

SLOWCOOKER

Creatieve receptideeën



SILVERCREST®

INHOUDSOPGAVE

Soepen 02

Hoofdgerechten 14

Nagerechten 38

Trefwoordenlijst 52

Fotoverantwoording 54



Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 4,5 u

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

**Ingrediënten
voor 4 personen:**

1 butternutpompoeen,
ca. 1,5 kg

1 grote ui

3-4 teentjes knoflook

3 cm gember

200 g bloemige aardappels

2 el olijfolie

Zout

Versgemalen peper

Garam masala (Indische
kruidenmengeling)

1 l groentebouillon

2 plakjes witbrood

2 el pompoeenpitten

2 el boter

60 g zure room

POMPOENROOMSOEP

met garam masala

Verwijder de schil van de pompoeen, verwijder de zaadjes en snijd de pompoeen in grove stukken.

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.

Schil de gember en snijd hem in fijne blokjes.

Schil de aardappels, was ze en snijd ze in grove blokjes.

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook en gember tot ze licht van kleur zijn en zet dan opzij.

Doe de pompoeen, de aardappels en de uimengeling in de keramische pan.

Giet de bouillon erop, breng op smaak met zout, peper en 1-2 theelepels garam masala en laat het geheel gedurende 4,5 uur afgedekt garen op stand „5“.

Laat vervolgens de soep ongeveer 10 minuten afkoelen.

Snijd intussen het witbrood in kleine blokjes.

Rooster de pompoeenpitten in een antiaanbakpan tot ze droog zijn en zet ze dan opzij.

Verhit de boter in de braadpan en bak de blokjes brood aan alle kanten goudbruin.

Pureer de soep met een staafmixer tot ze een romige textuur heeft, breng op smaak en verdeel de soep in kopjes.

Doe op elke portie soep 1,5 eetlepel zure room, verdeel daarover de croutons, bestrooi de soep met de geroosterde pompoeenpitten en garam masala en dien op.



Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 6 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 6 personen:

3 el reuzel

250 g wortels, in plakjes

250 g aardappels,
in blokjes gesneden

500 g rundvlees, in niet te
grote blokjes gesneden

250 g uien, gesnipperd

3 el tomatenpuree

1 el paprikapoeder (mildzoet)

Zout, peper, chili

2 paprika's,
in blokjes gesneden

1 l vleesbouillon

GOULASHSOEP

Bak de wortels en aardappels met een eetlepel reuzel aan in een braadpan en doe ze in de keramische pan.

Rooster de blokjes vlees en de uien lichtjes in de rest van de reuzel en voeg in de laatste minuten de tomatenpuree toe.

Breng op smaak met zout, paprika, chili en peper.

Doe vervolgens ook het vlees in het apparaat.

Voeg de vleesbouillon en de paprika's toe.

Laat het apparaat ongeveer 6 uur op stand „ss” garen.



Tip:

Als u het graag iets pikanter hebt, kunt u ook pikant paprikapoeder gebruiken.



KAAS-PREISOEP

Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.

Pel de uien en snipper ze.

Fruit de prei en de ui in een braadpan tot ze glazig zijn en doe ze dan in de keramische pan.

Zet het apparaat op stand „S” en zet het deksel erop.

Bak het gehakt in een braadpan tot het verkruidt en doe het ook in de keramische pan.

Giet de warme groentebouillon erbij en laat 2,5 uur op „SSS” of 5 uur op „S” garen.

Zet dan het apparaat op „SSS” en voeg al roerend de smeltkaas en de afgegoten champignons toe.

Breng op smaak met een beetje nootmuskaat en laat 30 minuten sudderen.

Garneer het gerecht met peterselie voordat u het opdient.

Bereidingstijd: 20 min

Gaartijd ca.: 2,5 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

**Ingrediënten
voor 4 personen:**

3 stengels prei

2 uien

1/2 el olie

500 g gemengd gehakt

Zout, peper, knoflookzout

1 l groentebouillon

1 blikje champignons

100 g romige smeltkaas

200 g kruidensmeerkaas

Nootmuskaat om op smaak te brengen

Peterselie om te bestrooien





LINZENSOEP

met ham

Pel en snipper de uien en de knoflook. Trek de draden van de selderie af en snijd hem in plakjes. Schil de wortels en snijd ze in plakjes.

Verhit een beetje olie in een braadpan en bak de ham eventjes aan. Neem de ham uit de braadpan en leg hem opzij.

Doe nog een beetje olie in de braadpan en verhit deze. Fruit de uien en de knoflook.

Voeg de suiker toe en laat even karamelliseren.

Voeg de tomatenpuree toe en laat eventjes meebakken. Blus met de rode wijn en laat deze een beetje inkoken.

Doe alles in de keramische pan. Voeg het vlees, de gepureerde tomaten, de linzen, de groente, de tijm, de laurierblaadjes en de vleesbouillon toe.

Laat het geheel 3-4 uur sudderen op stand „SSS” en roer regelmatig om.

Breng op smaak met zout, peper en balsamicoazijn.

Voeg de marjolein toe en laat de linzensoep nog 20 minuten verder garen.

Was de bladspinazie en zwier hem droog.

Haal het vlees uit de pan, leg het op een plank en trek of snijd het in stukken.

Verwijder de laurierblaadjes en de tijm en giet de soep in kommen.

Leg de babyspinazie erop en druk deze lichtjes in de soep.

Voeg de stukjes vlees toe, trek de blaadjes van het overgebleven takje tijm, strooi deze erover en dien op.

