

bokkerecepten

5. RILETTE VAN NEKFILET

Stefan Bremer, chefkok van restaurant de Huiskamer in Ansen

Ingrediënten:

300 gram nekfilet van een Chevronbok
 3 dl ganzenvet/olijfolie
 2 eetlepels roomboter
 scheut sesamolie
 1 teentje knoflook
 halve ui in grove stukken
 halve winterwortel in grove stukken
 1 laurierblaadje
 3 takjes tijm
 1 takje rozemarijn
 2 kruidnagels
 1 theelepel sambal
 1 theelepel gerookte paprikapoeder
 1 theelepel gemalen komijn
 1 theelepel kaneel
 ½ theelepel kerriepoeder
 2 eetlepels zeezout
 5 peperkorrels.

TIP :

vervang eventueel de verse kruiden door gedroogde kruiden.

CULINAIRE BOKVARIATIES



bereiding

Wrijf de nekfilet in met de zeezout en de sesamolie. Hak de tijm, rozemarijn en de knoflook fijn zodat de aroma's beter vrijkomen. Kneus de kruidnagels, kaneel en de peperkorrels in een vijzel of met een mes.

Leg de winterwortel en de uien in een braadslee of brede pan en voeg de komijn, paprikapoeder, sambal, kerriepoeder, kaneel, kruidnagel en peperkorrels toe en meng alles door elkaar. Voeg dan het ganzenvet of de olijfolie toe en de gehakte knoflook met rozemarijn en tijm. Leg dan de filet in het midden van de braadslee of pan.

Zet de braadslee of pan in een hete lucht oven op 90 graden en laat dit minimaal 12 uur in de oven garen. Bij voorkeur in de avond/nacht want dan ruikt de keuken in de ochtend heerlijk!

Laat alles afkoelen en haal alleen het vlees eruit. Let op dat het vlees "schoon" is van kruiden, specerijen en groenten. Pluk dan met twee vorken het vlees uit elkaar tot er fijne draadjes ontstaan.

Maak het mengsel smeug met wat gezeefd ganzenvet of gesmolten boter en breng eventueel op smaak met zout en peper.

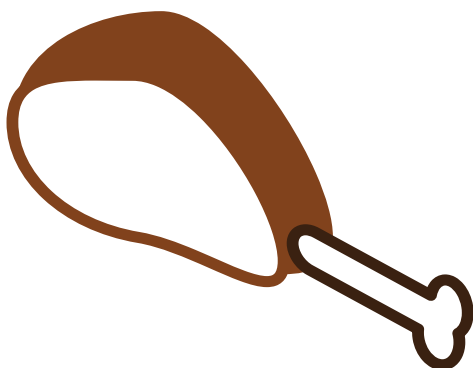
Te serveren op toast of stokbrood. Belangrijk is dat de rillette op kamertemperatuur komt zodat alle smaken en smeugheid tot z'n recht komen. Een drupje bosvruchtenjam of een cranberrychutney voor een samelijke balans.

6. GEITENTAHINE

Daniel Lansbergen, Chefkok Brouwerij Maximus en eigenaar Artisanal Cuisine

Ingrediënten - voor 4 personen

1 kilo geitenbokken poot met bot
 8 Witte uien
 2,5 bol knoflook
 2 groene pepers
 500 gram trostomaten
 1 winterpeen
 Gezeefde tomaten
 200 gram dadels
 200 gram gedroogde abrikozen
 3 takken munt
 3 takken peterselie
 2 takken koriander
 water
 Peper
 Zout
 Ras al Hanout
 Gemberpoeder



Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Maak een aantal kleine sneetjes in het vlees en masseer dit in met wat peper, zout en ras al hanout.

Gaar de poot voor met 4 hele gepelde uien, 2 bollen knoflook en wat olijf olie voor ongeveer 40 minuten in de oven, afhankelijk van de dikte van het vlees.

Fruit in de tussentijd de rest van de knoflook, de grof gesneden uien en de schoongemaakte groene pepers in wat olijfolie.

Wanneer deze goed beginnen te ruiken doe je hier een halve eetlepel ras el hanout bij, 1 gram saffraan, zout en peper en gemberpoeder bij.

Daarna mag de wortel erbij, in dunne plakken gesneden.

