



Voorgerecht

Geroosterde witlof met peer en hazelnoten

Hoofdgerecht

Varkenshaas met Ardennerham en rucola
of
Koolrabiartaartje met geitenkaas

Bijgerecht

Sperziebonen met tomaat

Dessert

Homemade bosvruchtenijs



BGN Kerstmenu

Recepten

Geroosterde witlof met peer en hazelnoten

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

- 25 gram blanke hazelnoten
- 4 kleine struikjes witlof
- Ca. 2 eetlepels olijfolie
- 1 rijpe handpeer
- Ca. 1 eetlepel hazelnootolie
- 2 theelepels verse tijmblaadjes

Bereiding:

Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin; laat ze op een bord afkoelen. Maak de witlof schoon, halveer de struikjes overlans en snijd de harde kern eruit.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Bestrijk de halve struikjes rondom met wat olijfolie en leg ze met het snijvlak naar boven in een lage ovenschaal. Rooster de struikjes, zo dicht mogelijk onder de grill, ca. 3 minuten tot ze zacht en bruin worden. Keer ze, bestrijk ze nogmaals met wat olijfolie en rooster ook de bolle kanten ca. 3 minuten. Het grillen kan ook in een grillpan, hiervoor geldt uiteraard dat de bestreken kant van de witlof op de grill moet liggen. De bereidingstijd kan korter zijn.

Schil intussen de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in 8 partjes. Bestrijk de partjes met wat hazelnootolie. Keer de witlof voorzichtig (de struikjes zijn zacht), verdeel de peerpartjes over de struikjes en bestrooi die met tijm en versgemalen peper. Rooster het geheel nog ca. 4 minuten. Schep de struikjes voorzichtig op de borden en strooi de hazelnoten erover.

Bevat per portie: 120 kcal, 2 g eiwit, 12 g vet, 2 g koolhydraten.

Bereidingstijd: 25 minuten.



BGN Kerstmenu

Varkenshaas met Ardennerham en rucola

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

- 75 g rucola
- 8 plakken Ardennerham
- 50 g boter
- 4 varkenshaasjes
- 150 ml sinaasappelsap
- ½ eetlepel azijn
- 4 rode uien
- 2 theelepels verse tijmblaadjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 C. Pel de uien en snijd elke ui in zes partjes. Doe de uien in een kleine, lage ovenschaal die ingevet is. Bestrooi met zout, peper en tijm en druppel er de azijn over. Snijd 20 gram boter in klontjes en voeg deze toe aan de schaal. Dek de schaal af met bakpapier en zet in de oven. Laat de uien in 25 minuten gaar worden en laat ze afkoelen.

Halveer de plakken ham in de lengte. Snijd de varkenshaasjes in de lengte diep in en vul ze met de ui uit de ovenschaal. Wikkel elk varkenshaasje stevig in vier halve plakken ham. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak het vlees in tien minuten rondom bruin. Leg de varkenshaasjes naast elkaar in een lage ovenschaal, roer het sinaasappelsap door het bakvet en laat inkoken tot een jus.

Verwarm de oven op 150 C. Doe de varkenshaasjes 20-30 minuten in de oven. Snijd het vlees in plakken van ongeveer 2 cm en serveer met de rucola. Verwarm de jus en zet deze in een mooi kannetje op tafel.

Bevat per portie: 310 kcal, 31 g eiwit, 17 g vet, 8 g koolhydraten.
Bereidingstijd: 90 min.

Dit gerecht kan goed voorbereid worden tot aan de laatste stap.

Vegetarisch alternatief: Koolrabitartje met geitenkaas

Ben je op zoek naar een geheel vegetarisch kerstmenu? Dan vinden wij het [koolrabitartje met geitenkaas en appel](#) een verantwoord alternatief.



BGN Kerstmenu

Sperziebonen met tomaat

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

- 400 g sperziebonen
- 1 ui, gesnipperd
- 2 knoflookteentjes
- 3 flinke tomaten
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden (gedroogd)
- Olijfolie

Bereiding:

Maak de sperziebonen schoon en haal af. Kook de sperziebonen in ongeveer 10 minuten beetgaar. Ontvel de tomaten door ze een minuut in kokend water te leggen en daarna onder koud water af te spoelen. Snijd de tomaten in kleine blokjes.

Verhit in een wok of hapjespan 1 eetlepel olie. Fruit de ui enkele minuten. Pers de knoflook erboven uit en voeg de gekookte sperzieboontjes toe. Roerbak enkele minuten en voeg de tomaat en Italiaanse kruiden toe. Breng op smaak met zout en peper en serveer.

Bevat per portie: 69 kcal, 3 g eiwit, 5 g vet, 3 g koolhydraten.

Bereidingstijd: 20 min.

Dit gerecht kan goed voorbereid worden tot aan de tweede stap.



BGN Kerstmenu

Homemade bosvruchtenijs

Dessert voor 4 personen

Ingrediënten:

- 500 g diepvries bosvruchten
- 200 g magere yoghurt
- 1 el vloeibare honing
- 1 bakje verse bosvruchten (aardbeien, frambozen, bramen, bosbessen)

Bereiding:

Zet het standaardmes in de keukenmachine en hak de bevroren bosvruchten met de yoghurt en honing tot een dik en romig mengsel. Schep het ijs in vier mooie glazen en zet in de vriezer tot het tijd is om te serveren.

Haal de glazen uit de vriezer. Leg enkele verse bosvruchten op het ijsmengsel en serveer.

Bevat per portie: 116 kcal, 3 g eiwit, ½ g vet, 23 g koolhydraten.

Bereidingstijd: 10 min.

Dit gerecht kan goed voorbereid worden tot aan de tweede stap.