Op de BBQ

Konijn op de BBQ

Iedereen kent wel de winterse stoofpotten met konijn op grootmoeders wijze. Maar wist je dat je konijn ook perfect op de BBQ kan klaarmaken? Met deze barbecuerecepten en tips ontdek je dat konijn en BBQ een lekker duo zijn.

Waarom konijn op de BBQ een goed idee is
Het vlees is fijn van smaak en zeer geschikt om er culinair mee te grillen.
Met konijn serveer je een mager stukje vlees dat makkelijk verteerbaar is. Konijn bevat gemiddeld ongeveer 9 g vet per 100 g. Een bout doet nog beter met gemiddeld 4 g vet per 100 g.
Kleinere stukjes konijn hebben geen lange gaartijd nodig.

Hoe konijn grillen op de BBQ?
Grillen is een baktechniek die je ook kan toepassen op konijn. Tijdens het grillen wordt het vlees gegaard en krijgt het dat typische grillpatroon. Door de intensieve warmte is deze manier het best geschikt voor kleinere stukken konijn. Tip: laat de stukjes konijn vooraf een uurtje marineren in een mengeling van (olijf)olie, citroensap en kruiden naar keuze (bvb. koriander, tijm, kippenkruiden…).

Zo ga je te werk
Zorg ervoor dat de barbecue eerst goed op temperatuur is voor je begint te grillen. Wrijf zowel het barbecuerooster als de stukken konijn in met een dun laagje (olijf)olie/marinade. Zo voorkom je dat je stukje konijn aan het rooster blijft kleven. Tijdens het grillen kan je, indien nodig, nog wat bestrijken met olie/marinade. Bak je stukjes konijn kort en krachtig. Start boven de vuurgloed voor een mooie korst. Verplaats vervolgens naar een iets minder hete zone om rustig verder te garen.

Bron: www.lekkervanbijons.be

Snel klaar

Konijn in de wok

Snijd konijn in hapklare stukjes die snel garen. Je kan het eventueel vooraf marineren. Bak de stukjes konijn eerst zeer kort aan (max. 1 minuut) in kleine porties. Gebruik bij voorkeur een olie die sterk verhit mag worden. Arachideolie is ideaal. Roerbak dan pas de groenten. Doe er een saus of de marinade bij en dan pas opnieuw het vooraf gebakken vlees. Geef het niet meer dan de tijd om terug op te warmen zodat alles mooi sappig blijft.