Als dit de textuur van een stevige pasta heeft gekregen doe je er 250 ml water bij en 500 gram grof gesneden trostomaten en een pakje gezeefde tomaten van 250 ml.

Laat dit even pruttelen en voeg dan het vlees toe, in kleine stukken gesneden zonder het bot.

Laat dit een uurtje zacht pruttelen totdat het vlees een beetje uit elkaar begint te vallen en voeg dan de dadels en de abrikozen, beide in grove stukken gesneden, toe aan de tajine.

Wacht een kwartiertje en schenk uit over een mooie schaal en voeg hier nog wat fijn gesneden munt, peterselie, koriander en bosui aan toe.

Om het echt af te maken kan je hierover heen nog een goede handvol granaatappelpitten en een munt raita.

Ernaast is het lekker om een simpele couscous te maken geweekt in kokend water en sinaasappel en citroen rasp.



7. SPARERIBS

Aafke van Tilburg, geitenboerin & bestuurslid Bio Goat Meat

Ingrediënten: - voor 2 personen

500 gram spareribs
3 eetlepels honing
3 eetlepels witte wijn
1,5 eetlepel ketjap manis
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal
Peper en zout

Bereiding:

Meng de ingrediënten van de marinade goed door elkaar en smeer de sparerib goed in. Bedek met huishoudfolie en laat een nachtje intrekken.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de spareribs in een braadslee en dek af met aluminiumfolie. Plaats de braadslee in de oven en laat de smaken een uur goed intrekken. Verhoog dan de temperatuur tot 200 graden en bak nog 20 minuutjes af.

Kluiven maar!

8. PULLED BOCK

Mathias Versluis, Chefkok bij Hoog Vuur in Amersfoort

“*Kenmerkend voor onze keuken is dat we werken met grote houtgestookte ovens. Daardoor hebben we een eigen stijl van koken ontwikkeld die onze gerechten een eigen karakter geven*”

Ingrediënten:

500 gram braadstuk van bout of zadel
400 ml Jus de Veau of Vleesfond
50 gram Roomboter
Rozemarijn
Jeneverbes
Laurier
Kaneel
Vijgen compote
Gebakken uitjes
Brioche brood (of ander lekker brood)

bereiding

Het vlees even aanbraden in de oven met (bij voorkeur geclariveerde) boter, tijm, rozemarijn, jeneverbes, laurier, kaneel. Daarna rustig laten garen in een badje van jus de veau of een lekkere fond, op 75 graden, liefst in een braadpan of braadslee met deksel. Vlees zo nu en dan draaien en overgieten. Het is klaar als het vlees van het bot valt. Dit duurt zeker 4 uur. Pluk met 2 vorken het vlees van het bot en overgiet nog even met het braadvet. Serveren op een brioche broodje met vijgen compote en gebakken uitjes.

BOK A PETIT !

9. BOKKENSCHENKEL IN BOKBIER (STINCO)

MET AARDAPPEL-KNOLSEDERIJPUREE

Marie-Christine van der Meer-Knegtel,

Bij Marie Christine, Tull en 't Waal

Het winnende recept van De Leckere Meesterchef 2018

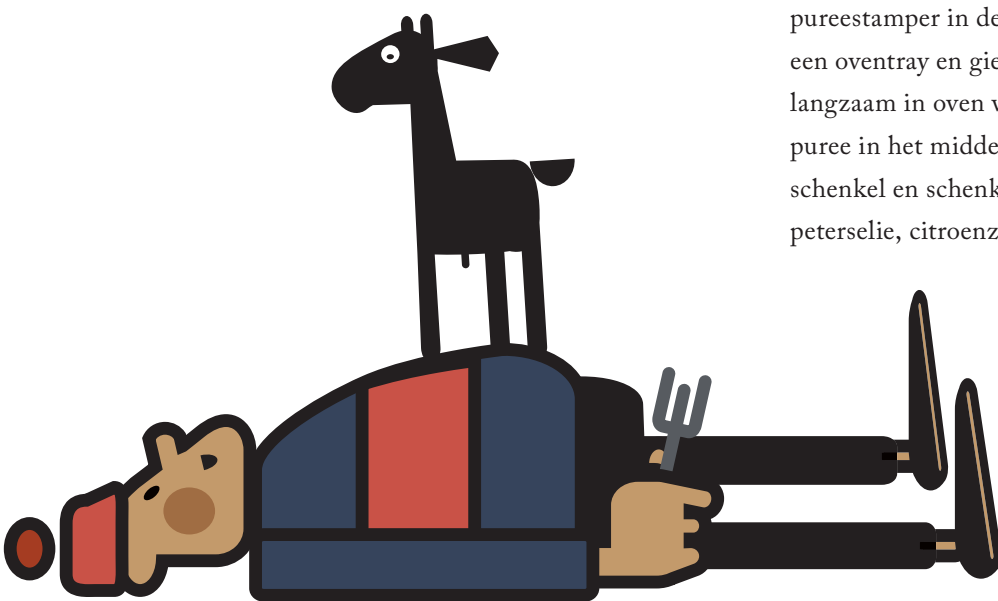
Jury: “Een orgasme van smaken in je mond.”

