

SLOWCOOKER

160 recepten om thuis te maken



SLOWCOOKER

**160 recepten
om thuis te maken**

Foody Magazine

Slowcooker: 160 recepten om thuis te maken

Van soep, hachee en curry's tot groenten, pastasauzen en iets zoets. Dit kookboek bundelt 160 recepten in 12 hoofdstukken, met bij ieder gerecht een ingrediëntenlijst, duidelijke stappen en een eigen beeld.

Zo gebruik je dit boek

Lees voor je begint de praktische uitleg over de kookstanden, paninhoud en voorbereiding. Via de inhoudsopgave en de registers klik je direct door naar een hoofdstuk of recept.

Praktische informatie

Achterin staan bronnen voor achtergrondinformatie en praktische kookkennis. Volg bij verpakte producten ook de bereidingsaanwijzingen op het etiket.

Uitgave

Foody Magazine · oktober 2026
foodymagazine.nl

Wat staat er straks op tafel?

Een pan hachee, kip met mosterd of een curry met linzen. In dit boek vind je 160 recepten voor de slowcooker. Je snijdt, mengt en braadt waar nodig aan. Daarna krijgt het gerecht de tijd om rustig te garen.

Er is meer mogelijk dan alleen stoofvlees. De twaalf hoofdstukken lopen van soep en kip tot vegetarische gerechten, pastasauzen en stoofperen. Voor een kleiner huishouden is er een apart hoofdstuk met acht recepten voor twee personen.

Bij elk recept staan de hoeveelheden, de paninhoud en de tijd op low en high. Soms gebruiken we alleen één stand. Voorbereiden en afmaken staan apart, zodat je vooraf ziet of er nog pasta gekookt, room toegevoegd of saus ingekookt moet worden.

Lees het recept eerst helemaal door en kies een pan die bij de hoeveelheid past. Controleer tegen het einde of het gerecht gaar is. Dan hoeft je alleen nog af te maken, te proeven en op te scheppen.

Inhoud

01	Soepen	16
	16 recepten	
02	Kip & kalkoen	50
	20 recepten	
03	Rundvlees	92
	18 recepten	
04	Varkensvlees	130
	14 recepten	
05	Lam & wild	160
	8 recepten	
06	Curry's	178
	14 recepten	

Verder in het boek

- | | | |
|----|------------------------------------|-----|
| 07 | Vegetarische maaltijden | 208 |
| | 16 recepten | |
| 08 | Bonen & linzen | 242 |
| | 14 recepten | |
| 09 | Groenten & bijgerechten | 272 |
| | 12 recepten | |
| 10 | Sauzen voor pasta | 298 |
| | 10 recepten | |
| 11 | Voor twee | 320 |
| | 8 recepten | |
| 12 | Zoet | 338 |
| | 10 recepten | |

Zo lees je de recepten

Hoeveelheden

Bij ieder recept staat het aantal personen. Bijgerechten zijn onderdelen van een maaltijd. Rijst, brood en andere suggesties zijn alleen meegerekend wanneer ze in de ingrediëntenlijst staan. Bonengewichten gelden na uitlekken, tenzij anders vermeld.

Drie tijden

Voorbereiden omvat snijden, afwegen en eventueel aanbraden. Garen is de tijd met gesloten deksel op low of high. Extra tijd is nodig voor bijvoorbeeld room toevoegen, pasta koken, saus binden of rusten. Tel deze tijden bij elkaar op voor je planning.

Maten

Een eetlepel is 15 ml en een theelepel 5 ml. Gebruik afgestreken lepels. Groenten was je voor gebruik. Hoeveelheden staan in grammen, milliliters en gebruikelijke keukenmaten.

Eerst lezen

Bekijk alle stappen en de benodigdheden. Soms gaat een ingrediënt later in de pan. Zet het dan apart klaar en bewaar bederfelijke producten tot gebruik in de koelkast.

Je slowcooker leren kennen

Low en high

Low warmt geleidelijker op dan high. Beide standen zijn bedoeld om te garen. Warm is alleen voor het warmhouden van gaar eten. In dit boek kies je één van de genoemde bereidingsstanden; de tijden zijn geen universele omrekeningstabel.

Paninhoud en vulling

De inhoud bij een recept helpt je een passende pan kiezen. Volg de minimale en maximale vulling in de handleiding. Veel modellen werken goed wanneer ze ongeveer half tot twee derde gevuld zijn. Een brede pan en een smalle, hoge pan kunnen anders garen.

