



Oven & Stoven

35 heerlijke recepten voor oven- en stoofgerechten

Inleiding

Slow cooking op zijn best

Het heeft bijna iets magisch. Gerechten die je alle rust geeft om langzaam gaar en mals te worden – of dat nu in de oven is of in een stoofpan – worden méér dan de som van hun ingrediënten. De smaken werken op elkaar in en ontwikkelen zich tot iets dat alleen kan ontstaan door het verstrijken van voldoende tijd. De volle smaak van Boeuf Bourguignon, het heerlijk gekarameliseerde velletje van een ovengebraden kip... Geen snel gerecht dat daar tegenop kan!

Smakelijke eenvoud

Zoals voor zoveel goede dingen geldt, is ook stoven eigenlijk volkomen logisch en eenvoudig. Waarschijnlijk wordt er al gestoofd sinds de ontdekking van vuur en pan. De oudste oven dateert van ruim 4000 jaar geleden, en daarvoor werd er ook al gebakken op open vuur in potten van klei. Wat onze vaderlandse geschiedenis betreft: de boerin nam ingrediënten die voorhanden waren en liet ze langzaam gaar worden, zodat ze er de rest van de dag geen omkijken naar had en er na gedane arbeid direct iets warm te eten was. De Hollandse hutspot heet in België Luikse stoof of stoemp, in Duitsland pichelsteiner en bevat dan behalve uien, aardappelen en wortelen vaak andere knollen en koolsoorten. Zuidwest Frankrijk heeft garbure, dat meer lijkt op een dikke soep.





Inleiding



Wereldgerechten

Overall in Europa en ook de rest van de wereld zijn dergelijke eenpansgerechten terug te vinden. Net zo'n simpel gerecht uit de boerenkeuken is Russische borsjt. Dit lichtzoete, dieprode gerecht houdt het midden tussen stoofpot en soep en wordt gemaakt met bieten, stukken rundvlees en wat verder 'in season' is. Zoals de Russische dichter Jevtoesjenko zei: "Ik werk zoals je borsjt maakt: je kunt alles bij elkaar doen, het enige dat telt is de smaak aan het eind." De leren doen vooral lams- en schapenvlees in hun bekende Irish stew. Een curieuze lekkernij moet ook Brunswick stew uit Virginia in de VS zijn: die bevat traditioneel vlees van eekhoorns, die daar nogal overvloedig voorkomen. Door vlees langzaam te stoven wordt het mooi sappig en mals. Daarom zijn juist de minder dure stukken vlees geschikt voor in de stoofpot. Om het extra zacht te maken wordt het vaak ingesmeerd met een zuur, zoals mosterd, tomatenpuree, azijn of citroensap. Om dezelfde reden gaat er vaak wijn of bier in, wat verrukkelijke klassiekers opgeleverd heeft als Boeuf Bourguignon. Uiteraard met een flinke scheut fatsoenlijke rode Bourgogne voor erin en liefst een nog wat betere voor ernaast, of coq au vin, lekker met een scheutje cognac als extraatje. In alle klassiekers hoort de wijn of zelfs het bier van dezelfde streek.

Nederlandse oven

De traditionele gietijzeren stoofpan heet in het Engels ook wel een Dutch oven. Dat komt doordat de Nederlanders aan het einde van de zeventiende eeuw de beste techniek in huis hadden voor het gieten van de pannen, met een mooi glad oppervlak als resultaat. Nederlandse pannen werden daarom geëxporteerd naar onder meer Engeland. De Engelsman Abraham Darby nam de Nederlandse methode over en bracht zijn pannen naar de nieuwe Amerikaanse koloniën, waar de naam Dutch oven in stand bleef.



Inleiding



Zomerstoven

Bij oven- en stoofgerechten denk je al snel aan stevige kost voor donkere dagen. Gure wind vraagt om echte wildstoof met wortels, knolselderij en aardappels; regen en hagel om doorregen varkensvlees met uien en prei, langzaam geroosterd in de oven. Maar het kan ook lekker licht en zomers. Denk aan een mediterrane stoofschotel met zomergroenten als tuinboontjes, doperwten, lente-ui en snijbiet, aan gestoofde vis of lichtere vleessoorten zoals kalfsvlees. Dit soort gerechten hebben meestal een kortere stooftijd nodig.