Ingrediënten - voor 2 personen

2 bokkenschenkels
1/2 flesje bokbier (de rest lekker opdrinken)
2 dl. krachtige runderbouillon of 50/50 met home-made bouillon van gebruikte bokkenschenkels
1 theelepel bloem (zonder is het gerecht glutenvrij)
klein blikje tomatenpuree (140 gr)
1/3 blik gepelde tomaten
1 uitje gesnipperd
1 stengels bleekselderij
2 wortels (bospeen)
1 verse knoflookteen geperst
paar takjes verse tijm
paar takjes rozemarijn
1 laurierblaadje
1 theelepel gerookte paprika poeder La Chinata (zoet)
mespuntje gerookte paprika poeder La Chinata (hot)
Chiliflakes uit de molen of 1 gedroogd chilipepertje
pepperoncini fijngesneden
olijfolie en roomboter
paar takjes platte peterselie, blad fijn gesneden
citroenzest van 1/4 citroen
zeezout en peper

Bereiding (1 dag van tevoren)

Haal de schenkels een uur voor bereiding uit de koeling en laat op kamertemperatuur komen. Snijd de bleekselderij en wortel brunoise, rits de rozemarijnnaaldjes en snijd fijn Dep de schenkels droog met keukenpapier en bestrooi met peper/ zeezout en bloem. Bloem zorgt voor mooie bruining en later lichte binding van de saus. Als je de bloem weglaat is het gerecht ‘glutenvrij’. Schroei de schenkels dicht in olie en roomboter, haal ze uit de pan en houd warm (in oven 90 graden) Fruit zachtjes de ui, knoflook, bleekselderij en wortel in het braadvocht tot glazig (ui) en beetgaar. Voeg de tomatenpuree en de gerookte paprika toe en laat even ontzuren. Zet vuur iets hoger, blus af met ‘de Rode Toren’ en laat de alcohol verdampen. Voeg nu de tomaten met sap, peper, zout en de overige kruiden toe, tijmblaadjes van de steel ritsen Voeg nu de bouillon toe, roer door en breng aan de kook, laat even door pruttelen. Leg de schenkels naast elkaar in een oventray en giet de saus hierover zodat ze zoveel mogelijk onder staan. Gaar de schotel, afgedekt met alufolie, liefst ca. 12 uur op 70 graden in de oven of korter op iets hogere temperatuur (slow-cooking). Probeer dit uit. Het vlees mag niet van het bot vallen, maar is wel sappig en boterzacht, met nog structuur. Haal de schenkels uit de schaal en laat separaat snel afkoelen. Koel de saus in een koeling zodat het vet stolt. Schep de volgende dag eventueel het gestolde vet van de saus en gooi weg. Haal de schenkels uit de koeling en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de saus in een pan met groot oppervlak en laat inkoken. Stamp ondertussen met een pureestamper in de saus de groenten wat fijn. Leg de schenkels in een oventray en giet de saus erover, dek af met alufolie. Verwarm langzaam in oven van 90 graden. Schep de aardappel-knolselderij puree in het midden van het bord. Zet rechtop in de puree een schenkel en schenk de saus over de schenkel. Gratineer met peterselie, citroenzest en fleur du sel.



bokkerecepten

1 GULAI KAMBING (INDONESISCHE BOKKENSTOOF)
Gerrit Riemer, Chefkok bij de Proefzaak, Amsterdam

“In een groot deel van de wereld staat geitenvlees bijna dagelijks op het menu. Zo ook in Indonesië, het land waar ik ben opgegroeid. De kruidige en citrusachtige geur en smaak van gulai kambing maakt mijn herinneringen wakker. Het geheim van dit gerecht is de kentjoer. Deze wortel geeft iets licht bitters mee en maakt het typisch Indonesisch.”