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 3-4 u

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 grote uien
- 1 teentje knoflook
- 3 el olijfolie
- 500 g gepekeld ham
- 1 el bruine suiker
- 4 takjes verse tijm
- 2 laurierblaadjes
- 2 el tomatenpuree
- 150 ml rode wijn
- 250 g gepureerde tomaten
- 800 ml vleesbouillon
- 250 g bruine linzen
- 2 wortels
- 3 stengels bleekselderij
- Zout
- Versgemalen peper
- 1 el marjolein, gedroogd
- 3 el balsamicoazijn
- 1 handvol babyspinazie

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 3 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

**Ingrediënten
voor 6 personen:**

6 aardappels

6 wortels

1 kleine koolrabi

1 stengel prei

1/2 fijngesneden teentje
knoflook

170 g sperzieboontjes

1100 ml groentebouillon

100 ml room

3 el peper

2 tl zout

1 tl verse tijm

2 el gehakte peterselie

3 el maizena

GROENTESOEP

Schil de wortels, de aardappels en de koolrabi en snijd ze in kleine blokjes.

Maak de sperzieboontjes schoon.

Was de prei en snijd hem in ringen.

Doe de groenten samen met de bouillon, de gesnipperde knoflook, de gehakte peterselie en de kruiden in de keramische pan.

Laat het apparaat ongeveer 3 uur op stand „SS“ garen.

Los de maizena op in wat lauw water en roer om. Doe de room erbij.

Laat alles nog ca. 15 minuten sudderen.

Proef, kruid eventueel bij en dien op.



ERWTENSOEP

Bereidingstijd: 30 min**Gaartijd ca.:** 4-4,5 uur**Moeilijkheidsgraad:** gemiddeld

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes, pel de uien en snijd ze in blokjes.

Maak de soepgroenten schoon en snijd ze in blokjes.

Doe de spliterwten, uien, aardappels en soepgroenten in de keramische pan.

Opmerking: *Ongeschilde erwten moeten voor gebruik een nacht worden geweekt! Ze hebben ook een langere gaartijd nodig!*

Leg het vlees en de worstjes erop.

Voeg 1,5 liter warm water toe tot alle ingrediënten net bedekt zijn.

Breng op smaak met zout en peper of wat gekorrelde bouillon.

Zet het deksel op de pan en laat 4 tot 4,5 uur op stand „SSS“ garen.

Neem het vlees er voorzichtig uit en verwijder eventueel het vet en de botjes van het vlees. Snijd het vlees in blokjes.

Snijd alle worstjes in plakjes.

Pureer, naar gelang de consistentie, een deel van de soep in een aparte kom.

Doe de soep, het vlees en de plakjes worst terug in de keramische pan en roer alles goed om.

Breng eventueel opnieuw op smaak met zout en peper.

Was de peterselie en snijd hem fijn.

Bestrooi de erwtensoepp ermee.

**Ingrediënten
voor 6 personen:**

500 g groene spliterwten,
gedroogd

2 uien

1/2 bosje soepgroenten

400 g kasseler nacken
(varkensvlees)

2 metworstjes, gerookt

1 laurierblad

1 tl marjolein, gedroogd

500 g aardappels

4 Weense worstjes

Zout, peper,
gekorrelde bouillon

1 bosje peterselie

1,5 l water

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 4 u 10 min

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kg broccoli

300 g aardappels, bloemig

1/2 stengel prei

1 ui

2 teentjes knoflook

1 l gevogeltfond

Zout

Versgemalen peper

250 g erwten, gedroogd

100 g geraspte pecorino

100 g geraspte fontina

75 g geraspte parmezaan

2 el verse bieslook

Olijfolie, om te besprenkelen

BROCCOLIROOMSOEP met drie soorten kaas

Was de broccoli, verdeel hem in roosjes, schil de stronk en snijd ook deze fijn.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Was de prei en snijd hem klein.

Was de uien en de look en snipper ze.

Doe alles met de gevogeltfond, een snufje zout en peper in de keramische pan en zet het deksel erop.

Laat ca. 4 uur op stand „“ garen.

Open het deksel, voeg de erwten toe en laat nog 5-10 minuten sudderen.

Vervolgens de pecorino, de fontina en de helft van de parmezaan met een staafmixer in de soep pureren tot alles fijn en gebonden is.

Breng de soep op smaak, verdeel ze in kommen, garneer met de rest van de parmezaan en de bieslook, sprenkel er wat olijfolie op en dien op.



SOEP

Bereidingstijd: 15 min

Gaartijd ca.: 5 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 6 personen:

1 kleine soepkip,
klaar voor gebruik

1-1,5 l water

4 wortels

1/4 knolselderie

2 peterseliewortels

1 preistengel

1 el zout

1 tl lavas, gedroogd

1 tl zwarte, gemalen peper

1 laurierblad

1 tl gember, gehakt

1 bosje gekrulde peterselie

KIPPENSOEP

Laat het apparaat 10 minuten op stand „“ voorverwarmen.

Snijd de prei in plakjes en de rest van de groenten in blokjes.

Leg de soepkip in de keramische pan.



Tip: Soepkippen mogen niet te mager zijn. Een goede bouillon heeft vet nodig. Verwijder in geen geval het vet voordat u de kip kookt !

Verdeel de groenteblokjes en alle kruiden, behalve de peterselie, over de kip.

Giet het water erop. Laat 5 uur op stand „“ garen.

Neem na afloop van de gaartijd de kip uit de bouillon, verwijder het vlees van de botjes, snijd of trek het in hapklare stukken en doe deze in de keramische pan.

Laat het vlees een paar minuten weer opwarmen.

Hak de peterselie en voeg hem toe.



Tip:

Als u van krokante groenten houdt, voeg dan 1 uur voor het einde van de gaartijd nog wat groenten toe.

LASAGNESOEP

Braad in een braadpan het rundergehakt samen met de uien aan in de olie. Breng op smaak met zout en peper en doe het in de keramische pan.

Voeg de tomaten, de knoflook, de fond en het water toe en roer de groenten eronder.

Voeg basilicum en oregano toe en breng op smaak met zout en peper.

Laat 3,5 tot 4 uur op stand „“ garen.

Laat de spinazie ontdooien.

Kook de pasta beetgaar in een aparte pan en zet opzij.