Relaxt koken

In de oven of tijdens het stoven hebben smaken alle tijd om zich te ontwikkelen en intenser te worden. Bovendien blijven alle voedingsstoffen behouden: gooi je bij het koken van groenten bijvoorbeeld nogal wat (in water oplosbare) vitamines met het kookwater weg, bij oven- en stoofgerechten blijven alle sappen in de schaal of pan bewaard. De keuken vult zich met de heerlijke geuren terwijl je zelf geniet van een glas wijn en goed gezelschap tot jullie aan tafel kunnen. En wordt dat iets later? Ook geen punt. Oven & stoven zijn zulke basic kooktechnieken dat er eigenlijk weinig mis kan gaan, een iets langere bereidingstijd is meestal geen bezwaar. Draai vuur of oven uit en het gerecht blijft nog een hele tijd op de ideale temperatuur. Alle tijd van de wereld...

Gebonden saus

Sommige stoofschotels zijn het lekkerst met een stevige, iets gebonden saus. Vind je de stoof aan het einde van de stooftijd nog wat te dun, dan kun je hem binden met allesbinder. Die is neutraal van smaak, kleurloos en mag direct aan het gerecht worden toegevoegd. Begin met een eetlepel allesbinder, laat het een minuut binden en kijk dan of er nog meer bij moet.



Inleiding



Opvallende stoofpotten en ovenschalen

Een tajine (Noord-Afrikaans stoofgerecht) kun je prima bereiden in oma's gietijzeren stoofpan en paella is ook heerlijk uit een gewone ovenschaal. Toch hebben verschillende schalen en potten hun eigen bijzonderheden en eigenschappen.

Een zware **stoofpan** van (geëmailleerd) gietijzer warmt langzaam en gelijkmatig op en houdt de warmte goed vast. Het materiaal is bovendien zo goed als onverwoestbaar en gaat soms zelfs generaties mee.

Een goede **braadslee** heeft een goed geleidende, dikke bodem zodat je vlees eerst op het fornuis kunt aanbraden en vervolgens in de oven verder laten garen. Let erop dat ook de handgrepen ovenbestendig zijn.

De vorm van de Noord-Afrikaanse **tajine** met zijn opvallende kegelvormige deksel zorgt dat warmte circuleert en vocht weer langs de zijanten terug de schaal in druipt, zodat zelfs taai schapenvlees ongelofelijk mals wordt.

Ovenschalen van **Spaans aardewerk** zijn ongeëvenaard voor het langzaam stoven van gerechten in vocht. Het aardewerk is een beetje poreus, de schaal zelf neemt daardoor wat vocht op en geeft dat langzaam weer af aan het gerecht. Het wordt heel zachtjes en geleidelijk gegaard.

Een **Romeinse stoofpot** of Römertopf heeft een vergelijkbaar effect. Je zet hem voor gebruik een tijd in het water en verwarmt hem heel geleidelijk, zodat het gerecht tegelijk wordt gestoomd en gebakken en er zelden iets aanbrandt.

De Portugese **cataplana** is een koperen pan die qua vorm veel weg heeft van twee helften van een schelp. Je kunt ingrediënten er eerst in bakken – koper is een van de best geleidende metalen – en daarna klem je de helften hermetisch op elkaar zodat het gerecht onder druk gaar stoomt.



Ovenschotels



Met vlees

- 15** Friese ovenschotel met droge worst, nagelkaas en augurk
 - 17** Gegratineerde witlofschotel met ham en kaas
 - 19** Groene asperges met parmaham en aardappel
 - 21** Italiaanse worst met kapucijners, peen en bladerdeeg
 - 23** Kip met citroen, tijm en venkel
 - 25** Zoete aardappel met lamsgehakt en rode ui
-

Met vis

- 28** Kabeljauw met spinazie en pijnboompitten
 - 30** Paella uit de oven
 - 32** Rode biet met ricotta en gerookte makreel
 - 34** Tunamelt met haricoverts, tuinbonen en cheddar
 - 36** Zalm met bloemkool en kruiden-ansjovispanade
-

Vegetarisch

- 41** Boerenoverschotel met prei en knolselderij
- 43** Melanzane Parmigiana
- 45** Pittige bonen met nacho's en avocado
- 47** Pompoen met kokos, gember en amandel
- 49** Romige aardappelschotel met rode ui en groene asperges
- 51** Lasagne met truffel en noten
- 53** Zuurkoolschotel met ananas en kerrie