Ingrediënten - voor 4 personen

500 g chevonvlees
3 witte uien
4 teentjes knoflook
1 rode peper
50 g verse gember
50 g verse laos (galanga)
50 g verse koenjit (kurkuma/geelwortel)
7 kemirinoten
2 sprietensereh (citroengras)
2 limoenblaadjes
2 kaneelpijpjes
1 el djintan (komijnzaad)
1 el ketoembar (korianderzaad)
3 schijfjes kentjoer
3 blaadjes foelie
10 kruidnagels
5 kardemompitten
100 g santen
zonnebloemolie
water
zout en peper

TIP:

In de toko zijn de ingrediënten voor dit recept te krijgen. Vervang anders de verse smaakmakers voor gedroogde en gemalen varianten



-STOOFPOTJES-

bereiding

Snij het vlees in blokjes. Schil de gember en kurkuma. Snipper de uien. Bak de kemirinoten kort in een koekenpan.

Wrijf of pureer een egale pasta van de gember, kurkuma, knoflook, rode peper (zonder zaad voor minder pit), kemirinoten, djintan en ketoembar in een vijzel of keukenmachine. Maak smeug met zonnebloemolie.

Verhit zonnebloemolie in een pan met dikke bodem. Fruit daarin de gesnipperde uien. Zodra ze beginnen te kleuren voeg je de pasta toe, de limoenblaadjes, sereh (geplet en in een knoop gelegd), laos (in schijfjes gesneden) en alle andere kruiden en specerijen. Bak alles al roerend tot de geuren goed loskomen. Roer dan het vlees door het mengsel en bak het even mee. Aflussen met water. Voeg zoveel water toe dat het vlees net onder staat. Aan de kook brengen en rustig laten stoven.

Laat na een uur stoven de santen in de pan smelten. Laat alles rustig verder stoven tot het vlees zacht is. Roer regelmatig. Voeg water toe als het te droog wordt. Breng tot slot op smaak met zout en peper. Serveren met lontong (kleefrijst) of witte rijst, gewokte groenten (bijvoorbeeld peultjes en paprika), atjar (zoetzuur van komkommer en rode peper) en gebakken uitjes.

2. BOKKENSTOOF MET BOKBIER

Lydia van Maurik, de Bokkenpiloot

“Het fijne van stoven is dat het altijd lukt en altijd lekker is. Deze eenvoudige hollandse stoof is heerlijk op een koude herfstavond en het bokjesvlees komt helemaal tot zijn recht.”

Ingrediënten - voor 4 personen

800-1000 gram schenkel, schouder of nek OF 500 gram stoofvlees zonder bot
1 grote ui
2 tenen knoflook
1 flesje BOKBIER
8 gedroogde pruimen
Olie om in te bakken
Zout
Peper

bereiding

Snijd de knoflook fijn (of druk ze door de knoflookpers). Snijd de pruimen in stukjes.

Verhit een bodempje olie in een braadpan en schroei het vlees rondom dicht op vrij hoog vuur. Fruit de uien samen met de knoflook tot de uien glazig zijn. Doe het vlees erbij en voeg de mosterd en ongeveer een derde van het pijpje bier toe (de andere tweederde mag je zelf opdrinken). Voeg ook de in stukjes gesneden gedroogde pruimen toe.

Schep alles op redelijk hoog vuur goed door elkaar tot het bier kookt.

Draai het vuur laag en zet het op laag vuur. Laat het geitenvlees zo lang mogelijk stoven; het moet net niet koken. Na 1,5 uur is het gaar, maar het lekkerst is het om de pan op 90 graden in de oven voor 4-6 uur te laten sudderen, bij zo nu en dan omkeren en overgieten. Het is klaar als het vlees van het bot glijdt.

ERBIJ:

Serveren met bijvoorbeeld aardappelpuree, aardperen, pastinaakpuree.

3. MAROKKAANSE GEITENSTOOF

Sander Uit de Haag, Chefkok Pakhuis de Zwijger, Amsterdam.