Doe de pasta en de spinazie mee in de keramische pan en laat nog 30 minuten warm worden op „“.



Tip:

Doe pizzakaas, parmezaan of ricotta op de soep en strooi er basilicum over om ze op te dienen.

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 4,5 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 6 personen:

500 g rundergehakt

2 gesnipperde uien

2 el olijfolie

2 blikjes tomaten in stukjes
(800 g)

500 ml gepureerde tomaten

400 ml runderfond

400 ml water

2 rode paprika's,
in blokjes gesneden

1 fijngesneden teentje
knoflook

200 g verse champignons,
in plakjes gesneden

½ tl basilicum en oregano,
gedroogd

Zout, peper

150 g brede lintpasta,
ongekookt

100 g spinazie (diepvries)

Om te garneren:

Verse basilicum

200 g pizzakaas, geraspt
(mozzarella), eventueel
parmezaan en/of ricotta

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd min.: 7 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 6-8 personen:

1,3-1,5 kg varkensvlees,
zonder botten (schouder of
butt (bovenste deel van de
schouder))

2 el bruine suiker

1 el paprikapoeder (zoet)

2 tl grof zout

Versgemalen peper

2 grote uien

500 ml gemberbier
of root beer

1 fles barbecuesaus

PULLED PORK

Spoel het varkensvlees af en
dep het droog.

Meng de suiker met het
paprikapoeder, het zout en
de peper in een kommetje.
Wrijf het vlees er aan alle
kanten mee in.

Pel de uien en snijd ze in
ringen.

Doe de helft van de uien in
de keramische pan.

Leg het vlees op het bedje
van ui en bedek het met de
rest van de uiringen.

Giet het gemberbier erover
en laat alles 6-7 uur afge-
dekt garen op stand „SS“.

Haal het malse vlees er
weer uit en leg het opzij.

Verwijder indien nodig het
overtollig vet van het vlees
en pluk het vlees met twee
vorken, zodat u het typische
pulled pork verkrijgt.

Doe het varkensvlees samen
met de uien terug in de
slowcooker en meng de
barbecuesaus eronder.

Laat alles samen nog een
keer 1-2 uur afgedekt garen.

Dien het pulled pork naar
keuze op zonder iets, met
rijst, in een broodje of een
sandwich.



HOOFDGERECHT

Bereidingstijd: 45 min

Rusten ca.: 3 u

Gaartijd ca.: 1 u

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

Ingrediënten voor 8 personen:

Voor de taco's:

Ca. 360 g meel

2 tl zout

200 ml water

Meel om te bewerken

Voor de chili:

1 ui

2 teentjes knoflook

2 rode chilipepers

2 el olijfolie

800 g rundergehakt

2 tl tomatenpuree

Ca. 500 ml vleesbouillon

4 tomaten

250 g kidneybonen uit blik

2 takjes oregano

1/2 tl komijn, gemalen

1/2 tl bruine suiker

Zout

Versgemalen peper

Om te garneren:

4 groene chilipepers

250 g zure room

Ca. 200 g geraspte cheddar

Cayennepeper

TACO'S met chili con carne

Meng voor de taco's het meel met het zout in een kom.

Doe het water erbij en kneed tot een smeug deeg.

Voeg indien nodig nog wat water of meel toe.

Maak er een bal van en laat deze in folie gewikkeld ca. 3 uur rusten.

Pel voor de chili de uien en de knoflook en snipper ze.

Snijd de chilipepers in de helft, maak ze schoon en snijd ook deze klein.

Doe de olie in een warme braadpan of pan en bak daarin het gehakt al roerend aan tot het kruimelig is.

Meng de fijngesneden en lichtjes bruin gebakken uien en knoflook, en de chilipepers eronder.

Laat deze 2-3 minuten meebakken en laat ook de tomatenpuree eventjes meebakken.

Doe alles in de keramische pan. Zet het apparaat op „” en voeg de bouillon toe.

Was de tomaten, snijd de steelaanzet eraf en snijd ze in grote stukken.

Doe deze bij de chili en laat zonder deksel ongeveer 1 uur sudderen. Roer het geheel af en toe door.

Snijd ondertussen het deeg voor de taco's in 8 even grote stukken en rol deze op een met meel bestrooid oppervlak tot dunne bladen.

Vervolg op pagina 18



Sla het meel eraf en bak de taco's zonder vetstof in een warme koekenpan gedurende ca. 1 minuut aan elke kant.

Neem ze er vervolgens uit en snijd ze in kleine stukken. Laat afkoelen.

Spoel de bonen af en laat ze goed uitdruipen.

Doe ze ongeveer 15 minuten voor het einde van de gaartijd bij de chili.

Trek de oreganoblaadjes van de takjes en hak ze fijn.

Meng ze ten slotte onder de chili en breng op smaak met komijn, suiker, zout en peper.

Spoel de groene chilipepers, verwijder de zaden en snijd de pepers in ringen.

Schik de chili op de broodjes en doe er een schep zure room, kaas en de chiliringen op.

Besprenkel met cayennepeper en dien op.



AARDAPPEL-MOSTERD-PANNETJE

Snijd de aardappels, de wortels en de selderie in blokjes en doe ze samen met de bouillon en het laurierblad in de keramische pan.

Laat 2,5 uur garen op stand „“.

Snipper de uien.

Bak de spekreepjes in een braadpan tot ze knapperig zijn en neem ze eruit.

Fruit de blokjes ui in het spekvet tot ze glazig zijn.

Doe na de 2,5 uur de zure room, de mosterd, de spekreepjes en de uien mee in de keramische pan en breng op smaak met zout en peper.

Roer tot slot de fijngehakte peterselie eronder.