Stoofschotels



Met vlees of vis

- 56** Kipcurry met zoete aardappel en yoghurt
 - 58** Limburgs zuurvlees met appelstroop en dragonazijn
 - 60** Varkensstoof met tomaat, bleekselderij en Parmezaanse kaas
 - 62** Stoofvlees met bruin bier, kruidkoek en koolrabi
 - 64** Coq au vin
 - 66** Gestoofd kalfsvlees met paddenstoelen-roomsaus
 - 68** Herfststoof met sukade, bacon en appel
 - 70** Indiase kipkerrie met ananas en bamboe
 - 72** Pittige tomatenschotel met piment, rundersaucijs en paprika
 - 74** Lamstajine met aubergine, dadels en sinaasappel
 - 76** Chinees rundvlees met bimi en paksoi
 - 78** Hollands vispannetje met kabeljauw, prei en grijze garnalen
 - 80** Mosselen met tomaat, citroengras en knoflookcroutons
-

Vegetarisch


- 85** Spicy pompoen met gegrilde sjalot en roze linzen
- 87** Gestoofde pastinaak met walnoten en roquefort
- 89** Marokkaanse groentetajine met komijn en kikkererwten
- 91** Gestoofd boomgaardfruit met steranijs en ahornsiroop




Melanzane Parmigiana

hoofdgerecht, voor 4 personen

- 1** Verwarm de oven voor op 220°C.
- 2** Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan. Voeg de knoflook en de ui toe en bak tot ze licht beginnen te kleuren. Voeg de tomatenblokjes en het citroensap toe en laat dit 10 minuten op laag vuur inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout en voeg de peterselie toe.
- 3** Snijd de aubergines in de lengte door de helft en leg ze met de doorgesneden kant naar boven in een ovenschaal. Snijd de aubergines licht in, maar snijd de schil niet door. Besprenkel ze met 4 eetlepels olijfolie en een beetje zout. Rooster de aubergines 20 minuten in de oven tot ze licht beginnen te kleuren.
- 4** Haal de aubergines uit de oven en verdeel er de tomatensaus over. Leg de mozzarella dakpansgewijs op de aubergines en verdeel er de Parmezaanse kaas over. Plaats nog 10 minuten terug in de oven tot de kazen mooi zijn gekleurd.
- 5** Laat de aubergines 2 minuten rusten als ze uit de oven komen. Verdeel er de basilicum over en druppel er nog wat olijfolie over.



7 eetl olijfolie
1 teen knoflook, fijngehakt
1 ui, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes (400 g)
sap van 1 citroen
2 eetl peterselie, fijngehakt
2 aubergines
2 bollen buffelmozzarella, in plakjes
100 g Parmezaanse kaas, geraspt
16 blaadjes basilicum, grof gehakt



Serveertip

Lekker met focaccia.

Bereiding: 15 minuten

Oven: 30 minuten

Stoofvlees met bruin bier, kruidkoek en koolrabi

hoofdgerecht, voor 6 personen

- 1** Verhit in een grote pan met een dikke bodem de olijfolie en bak hierin de ui, de knoflook en het spek op middelhoog vuur tot het begint te kleuren. Zet het vuur hoger, voeg de runderpoulet toe en bak het vlees goudbruin. Blus af met het bier en de bouillon.
- 2** Voeg de tijm, de rozemarijn, de laurier en de jeneverbessen toe. Laat het gerecht op laag vuur 4 uur stoven met het deksel op de pan – voeg na de helft van de stooftijd de winterpeen, de koolrabi en de Amsterdamse uitjes toe.
- 3** Haal de deksel van de pan en roer de kruidkoek door de stoof, zorg ervoor dat alle koek oplost. Kijk of de stoof de gewenste dikte heeft; voeg eventueel een scheutje water toe of laat als de saus te dun is het gerecht nog even zonder deksel inkoken, onder voortdurend roeren.
- 4** Breng de stoof op smaak met peper en zout en maak af met de peterselie.

Serveertip

Lekker met geprakte nieuwe aardappelen.

Bereiding: 40 minuten

Stoven: 4 uur



4 eetl olijfolie
3 uien, in grove stukken
2 tenen knoflook, grof gehakt
50 g gerookte spekblokjes
800 g mager runderpoulet
4 flesjes bruin bier
400 ml runderbouillon
(van tablet)
2 eetl tijm, fijngehakt
2 eetl rozemarijn, fijngehakt
3 laurierblaadjes
4 jeneverbessen
1 winterpeen, in grove stukken
1 grote koolrabi, in grove stukken
1 pot Amsterdamse uitjes (340 g)
4 plakken kruidkoek, verkruimeld
2 eetl peterselie, fijngehakt