Deksel erop

Houd het deksel gesloten, behalve als het recept vraagt om roeren, toevoegen of controleren. Elke keer openen laat warmte ontsnappen. Zorg dat het deksel vlak sluit.

Geen snelkookpan

Deze recepten zijn geschreven voor de slowcookstand. Ze zijn niet bedoeld voor koken onder druk. Gebruik je een multicooker, volg dan de aanwijzingen voor slowcooken in de handleiding.

Vorbereiden en aanbraden

Volledig ontdooien

Ontdooi vlees en kip in de koelkast voordat je begint. Snijd het in de aangegeven stukken. Zet rauwe ingrediënten niet met een uitgestelde start klaar in de pan; begin meteen met garen.

Aanbraden geeft smaak

Een slowcooker bruint vlees niet zoals een hete koekenpan. Bak het eerst in porties wanneer het recept dat aangeeft. Schraap smakelijke aanbaksels los met wat van het opgegeven vocht en doe ze erbij.

Harde groenten klein snijden

Wortel, aardappel en knolselderij hebben tijd nodig. Houd de genoemde afmetingen aan en leg stevige groenten waar aangegeven onderin. Een grote wortel wordt niet tegelijk gaar met dunne reepjes prei.

De juiste pan op het vuur

Zet een losse binnenpan alleen op het fornuis als de fabrikant dat toestaat. Gebruik anders een koekenpan of braadpan. Giet geen ijskoud vocht in een hete keramische pan.

Vocht en saus

Minder verdamping

Onder het gesloten deksel blijft veel vocht behouden. Groenten en vlees laten bovendien vocht los. Voeg de hoeveelheid uit het recept toe, ook als het gerecht niet helemaal onderstaat.

Dikker maken

Schep het gare vlees of de groenten uit de saus en kook het vocht in een gewone pan in. Dit gaat sneller dan verdampen in de slowcooker. Voeg de ingrediënten daarna weer toe.

Binden met maizena

Meng maizena eerst met koud water. Roer het papje door de hete saus en verwarm op high zoals aangegeven. Is de saus nog dun, geef hem wat langer of laat hem in een steelpan kort doorkoken.

Proeven aan het einde

Bouillon, ketjap en currypasta bevatten al zout. Proef voordat je meer toevoegt. Een beetje citroen of azijn kan een zware saus frisser maken.

Wat gaat er wanneer bij?

Room, kaas en yoghurt

Zuivel gaat meestal aan het einde erbij. Lang verhitten kan de structuur veranderen of de saus laten schiften. Volg het recept en verwarm yoghurt zo voorzichtig mogelijk.

Pasta en rijst

Kook pasta en rijst apart wanneer dat in het recept staat. Ze nemen veel vocht op en worden bij lang garen zacht. Dessertrijst en parelgort hebben hun eigen verhoudingen en tijden.

Zachte groenten

Spinazie hoeft maar kort te slinken. Courgette heeft langer nodig, maar meestal veel minder tijd dan rundvlees. Snijd volgens het recept en voeg op het aangegeven moment toe.

Kruiden en harde specerijen

Peterselie, basilicum en citroenrasp komen vaak pas op het einde. Verwijder laurier, kaneelstokjes, kruidnagels en andere harde delen wanneer het recept dat aangeeft.

Groenten, bonen en linzen

Bonen uit blik of pot

De bonen en kikkererwten in dit boek zijn al gekookt. Spoel ze af en laat ze uitlekken. Vervang ze niet één op één door rauwe gedroogde bonen: die vragen een andere voorbereiding en veel meer vocht.

Geen rauwe kidneybonen

Gebruik voor deze recepten kidneybonen uit blik of pot. Een slowcooker is niet geschikt om de ongewenste stoffen in rauwe kidneybonen betrouwbaar af te breken.

Linzen goed lezen

Rode linzen vallen snel uiteen en maken een gerecht dikker. Groene en bruine linzen houden meer vorm. Gebruik gedroogde of gekookte linzen zoals vermeld en controleer of de kern zacht is.

Vegetarische smaakmakers

Controleer bouillon, currypasta, worcestersaus en andere kant-en-klare sauzen. Kies een vegetarische variant als je zonder vlees of vis kookt. Lees bij allergieën alle etiketten.

Wanneer is het gaar?

Kip controleren

Meet op het dikste punt, zonder bot te raken. Kip moet minimaal 75 °C in de kern zijn. Gebruik een schone thermometer en controleer meer dan één groot stuk.