Bereidingstijd: 30 min

Kook-/baktijd ca.: 2,5 u

Moeilijkheidsgraad: normaal

Ingrediënten

voor 3-4 personen:

8 middelgrote aardappels

3 wortels

1 plak knolselder

300 ml kippenbouillon

1 laurierblad

2 el mosterd, gematigd pikant

150 g zure room

3 uien

1 pak spek,
in reepjes gesneden

2 peterselietakjes

Zout en peper



HOOFDGERECHT

Bereidingstijd: 30 min

Marineertijd ca.: 30 min

Kooktijd ca.: 7 u 40 min

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kg klapstuk
Zout
Peper
1 wortel
100 g selderie
1 laurierblad
750 ml runderfond
150 ml rode wijn
1 tl paprikapoeder
6 jeneverbessen
1 klein takje tijm
650 g aardappels, bloemig
100 ml melk
Nootmuskaat
4 uien
100 g boter, in blokjes
300 g peultjes

GESTOOFD KLAPSTUK

met ui en aardappelpuree

Wrijf het klapstuk in met zout en peper om het op smaak te brengen. Laat 30 minuten trekken en doe het dan in de keramische pan.

Was en snijd de wortel in blokjes.

Was de selderie en snijd ook deze in blokjes.

Doe alles samen met de fond, de rode wijn, de kruiden en de tijm bij het vlees, zet het deksel op de pan en laat ca. 7 uur sudderen op stand „“.

Was de wortels en kook ze gedurende ca. 35 minuten in kokend gezouten water, giet ze af, laat ze uitdampen, haal de schil eraf terwijl ze nog warm zijn en duw ze door een pureeknijper in een pot.

Verwarm de melk en breng op smaak met zout en nootmuskaat. Giet de melk bij de aardappels, roer de helft van de boter eronder en houd warm.

Pel de uien, halveer ze en snijd ze in reepjes.

Fruit ze met de helft van de overgebleven boter ca. 10 minuten in een braadpan en roer af en toe om, tot ze een lichtbruine kleur hebben.

Neem voorzichtig wat fond uit de keramische pan en giet deze bij de ui.

Laat inkoken, roer om en zet opzij.

Was de peultjes, maak ze schoon en stoom ze 2-3 minuten in een stoommandje gaar boven kokend water.

Neem het vlees eruit, snijd het in plakjes dwars op de vezelrichting en schik het op de borden.

Schik de puree en peultjes ernaast, verdeel de ui over het vlees, giet er naar smaak wat kookbouillon over en dien op.





VARKENSGEBRAAD

met zoete aardappels en bonen

Spoel het vlees en het bot af met koud water en dep droog. Wrijf het vlees aan alle kanten in met zout en peper.

Pel de uien en de knoflook en schil de wortels en de selderie en snijd alles in blokjes.

Verhit de olie in een braadpan en braad het vlees aan alle kanten bruin.

Neem het vlees er weer uit, doe de botjes erin en bak ze ca. 10 minuten al roerend op middelhoog vuur.

Doe de groenten erbij en laat ze meebakken tot ze bruin zijn.

Doe alles in de keramische pan en voeg er de vleesbouillon en 250 ml bier aan toe.

Leg het vlees erbij en laat 2-2,5 uur garen op stand „“.

Controleer het gebraad regelmatig en giet er, indien nodig, vleesbouillon en de rest van het bier bij.

Was de zoete aardappels en prik er een paar keer in met een vork.

Wrijf ze aan alle kanten in met zeezout en olijfolie, leg ze in een ovenschaal en bak ze ca. 70 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

Neem het vlees uit de saus en houd het warm op een rooster in de oven.

Verwijder de botjes en giet de saus door een fijne zeef.

Laat, indien nodig, nog wat sudderen of voeg wat vloeistof toe (naar wens binden met maizena).

Vervolg op pagina 24

Bereidingstijd: 1 u 15 min

Gaartijd ca.: 2 u 50 min

Moeilijkheidsgraad: normaal

Ingrediënten

voor 4-6 personen:

Voor het gebraad:

1,5 kg varkensgebrad,
bijv. fricandeau

500 g fijngehakte
varkensbotjes

Zout

Versgemalen peper

2 uien

1 teentje knoflook

2 wortels

150 g knolselderie

2 el plantaardige olie

Ca. 400 ml vleesbouillon

500 ml donker bier

Voor de garnering:

2 middelgrote
zoete aardappels

Grof zeezout

Olijfolie

Zout

Versgemalen peper

Citroensap

40 g boter

500 g sperziebonen

1-2 takjes bonenkruid

HOOFDGERECHT

Breng op smaak met zout en peper.

Blancheer de bonen ca. 8 minuten in overvloedig kokend gezouten water samen met het bonenkruid. Giet ze af en laat ze uitlekken.

Snijd de zoete aardappels in tweeën, maak het

binnenste los met een vork, breng op smaak met zout en peper, druppel er wat citroensap over en doe er boter op.

Snijd het varkensgebraad in plakjes en schik deze met wat saus, de bonen en de zoete aardappels op de borden.

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd min.: 3 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

CHILIGERECHT

Ingrediënten voor 4-6 personen:

800 g gehakt (half-om-half)

2 uien

2 blikjes tomaat in stukken
(ca. 800 ml)

2 paprika's

1 el chili, gemalen

5 chilipepers

1 tl komijnzaad, gemalen

1 blik rode bonen

1 blik mais

Bak het gehakt in een braadpan en doe het in de keramische pan.

Was en ontpit de paprika en de chilipepers en snijd ze klein.

Snipper de uien.

Laat de bonen en de mais uitlekken en spoel ze eventjes met helder water af.

Doe alle ingrediënten bij het gehakt in de keramische pan en meng ze door elkaar.

Zet het deksel op de pan en laat alles ca. 3 uur op stand „SSS“ sudderen.



STOOFPOTJE MET BOERENKOOL

Was de boerenkool, verwijder de dikke ribben en snijd de rest klein.

Schil de wortels, pel de uien en de knoflook en snijd alles in kleine blokjes.

Snijd de prei in de lengte door, was hem grondig en snijd hem in ringen of kleine stukjes.