Ingrediënten:

500 gram geitenstoofvlees (of 800 gram met bot erbij)
300 cc tomaten uit blik
1 eetlepel koreanderzaad
1 eetlepel komijn
1 eetlepel ras al hanout
4 ui in ringen
6 knoflooktenen
Halve bos bladpeterselie
Halve bos Koreander
1 Spaanse peper
Zout en zwarte peper
Partje citroen
Halve sinaasappel
Kaneelstokje
Steranijs
2 paprika's in stukjes
500 gram cherry tomaten

bereiding

Mix de kruiden (niet de steranijs en de kaneel) met scheut olijfolie, in de keukenmachine of met de staafmixer.

Vlees aanzetten in een braadpan, kruidenmix erbij, even meebakken en aflussen met 300 Gr tomaat uit blik.

Dit op zacht vuur 2 uur laten stoven met de Citroen, sinaasappel, kaneelstokje, 1 steranijs, 2 paprika's en 500 Gr Cherry tomaat .



SSSSSSSUDDERR...



» - BOKKEN BUNKER - ◀

-BOKKERECEPTEN-



Waarom een Bunker bok?

WAAROM?

Mensen willen tegenwoordig graag weten waar hun eten vandaan komt, in het bijzonder waar het vlees betreft. We willen goed en gezond vlees, van dieren waar goed voor is gezorgd. En liefst willen we ook nog dat ons vlees duurzaam is geproduceerd, verspilling tegengaat en de natuur niet schaadt. En het moet natuurlijk ook nog heel erg lekker zijn. Dat is een hele lijst, en best een uitdaging voor de boer. Maar het is ons gelukt.

Bokjesvlees van Bunkerbokken is heerlijk, luxe, duurzaam biologisch EN gezond en we kunnen van elk stukje vlees precies vertellen waar het vandaan komt. De Bunkerbokken krijgen veel ruimte, zowel in de stal als in de wei. Ze rennen, klimmen en stoeien en krijgen de tijd om te groeien. Ze eten vooral gras en hooi, aangevuld met brokjes waarin bijvoorbeeld granen en mais zitten, de ze nodig hebben voor hun groei en gezondheid. Al het voer is biologisch. De combinatie van ruimte, tijd en gezond voer zorgt ervoor dat het vlees van een zeer hoge kwaliteit is. En dat proef je.

KOKEN MET BOKKEN

De officiële naam van dit vlees is 'Chevon'. Het is heerlijk van smaak en textuur en in veel culturen een delicatessen. In Nederland is het echter nog vrij onbekend. Daarom vindt u in dit mini-kookboek algemene tips en recepten van onze bokkenambassadeurs en van onze bunkerboeren.

LEKKER VEEL SMAAK

Chevonvlees heeft van zichzelf veel smaak, die doet denken aan 'Mild Wild'. Het heeft de kruidige, spannende smaak van wild, maar is milder en malser. Je kunt er alle kanten mee op. De smaak past bijvoorbeeld goed bij pittig & oosters, herfstig & zoet of kruidig & winters.

VLEES DAT HEEFT GEWERKT

Chevonvlees is vlees dat heeft gewerkt. Het heeft veel spieren en het vet zit mooi in het vlees geïntegreerd. Het is vrij mager, dus als je het snel in een pannetje braadt, kan het droog of taai worden, omdat de spieren zich dan samentrekken. Daarom leent het zich vooral voor gerechten waarin vlees langzaam en op lage temperatuur wordt gegaard, zoals stoofpotjes of ovengerechten. Gebruik bij het klaarmaken altijd voldoende vocht, bijvoorbeeld een goede marinade, dressing of wijn, (bok-)bier of brandewijn om het in te laten sudderen. In de pan kun je het vlees ook regelmatig overgieten met het eigen vocht. Het gehakt kun je wel gewoon braden, omdat het vetter is.

BOTTEN GEVEN IETS EXTRA'S

Het vlees wordt extra lekker als je de botten erin laat tijdens het bereiden. Het merg dat erin zit geeft veel extra smaak en bevat bovendien heel gezonde mineralen. Het scheelt ook tijd bij het bereiden, en er wordt minder weggegooid, zowel bij de slager als bij u in de keuken.

BOKWAARDIG LEVEN

Bokkenbunkerboeren zorgen ervoor dat bokjes uit de biologische melkgeitenhouderij een bokwaardig leven krijgen en dat het gezonde, heerlijke vlees bekender wordt. Wij ondersteunen dit van harte.