Stoofvlees moet zacht zijn

Rund-, varkens- en lamsstoofvlees is klaar wanneer een vork er makkelijk doorheen gaat en het vlees uiteenvalt. Nog taai? Laat het langer garen en controleer opnieuw. Niet ieder stuk vlees heeft precies dezelfde tijd nodig.

Groenten en granen proeven

Prik in een aardappel of wortel en proef een paar linzen of graankorrels. Harde kernen hebben meer tijd nodig. Controleer bij granen ook of er nog genoeg vocht in de pan zit.

Tijden zijn een beginpunt

Model, vulling, snijgrootte en begintemperatuur maken verschil. Controleer bij de kortste genoemde tijd en pas de resterende tijd aan. Noteer wat met jouw pan goed werkt.

Bewaren en opwarmen

Snel afkoelen

Verdeel restjes in kleine, ondiepe bakjes. Laat ze niet in een volle, warme slowcooker afkoelen. Zet ze binnen twee uur afgedekt in de koelkast.

Koelkast en vriezer

Bewaar restjes maximaal twee dagen bij 4 °C. Vries porties die je later wilt eten tijdig in en zet naam en datum op het bakje. Controleer specifieke bewaartijden in de Bewaarwijzer.

Opwarmen in een andere pan

Gebruik een gewone pan, oven of magnetron om koude restjes door en door stomend heet te maken. Gebruik de slowcooker niet om koude restjes langzaam op te warmen. Roer tijdens het verwarmen en verhit een portie maar één keer opnieuw.

Warmhouden

Houd alleen volledig gaar, heet eten warm en volg de handleiding. De warmhoudstand is geen bereidingsstand. Zet eten dat je wilt bewaren op tijd koud.

Voor twee of voor later

Kies een kleine pan

De recepten voor twee zijn bedoeld voor ongeveer 1,5 tot 2 liter. In een veel grotere pan is dezelfde hoeveelheid soms te ondiep. Controleer altijd de voorgeschreven vulling van jouw model.

Niet simpelweg de tijd halveren

Een halve hoeveelheid is niet in de helft van de tijd gaar. Kies een passende pan en gebruik de gaarheidscontrole uit het recept. Grotere hoeveelheden kunnen juist langer nodig hebben.

Een maaltijd afmaken

Veel stoofgerechten combineer je met brood, rijst, pasta of aardappelen en extra groente. Die staan alleen in de ingrediëntenlijst als ze deel zijn van het recept. Achterin vind je zes maaltijdideeën.

Ruimte in de week

Een saus of stoofgerecht kun je vooraf maken, snel koelen en later goed opwarmen. Bewaar verse kruiden en andere afwerkingen apart. Zet rauw vlees tot het moment van koken in de koelkast.

SOEP.

Soepen

Van tomatensoep tot erwtensoep en kippenbouillon. Snijd harde groenten klein en laat ze rustig zacht worden. Pureer waar nodig in een hittebestendige kom of pan, zodat je de binnenpan niet beschadigt.

16 RECEPTEN



Kippensoep met prei en vermicelli

De vermicelli kook je apart. Zo blijft de soep helder en worden de sliertjes niet te zacht.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6–7 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | snijplank; pan

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
250 g prei
250 g wortel
2 stengels bleekselderij
1 ui
1,5 l kippenbouillon
2 laurierblaadjes
100 g vermicelli
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de prei in ringen, wortel en selderij in blokjes van 1 cm en ui fijn. Leg de groenten onderin de slowcooker.
- 2 Leg de hele kippendijfilets erop. Voeg bouillon, laurier en peper toe. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op low of 3–4 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt en de groenten zacht zijn.
- 3 Kook de vermicelli apart volgens de verpakking. Haal de kip uit de soep, trek in stukjes en doe terug. Verwijder de laurier.
- 4 Verdeel de vermicelli over kommen en schep de hete soep erop. Voeg gehakte peterselie toe.