Verhit de olie in een braadpan en bak achtereenvolgens de ui, de knoflook, de wortels en de prei eventjes aan.

Voeg de kleingesneden boerenkool toe, laat het geheel inzakken en blus met de groentebouillon.

Doe alles in de keramische pan.

Was de appels en snijd ze in kleine stukjes, doe ze samen met de gepureerde tomaten en de mosterd in de keramische pan, roer om en kruid eventueel bij met zout en peper.

Laat 4-5 uur garen op stand „“.

Bereidingstijd ca.: 45 min

Kook-/baktijd ca.: 4-5 u

Moeilijkheidsgraad: normaal

Ingrediënten voor 8 personen:

- 4 uien
- 4 teentjes knoflook
- 6 wortels
- 2 stengels prei
- 1000 g boerenkool
- 4 el olie
- 2 l groentebouillon, instant
- 600 g tomaten, gepureerd
- 2 appels
- 2 el mosterd
- Zout en peper



Bereidingstijd: 1 u 15 min

Gaartijd ca.: 3,5-4 u

Moeilijkheidsgraad: normaal

Ingrediënten voor 6 personen:

2 kleine uien
2 teentjes knoflook
3 el olijfolie
2 el tomatenpuree
45 ml rode wijn
600 g tomaten in stukjes, blik
300 g gepureerde tomaten
3 ansjovissen
Zout
1 snufje suiker
Versgemalen peper
1-2 tl gedroogde Italiaanse
kruiden, bijv. tijm, oregano,
rozemarijn
600 g gemengd gehakt
Ca. 3 el paneermeel
1 groot ei
Zout
Versgemalen peper
3 el fijngehakte kruiden, tijm,
rozemarijn, peterselie
3-4 el room
75 g geraspte parmezaan

Ook:

750 g spaghetti
Zout

SPAGHETTI

met gehaktballetjes en marinarasaus

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.

Verhit in een braadpan de olie en fruit de ui en de helft van de knoflook erin tot ze licht van kleur zijn.

Roer de tomatenpuree eronder en laat even meebakken, blus vervolgens met rode wijn.

Voeg de stukjes tomaat en de gepureerde tomaten toe.

Hak de ansjovissen grof, meng ze eronder en kruid alles met zout, peper, suiker en kruiden.

Doe de saus in de keramische pan.

Doe het gehakt in een kom.

Voeg paneermeel, ei, zout, peper, kruiden, de rest van de knoflook en de room toe.

Vermeng alles tot een goed vormbaar vleesdeeg, voeg indien nodig nog wat room of paneermeel toe.

Maak van deze massa balletjes van ca. 3 cm groot, leg ze in de saus en bestrooi ze met de helft van de parmezaan.

Laat alles ca. 3,5 uur afgedekt garen op stand „S“. Kook de spaghetti beetgaar in gezouten water.

Breng de saus op smaak.

Giet de spaghetti af, laat deze uitlekken en verdeel hem in diepe borden.

De gehaktballetjes met saus erop schikken, de rest van de parmezaan erover strooien en opdienen.





BOEUF BOURGUIGNON

Was het vlees, dep het droog en snijd het in niet te kleine blokjes.

Schil de wortels en de selderie, was alles en snijd in hapklare stukken.

Pel de sjalotten en de knoflook.

Snijd de knoflook in plakjes en de sjalotten in vieren.

Verhit de olie in een braadpan en braad het vlees in porties aan alle kanten bruin.

Voeg daarna de sjalotjes en de knoflook toe en laat ze even meebakken.

Blus met wat rode wijn en laat inkoken.

Doe alles in de slowcooker en zet deze op stand „“.

Giet de rest van de wijn erbij en voeg de laurierblaadjes en de fond toe.

Voeg ook de wortels en de selderie toe en zet het deksel op de pan. Laat ca. 5-6 uur sudderen.

Bind de saus naar wens nog met wat in koud water gemengde maizena.

Breng op smaak met zout en peper en dien op met bijv. gebakken aardappels.

Bereidingstijd ca.: 30 min

Gaartijd ca.: 5-6 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 4 personen:

800 g mager rundvlees

2 wortels

2 stengels bleekselderij

4 sjalotjes

2 teentjes knoflook

4 el plantaardige olie

1/2 l krachtige rode wijn,
bijv. bourgogne

2 laurierblaadjes

Ca. 500 ml runderfond

1 el maizena

Versgemalen peper

Zout

HOOFDGERECHT

Bereidingstijd: 20 min

Gaartijd ca.: 45 min

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 6 personen:

12 tomaten

1,5 ui

1 teentje knoflook

4 el olijfolie

750 g rundergehakt

1,5 el tomatenpuree

Ca. 600 ml krachtige
vleesbouillon

Zout

1 snuffe suiker

Versgemalen peper

750 g macaroni

Om te garneren:

Verse basilicum

Vers geraspte parmezaan

MACARONI met bolognesesaus

Leg de tomaten even in kokend water, laat ze schrikken met koud water, pel ze, snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd ze in blokjes.

Pel de uien en de knoflook en snipper ze.

Bak het gehakt in hete olie in een braadpan al roerend tot het kruimelig wordt en lichtjes bruin kleurt.

Voeg de ui en de knoflook toe en laat deze nog 2-3 minuten meebakken.

Doe alles in de keramische pan en zet deze op stand „“.

Meng de tomatenpuree eronder en giet de vleesbouillon erbij.

Breng op smaak met zout en peper en roer de tomaten eronder.

Laat het geheel ongeveer 45 minuten sudderen, roer af en toe om en voeg eventueel nog wat bouillon toe.

Kook de macaroni beetgaar in gezouten water.

Breng de saus nog een keer op smaak en roer de uitgekookte pasta eronder.

Doe het geheel in kommen en bestrooi met basilicum.

Voeg naar smaak geraspte parmezaan toe.





CHICKEN WINGS

Was de kippenvleugels en dep ze droog.

