

T'Hoofst wenst u smakelijk eten !

Algemene kooktechnieken voor het bereiden van vlees- en visgerechten op de barbecue.

Op deze pagina vindt u informatie over de bereiding van grotere stukken vlees en vissen in hun geheel.

Vleesbereiding:

Laat alle vlees steeds op kamertemperatuur komen vooraleer het te bereiden.

Zet de grill op hoog vuur en rooster het vlees aan alle kanten aan, verplaats het vlees regelmatig over het rooster..

Rooster totdat het vlees iets steviger aanvoelt (na ongeveer 15 minuten), verminder dan het vuur en sluit de grillkap van uw barbecue (*de indirecte verhittingsmethode* – zie verder).

Neem nu de tijd (een half tot een uur, afhankelijk van het vleestype) om het vlees te laten gaar worden. Vergeet niet het tussendoor regelmatig om te draaien.

Zodra u een kerntemperatuur* (bij runds- en kalfsvlees bedraagt deze temperatuur 55°C en voor lams- en varkensvlees 65°C) heeft verkregen, verplaatst u het rooster naar boven. U kunt het vlees nu gaan snijden, maar mag het ook nog laten liggen mits u de juiste kerntemperatuur aanhoudt.

Het rusten van het grote vlees is belangrijk, omdat de structuur van het vlees daardoor langzaam verandert en het de juiste malsheid verkrijgt.

Strooi voor het opdienen een beetje grof zeezout over het gesneden vlees.

Visbereiding:

Op de grill kunt u ook vis bereiden, bij voorkeur een vis met een stevige, licht vette structuur zoals: zalm, makreel, zeebaars en zeebrasem (“dorade royale”). Vraag de visboer er filets van te snijden en te ontschubben; haal de vis door de olijfolie en rooster ze op hoog vuur.

Hele vissen kunnen natuurlijk ook mits goed schoongemaakt en geschubd. Erg lekker is bijvoorbeeld verse makreel, zeebaars en zeebrasem in de zomer.

Laat de vis minimaal één minuut op de huid roosteren, anders gaat hij kleven, verplaats dan de vis, maar laat hem op de huid liggen. Leg hem vervolgens net als bij het vlees (zie boven) op de warme plaat met wat olijfolie om door te garen, bestrooi met grof zeezout en naar believen met Provençaalse kruiden of gesneden zoete kruiden als kervel, dille, bieslook en dragon en natuurlijk met fijne olijfolie.

De directe verhittingsmethode

Bij deze traditionele barbecuemethode wordt het vlees op een rooster of plaat direct, dus met open kap, boven de warmtebron bereid. Hierbij schroeit het vlees dicht waardoor het vocht behouden blijft; dit geeft vlees die karakteristiek gegrilde indruk.

Als vet vlees op een rooster bereid wordt, zou dit eventueel wat vlammen kunnen veroorzaken doordat het vet direct op de warmte bron druppelt en vlam vat. Gebruik in zo'n geval aluminiumfolie onder het vlees of gebruik een inox (RVS) bakplaat.

Deze methode is het meest geschikt voor dunnere vleessoorten die snel gaar zijn, zoals hamburgers.

De indirecte verhittingsmethode

Wanneer u kookt met een gesloten kap, is de warmtebron indirect. Het effect dat nu wordt bereikt is vergelijkbaar met dat van een oven. U verwarmt de barbecue met gesloten kap voor op bijna de hoogste stand. Als de gewenste temperatuur is bereikt, zet u de middelste branders uit en verwarmt en braadt u met gesloten kap het stuk vlees of vis. Hierdoor wordt het gerecht rondom gegaard en is deze methode meer geschikt voor grotere stukken vlees, heel gevogelte en grote braadstukken.

Middels de vlamverdelers wordt het vet opgevangen in de daarvoor bestemde vetopvangbak; vlammen worden op deze manier voorkomen.

* Om de kerntemperatuur te meten heeft u kerntemperatuurmeter nodig.