Tomatensoep met basilicum

Tomaten uit blik geven deze soep een volle basis. De basilicum gaat er pas na het pureren bij.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 6 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

1,2 kg tomatenblokjes uit blik
700 ml groentebouillon
2 uien
2 wortels
3 tenen knoflook
2 el tomatenpuree
1 el olijfolie
15 g basilicum
½ tl suiker
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper de uien en knoflook. Snijd de wortels in dunne plakjes. Doe met tomaten, bouillon, tomatenpuree, olie, suiker en peper in de slowcooker.
- 2 Roer om, sluit het deksel en gaar 6 uur op low of 3 uur op high. Controleer of de wortel helemaal zacht is.
- 3 Zet de slowcooker uit. Pureer de soep voorzichtig glad met een staafmixer; houd de kop onder het oppervlak.
- 4 Scheur de basilicum en roer het meeste erdoor. Verdeel over kommen en leg de rest erop.



Erwtensoep met rookworst

De spliterwten vallen tijdens het garen uiteen. Roer de soep aan het einde goed door en snijd het vlees in kleine stukjes.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 8–9 uur / High 4–5 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | snijplank; tang

Ingrediënten

450 g groene spliterwten
400 g schouderkarbonade zonder bot
250 g rookworst, voorgegaard
300 g knolselderij
250 g prei
200 g wortel
1 ui
1,5 l water
2 laurierblaadjes
10 g bladselderij
1 tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel de spliterwten. Schil de knolselderij en snijd met wortel en ui in blokjes van 1 cm. Snijd de prei in ringen.
- 2 Doe groenten, erwten, karbonade, water, laurier, zout en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 4–5 uur op high, tot de erwten uiteenvallen en het vlees zacht is.
- 3 Haal vlees en laurier eruit. Snijd het vlees klein. Roer de soep stevig door en voeg het vlees en de rookworst in plakjes toe.
- 4 Verwarm nog 30 minuten op high tot alles door en door heet is. Roer gehakte bladselderij erdoor. Voeg zo nodig wat heet water toe als de soep te dik is.



Pompoensoep met kokos en gember

Gember en kokos geven deze soep smaak. Snijd de pompoen klein, zodat alle stukken tegelijk zacht worden.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

1 kg pompoenvrucht vlees

200 g wortel

1 ui

25 g gember

2 tenen knoflook

1 l groentebouillon

400 ml kokosmelk

1 tl gemalen komijn

1 limoen

¼ tl chilivlokken

Bereiding

- 1 Snijd pompoen en wortel in blokjes van 2 cm. Snipper de ui en hak gember en knoflook fijn.
- 2 Doe de gesneden ingrediënten met bouillon, komijn en chilivlokken in de slowcooker. Sluit het deksel en gaar 6 uur op low of 3 uur op high, tot de groenten zacht zijn.
- 3 Pureer glad en roer de kokosmelk erdoor. Verwarm nog 15 minuten op high.
- 4 Pers de limoen uit en voeg het sap naar smaak toe. Schep de soep in kommen.



Franse uiensoep

Bak de uien eerst rustig bruin. Die stap geeft de soep meer smaak dan rauwe uien direct in de slowcooker doen.

6 personen | Voorbereiden 35 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4 uur

Extra tijd 10 min. gratineren

Pan slowcooker 4,5 l | koekenpan; ovensafe kommen; oven

Ingrediënten

1 kg uien
40 g boter
2 tenen knoflook
150 ml droge witte wijn
1,3 l runderbouillon
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
6 sneetjes stokbrood
120 g geraspte gruyère
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de uien in dunne halve ringen. Bak 25 minuten in de boter op matig vuur en roer geregeld, tot ze goudbruin zijn.
- 2 Bak gehakte knoflook 1 minuut mee. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Doe alles in de slowcooker met bouillon, tijm, laurier en peper.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4 uur op high. Verwijder tijmtakjes en laurier. Verwarm de ovengrill.
- 4 Schep de soep in ovensafe kommen. Leg geroosterd stokbrood erop en bestrooi met kaas. Gratineer 3-5 minuten onder de grill tot de kaas kleurt; zet de kommen op een bakplaat.



Minestrone met witte bonen

De pasta kook je apart en de spinazie gaat op het laatst in de soep. Zo blijft er verschil in structuur.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 6–7 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 45 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | pan

Ingrediënten

240 g witte bonen uit blik,
uitgelekt

400 g tomatenblokjes

250 g wortel

2 stengels bleekselderij

1 ui

200 g courgette

150 g spinazie

1,2 l groentebouillon

120 g kleine pasta

2 tenen knoflook

1 tl gedroogde oregano

1 el olijfolie

Bereiding

- 1 Snijd wortel, selderij, ui en courgette in blokjes van 1 cm. Hak de knoflook. Spoel de bonen en laat uitlekken.
- 2 Doe wortel, selderij, ui, knoflook, tomaat, bouillon, oregano en olie in de slowcooker. Gaar afgedekt 6–7 uur op low of 3–4 uur op high.
- 3 Voeg courgette en bonen toe en gaar nog 45 minuten op high. Kook intussen de pasta apart volgens de verpakking.
- 4 Roer de spinazie door de hete soep tot het blad slinkt. Verdeel de pasta over kommen en schep de soep erop.