Verhit de olie in een braadpan, bak de kippenvleugels er in porties in aan en neem ze er vervolgens weer uit.

Was de chilipepers, droog ze en snijd ze in grote blokken.

Pel de sjalotjes, de knoflook en de gember, snijd alles in grove stukken en pureer ze samen met de chilipepers in de mixer.

Voeg honing, sinaasappelsap, appelazijn, soja- en teriyakisaus toe en meng alles goed door elkaar.

Doe de kippenvleugels in de keramische pan en bedek ze met de kruidenmengeling.

Giet de kokosmelk erbij en laat alles ca. 4 uur afgedekt op stand „S” of ca. 2 uur op stand „SS” garen.

Breng de chicken wings op smaak met zout en peper en schik ze op een schotel.

Bereidingstijd ca.: 20 min

Gaartijd ca.: 4 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 8 personen:

2 kg kippenvleugels

4 el sesamolie

2 rode chilipepers

4 sjalotjes

4 teentjes knoflook

6 cm gember

4 el honing

100 ml sinaasappelsap

2 el appelazijn

2-3 el sojasaus

2-3 el teriyakisaus

Ca. 300 ml kokosmelk

Zout

Versgemalen witte peper

Bereidingstijd: 25 min

Gaartijd ca.: 4 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

KAASAARDAPPELS

Ingrediënten voor 6 personen:

1,5 kg vastkokende
aardappels

3 lente-uitjes, alleen
het witte gedeelte

3 teentjes knoflook

4 takjes verse tijm

300 ml melk

200 ml room

Zout

Versgemalen peper

250 g geraspte kaas,
bv. emmentaler, cheddar,
raclettekaas

Schil de aardappels, was ze
en snijd ze in plakjes.

Was de lente-uitjes, maak ze
schoon en snijd ze fijn.

Pel de knoflook en snipper
ook deze.

Spoel de tijm, schud hem
droog en trek de blaadjes of
puntjes eraf.

Doe de aardappels, de
lente-uitjes en de knoflook in
de keramische pan en voeg
melk, room, zout, peper, kaas
en de helft van de tijm toe.
Meng alles onder mekaar
en laat afgedekt 3,5-4 uur
garen op stand „S” tot de
aardappels zacht zijn.

Breng de aardappels op
smaak, maal er een beetje
peper op, bestrooi met de
rest van de tijm en dien op.



Tip:

Als de kaasaardappels te droog worden, voeg
dan 30 minuten voor het einde van de gaartijd
nog wat melk toe en roer om.







LAMSRAGOUT

met olijven en lintpasta

Dep het lamsvlees droog en snijd het in 3-4 cm grote blokjes.

Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.

Verhit de olie in een braadpan en braad de vleesblokjes er in porties op een hoog vuur in aan en neem ze er vervolgens weer uit.

Bak de ui en de knoflook eventjes aan, roer de tomatenpuree eronder en blus het geheel met ca. 100 ml vleesbouillon.

Doe de blokjes lamsvlees in de keramische pan en voeg de uimengeling toe.

Voeg harissa, ras el hanout, de stukjes tomaat, olijven, zout en peper toe en vermeng alles goed.

Giet de rest van de vleesbouillon erbij en laat alles ca. 6 uur op stand „S” garen.

Spoel tegen het einde van de gaartijd de kruiden af, schud ze droog en hak ze grof.

Kook de lintpasta beetgaar in gezouten water.

Was de courgette, maak hem schoon en snijd hem in dunne plakjes.

Breng de lamsragout op smaak en meng de kruiden eronder.

Giet de pasta af, laat deze uitlekken en schik hem met de lamsragout op borden.

Leg er telkens een paar courgetteplakjes bij, doe er zout en peper bij, besprenkel met olijfolie en naar smaak nog met een beetje citroensap en dien op.

Bereidingstijd ca.: 30 min

Gaartijd ca.: 6 u 15 min

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kg lamsvlees, bijv. schoudervlees, zonder bot

1 grote ui

2 teentjes knoflook

4 el olijfolie

2 el tomatenpuree

Ca. 200 ml vleesbouillon

1-2 tl harissapasta

1-2 tl ras el hanout

800 g tomaat in stukken, blik

100 g zwarte olijven, ontpit

Zout

Versgemalen peper

Om te garneren:

1/2 handvol kruiden, gladde peterselie of munt

400 g lintpasta

Zout

1 jonge courgette

Versgemalen peper

2 el olijfolie

Citroensap naar smaak

Bereidingstijd: 15 min**Gaartijd ca.:** 1,5-2 u**Moeilijkheidsgraad:** gemakkelijk**Ingrediënten
voor 8 personen:**

4 el boter
 600 g oud witbrood
 120 g rozijnen
 600 ml melk
 200 ml room
 6 eieren
 160 g suiker
 1 tl gemalen kaneel
 1/2 tl vanille-extract
 Gemalen foelie
 1 snufje zout
 8 bolletjes vanille-ijs

Voor de karamelsaus:

180 g suiker
 350 g room
 1 snufje zout

BROODPUDDING

met ijs en karamelsaus

Vet de keramische pan in met boter.

Snijd het brood in ca. 2,5 cm grote blokjes.

Laat de boter smelten in een koekenpan en bak de blokjes brood er in porties in aan, neem ze er weer uit en doe ze samen met de rozijnen in de keramische pan.

Kluts de melk met de room, de eieren, 100 gram suiker, de kaneel, het vanille-extract, de foelie en het zout.

Giet dit mengsel over de blokjes brood.

Meng alles nog een keer voorzichtig, strooi er de rest van de suiker over en laat afgedekt ca. 2 uur op stand „“ garen.

Roer af en toe om.

Smelt voor de karamelsaus de suiker in een steelpan en laat deze al roerend goudbruin karamelliseren.

Breng de room aan de kook en giet deze erop.

Breng de karamel opnieuw aan de kook, roer hem tot een gelijkmatige gladde massa en laat de karamelsaus afkoelen.