Linzensoep met citroen

Rode linzen maken de soep dik zonder room. De citroen roer je er vlak voor het serveren door.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

300 g rode linzen
300 g wortel
2 uien
3 tenen knoflook
1,5 l groentebouillon
2 el tomatenpuree
2 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
2 el olijfolie
1 citroen
10 g peterselie

Bereiding

- 1 Spoel de linzen. Snijd wortel en ui klein en hak de knoflook.
- 2 Meng linzen, groenten, bouillon, tomatenpuree, komijn, koriander en olie in de slowcooker. Gaar afgedekt 6 uur op low of 3-4 uur op high, tot alles zacht is.
- 3 Pureer de soep kort, zodat er nog wat structuur overblijft. Verdun zo nodig met heet water.
- 4 Roer citroensap naar smaak erdoor en voeg gehakte peterselie toe.



Goulashsoep

Dit is een stevige soep met rundvlees, aardappel en paprika. Snijd de aardappelen klein genoeg om gelijkmatig te garen.

6 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 4–5 uur

Pan slowcooker 4,5 l | koekenpan

Ingrediënten

600 g runderlappen
400 g vastkokende aardappelen
2 rode paprika's
2 uien
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
1 l runderbouillon
2 el mild paprikapoeder
1 tl karwijzaad
2 el neutrale olie
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd het rundvlees in blokjes van 2 cm en dep droog. Bak in de olie in twee porties rondom bruin. Schep in de slowcooker.
- 2 Snijd de geschildde aardappelen in blokjes van 1 cm, paprika in stukjes en uien fijn. Hak knoflook. Bak de ui 4 minuten in dezelfde pan en knoflook 1 minuut mee.
- 3 Zet het vuur laag, roer paprikapoeder en karwij 20 seconden mee en blus met wat bouillon. Doe met alle overige ingrediënten bij het vlees.
- 4 Gaar afgedekt 8 uur op low of 4–5 uur op high, tot het vlees uiteenvalt en de aardappel gaar is. Schep goed om voor het serveren.



Zoete aardappelsoep met pinda

Pindakaas bindt de soep en maakt hem romig. Gebruik pindakaas zonder stukjes en roer die na het pureren erdoor.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

900 g zoete aardappel
1 ui
20 g gember
2 tenen knoflook
1,2 l groentebouillon
400 g tomatenblokjes
100 g gladde pindakaas
1 tl gemalen komijn
1 limoen
30 g ongezouten pinda's

Bereiding

- 1 Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2 cm. Snipper de ui en hak gember en knoflook.
- 2 Doe met bouillon, tomaat en komijn in de slowcooker. Gaar afgedekt 6 uur op low of 3 uur op high, tot de aardappel zacht is.
- 3 Schep ongeveer de helft in een hittebestendige kom, pureer en doe terug in de pan. Roer de pindakaas los met een schep soep, doe terug en verwarm 10 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap naar smaak toe. Hak de pinda's grof en strooi over de kommen.



Prei-aardappelsoep

Een deel van de soep blijft grof. De room komt er aan het einde bij, zodra de aardappelen gaar zijn.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6-7 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

700 g kruimige aardappelen

500 g prei

1 ui

1,2 l groentebouillon

150 ml slagroom

25 g boter

2 takjes tijm

10 g bieslook

¼ tl nootmuskaat

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1,5 cm. Was de prei zorgvuldig en snijd in ringen. Snipper de ui.
- 2 Doe aardappel, prei, ui, bouillon, boter, tijm, nootmuskaat en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 6-7 uur op low of 3-4 uur op high.
- 3 Verwijder tijmtakjes. Pureer ongeveer de helft van de soep en roer door de rest.
- 4 Voeg room toe en verwarm nog 15 minuten op high. Knip de bieslook er vlak voor het serveren over.