Verdeel de broodpudding in kommen.

Leg er telkens 1 bolletje vanille-ijs op, besprenkel met karamelsaus en serveer.



Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 1,5 u

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

Ingrediënten voor 5 personen:

250 g meel

1/2 blokje gist (vers)

40 g suiker

100 ml melk, lauwwarm

1 zakje vanillesuiker

25 g boter, gesmolten

1 klein ei

1 snufje zout

Voor de saus:

600 ml melk

100 g boter

6 zakjes vanillesuiker

STOOMNOEDELS

Doe de ingrediënten voor de saus (melk, boter en vanillesuiker) in de keramische pan en warm ze op stand „SSS“ op tot de boter gesmolten is.

Los om het deeg te maken de gist op in de lauwe melk.

Kneed het melk-gistmengsel met het meel, de suiker, het ei, de boter, de vanillesuiker en het zout tot een glad deeg.

Laat een kwartier afgedekt rusten.

Maak met het deeg 5 stoomnoedels, leg ze in de warme melk in de keramische pan en zet het deksel erop.

Laat 45 minuten op stand „SSS“ garen en vervolgens nog 45 minuten op stand „SS“.

BELANGRIJK: Open tijdens de bereiding in geen geval het deksel, want dan zakken de stoomnoedels in!



Tip:

De pruimen in rode wijn uit dit kookboek passen uitstekend bij dampnoedels!

RABARBER- AARDBEIEN-COMPOTE

Snijd de schoongemaakte rabarber in stukken van ongeveer vijf millimeter dik en doe deze in de keramische pan.

Strooi er suiker over en giet de vloeistof (vlierbloesemsiroop, witte wijn) erop.

Zet het deksel op de pan en laat 2 uur op stand „SS” garen.

Maak de aardbeien schoon, snijd ze in kleine stukjes en doe deze bij de voorgedaarde rabarber.

Roer om en laat nog een uur op stand „SS” garen.

Bereidingstijd: 45 min

Gaartijd ca.: 3 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 8 personen:

700 g rabarber
(schoongemaakt)

8 el suiker (of meer,
naar smaak)

6 el vlierbloesemsiroop

6 el witte wijn

500 g aardbeien



Bereidingstijd: 25 min

Gaartijd ca.: 1,5-2 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

MINI-KAASTAART

in glazen

Ingrediënten voor 8 stuks:

Voor de bodem:

100 g boterkoekjes

1 el bruine suiker

50 g zeer zachte boter

Voor de vulling:

400 g roomkaas
(vol of halfvet)

2 eieren

150 g gezoete
gecondenseerde melk

1 zakje vanillesuiker

1 tl citroensap

Voor de topping:

Appelcompote, rode
vruchtencoulis of een
andere saus op
basis van vruchten

Verkruimel de boterkoekjes.

Meng de verkruimelde
boterkoekjes met de suiker
en de boter.

Verdeel de deegkruimels
over acht glazen (bijv. water-
glazen) en druk aan met een
lepel. Zet de glazen opzij.

Roer alle ingrediënten voor
de kaastaartcrème glad.

Verdeel de kaastaartcrème
gelijkmatig over de glazen.

Zet de glazen in de kerami-
sche pan en doe voorzichtig
warm water in de keramische
pan tot de glazen tot ca. 2/3
in het water staan.

Laat 1,5 tot 2 uur stollen
op stand „SSS” tot de crème
vast is.

Neem de glazen uit het
waterbad en zet ze een paar
minuten in de koelkast.

FRUITCRUMBLE

Was het fruit en maak het schoon (naar gelang de fruitsoort het klokhuis verwijderen, schillen enz.)

Snijd het fruit in hapklare stukken en doe ze in een kom.

Voeg het citroensap, het appelsap en de maizena toe.

Voeg, afhankelijk van de rijpingsgraad van het fruit en uw eigen smaak, 3-4 eetlepels suiker toe en vermeng alles goed.

Kneed voor de crumble het meel, de havervlokken, de bruine suiker, de zachte boter, het snufje kaneel en het snufje zout met een handmixer, zodat er een crumbledeeg ontstaat.

Doe de fruitmengeling in de keramische pan. Verdeel de crumble erover.

Zet het deksel op de pan en laat 3 uur op stand „SSS“ garen.

Dien op met vanillesaus of lauw met vanille-ijs.

Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 3 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 8 personen:

1,5 kg gemengd fruit
(bijv. appels, peren, pruimen,
aardbeien, blauwe
bosbessen enz.)

1 el citroensap

3-4 el witte suiker

100 ml appelsap
(of witte wijn)

15 g maizena

150 g meel

65 g havermout (grof)

135 g bruine suiker

135 g zachte boter

Een snufje zout

Een snufje kaneel



Tip:

Snijd hard fruit altijd in kleine stukjes. Het duurt immers langer voordat het zacht is.

Bereidingstijd: 20 min

Kooktijd ca.: 1 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten

voor 4 personen:

250 g havervlokken (grof)

800 ml melk

350 ml water

80 g suiker (naar smaak)

2 rode appels

1 zakje vanillesuiker

1 kaneelstokje

4 el natuuryoghurt
(vetgehalte 10%)

2 el geroosterde gehakte
pitten, bijv. amandelen,
pompoenpitten enz.

Ahornstroop

Een paar verse frambozen

HAVERMOUTPAP

met yoghurt en vruchten

Doe de havervlokken met de melk, het kaneelstokje, de suiker, de vanillesuiker en 350 ml water in de keramische pan.

Zet het apparaat op stand „SSS” en meng alles goed door elkaar.

Roer de havermoutpap af en toe om.

Was na 45 minuten een appel, dep deze droog, rasp hem en voeg hem toe. Als de consistentie te droog is, voeg dan naar smaak nog wat melk toe.

Laat nog 15 minuten sudderen.

Was de andere appel, haal het klokhuis eruit en snijd hem in kleine reepjes.

Doe de havermoutpap in kommen, doe er een schep yoghurt op en verdeel de reepjes appel erover.

Strooi de noten erover en besprenkel naar smaak met ahornsiroop.

Garneer met een paar verse frambozen en dien op.





KLASSIEKE RIJSTEPAP

met kaneel en suiker

Doe de rijstepap, de suiker, de vanillesuiker en het zout in de keramische pan en roer om.

Sluit af en zet op stand „SSS“.

Laat 2 uur sudderen en roer regelmatig om. Als de rijstepap te dik wordt, voeg dan nog wat melk toe.

Roer na 2 uur nog een keer om en leng eventueel met melk aan tot de gewenste consistentie.

Doe het geheel in kommen, bestrooi met suiker en kaneel en dien op. Versier met een paar amandelen, een muntblaadje en een kaneelstokje en dien op.

Bereidingstijd: 10 min

Kooktijd ca.: 2 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten

voor 5 personen:

500 g rijstepap

2 l melk

1 snuffje zout

4-5 el suiker

1 zakje vanillesuiker

Om te garneren:

Suiker

Kaneel

Amandelen

Muntblaadjes

Kaneelstokjes



Bereidingstijd: 30 min

Kooktijd ca.: 3 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

**Ingrediënten
voor 4 personen:**

1,5 kg pruimen

Ca. 150 g suiker, naar smaak

2 el honing

2 kaneelstokjes

200 ml rode wijn

(of port voor wie het graag
wat sterker heeft)

PRUIMEN IN RODE WIJN

Was de pruimen, haal de pit
eruit en snijd ze in vieren.

Doe ze vervolgens in de
keramische pan.

Laat ca. 3 uur op stand
„“ garen.

Voeg de suiker, de honing, de
kaneelstokjes en de wijn toe
en roer om.



Tip:

Pruimen in rode wijn smaken uitstekend bij
vanille-ijs of griesmeelpudding.



GEBAKKEN APPELS

Doe de ingrediënten voor de saus (melk en vanillesuiker) in de keramische pan.

Snijd het deksel van de appels.

Hol de appels uit met een appelboor.

Doe in elke appel 3 eetlepels granola/muesli en 1 eetlepel ahornsiroop en voeg de gesmolten boter toe.

Opmerking: De gaartijd kan verschillen naar gelang de grootte en de variëteit van de appels en uw persoonlijk smaak!

Zet de appels in de keramische pan en laat ze 2-3 uur garen op stand „SS“.

Schik de appels afzonderlijk op een bord, overgiet ze met vanillesaus en dien op. Warm opeten.

Bereidingstijd: 15 min.

Kooktijd ca.: 2-3 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 5 personen:

5 middelgrote appels

15 el granola of andere knapperige muesli

5 el ahornsiroop

2 el gesmolten boter

Voor de saus:

300 ml melk

4 zakjes vanillesuiker



Bereidingstijd: 30 min

Gaartijd ca.: 4 u

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Ingrediënten voor 8 personen:

2 kg appels

200 ml witte wijn

200 ml appelsap

1 vanillestokje, zaden

2 snufjes kaneelpoeder

2 tl ahornsiroop

APPELMOES

Was en schil de appels en verwijder de klokhuizen.

Snijd ze in grote stukken en doe ze samen met de wijn, het sap, het vanillestokje en de ahornsiroop in de keramische pan.

Zet het deksel op de pan en laat ca. 4 uur op stand „S” garen.

Open vervolgens het deksel en roer alles krachtig om met een garde.



Tip:

Doe de moes in potten of serveer hem meteen met vanillesaus.





TREFWOORDENLIJST

A

Aardappel-mosterd-
pannetje 19
Appelmoes 50

B

Boeuf bourguignon 29
Broccoliroomsoep 10
Broodpudding 38

C

Chicken wings 33
Chiligerecht 24

E

Erwtensoep 9

F

Fruitycrumble 43

G

Gebakken appels 49
Gestoofd klapstuk 20
Goulashsoep 4
Groentesoep 8

H

Havermoutpap 44

K

Kaasaardappels 34
Kaas-preisoep 5
Kippensoep 12
Klassieke rijstepap 47

L

Lamsragout	37
Lasagnesoepp	13
Linzensoep	7

M

Macaroni	30
Mini-kaastaart	42

P

Pompoenroomsoep	2
Pruimen in rode wijn	48
Pulled pork	14

R

Rabarber- aardbeiencompote	41
---	----

S

Spaghetti	26
Stoofpotje met boerenkool	25
Stoomnoedels	40

T

Taco's	16
------------------	----

V

Varkensgebraad	23
--------------------------	----

Opmerking:

Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor de recepten. Alle gegevens m.b.t. ingrediënten en bereiding zijn richtwaarden. Vul deze receptsuggesties aan met uw persoonlijke bevindingen.

FOTOVERANTWOORDING

Cover:

Freepik.com / StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video / News Life Media

Blz. 01: Freepik / topntp26

Blz. 03: StockFood / News Life Media

Blz. 04–05: Freepik / bearfotos

Blz. 06: StockFood / News Life Media

Blz. 08: Fotolia / Soyka

Blz. 11: StockFood / News Life Media

Blz. 12–13: Fotolia / Nomad_Soul

Blz. 15: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 17: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 18–19: Designed by Freepik

Blz. 21: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 22: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 24–25: Fotolia / egorxfi

Blz. 27: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 28: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 31: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 32: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 34: Freepik / whatwolf

Blz. 35: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 36: StockFood / Cato-Symonds, Shaun

Blz. 39: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video

Blz. 41: Designed by Freepik

Blz. 45: StockFood / News Life Media

Blz. 46: shutterstock / NoirChocolate

Blz. 47: Freepik / topntp26

Blz. 48–49: Freepik / foodiesfeed

Blz. 50: Freepik / lifeforstock

Blz. 51: StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com