Koolsoep met rookpaprika

Witte kool houdt wat beet in deze soep. Rookpaprika geeft smaak aan de tomatenbouillon.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3-4 uur

Pan slowcooker 4,5 l | snijplank

Ingrediënten

500 g witte kool
250 g wortel
2 stengels bleekselderij
1 ui
400 g tomatenblokjes
1,2 l groentebouillon
2 tenen knoflook
2 tl gerookt paprikapoeder
1 tl gedroogde tijm
1 el olijfolie
1 el appelazijn

Bereiding

- 1 Snijd de kool in korte repen, wortel en selderij in dunne plakjes en ui fijn. Hak de knoflook.
- 2 Doe alle ingrediënten behalve de azijn in de slowcooker en roer door.
- 3 Sluit het deksel en gaar 6 uur op low of 3-4 uur op high. De wortel moet gaar zijn en de kool zacht met nog wat beet.
- 4 Roer de azijn erdoor en schep de soep in diepe kommen.



Champignonsoep met tijm

Bak de champignons eerst bruin. Dat geeft meer smaak en voorkomt een waterige soep.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; staafmixer

Ingrediënten

750 g kastanjechampignons
200 g kruimige aardappel
1 ui
2 tenen knoflook
900 ml groentebouillon
150 ml slagroom
30 g boter
3 takjes tijm
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd champignons in plakjes en bak in twee porties in de boter bruin. Snipper de ui en knoflook en bak de laatste 3 minuten mee.
- 2 Schil en snijd de aardappel in blokjes van 1 cm. Doe met de gebakken groenten, bouillon, tijm en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high. Verwijder de tijmtakjes en pureer de soep grof.
- 4 Roer de room erdoor en verwarm nog 15 minuten op high. Schep in kommen.



Kippensoep met mais en limoen

De kip trek je na het garen uit elkaar. Voeg limoen en koriander pas toe als de soep klaar is.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | tang

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
300 g mais uit blik, uitgelekt
400 g tomatenblokjes
1 rode paprika
1 ui
2 tenen knoflook
1,3 l kippenbouillon
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
1 limoen
10 g koriander

Bereiding

- 1 Snijd paprika en ui klein en hak de knoflook. Doe met kip, tomaat, bouillon, komijn en paprikapoeder in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3–4 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt en makkelijk uiteenvalt.
- 3 Haal de kip eruit en trek in stukjes. Doe met de mais terug en verwarm 10 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap en grofgehakte koriander toe. Schep de soep goed om.



Bietensoep met dille

Rasp de bieten grof, zodat ze gelijkmatig garen. Azijn maakt de soep fris; zure room gaat pas in de kom erbij.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | rasp

Ingrediënten

700 g rauwe rode bieten

300 g witte kool

200 g wortel

1 ui

1,2 l groentebouillon

2 el tomatenpuree

2 el appelazijn

1 tl suiker

150 g zure room

10 g dille

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil en rasp bieten en wortel grof. Snijd de kool fijn en snipper de ui.
- 2 Doe groenten, bouillon, tomatenpuree, suiker en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4 uur op high, tot de bieten zacht zijn.
- 3 Roer de azijn erdoor en proef. Verdeel over kommen.
- 4 Schep op iedere kom een lepel zure room en voeg gehakte dille toe.



Pastinaaksoep met peer

Peer maakt de soep zacht van smaak. Gebruik een stevige, rijpe peer en voeg citroensap toe om de zoetheid in balans te brengen.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6–7 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

800 g pastinaak
2 stevige peren
1 ui
1,2 l groentebouillon
100 ml slagroom
25 g boter
¼ tl nootmuskaat
½ citroen
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil pastinaak en peren. Verwijder de klokhuizen en snijd alles in blokjes van 1,5 cm. Snipper de ui.
- 2 Doe met bouillon, boter, nootmuskaat en peper in de slowcooker. Sluit het deksel en gaar 6–7 uur op low of 3–4 uur op high.
- 3 Pureer de soep glad en roer de room erdoor. Verwarm nog 10 minuten op high.
- 4 Voeg citroensap naar smaak toe en schep de soep in kommen.



Wittebonensoep met rozemarijn

Pureer een klein deel van de soep. De bonen maken de bouillon dan wat dikker, terwijl de rest heel blijft.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | staafmixer

Ingrediënten

720 g witte bonen uit blik,
uitgelekt

250 g wortel

2 stengels bleekselderij

1 ui

3 tenen knoflook

1,2 l groentebouillon

2 takjes rozemarijn

2 el olijfolie

1 el citroensap

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel de bonen en laat uitlekken. Snijd wortel en selderij in blokjes van 1 cm, snipper de ui en hak knoflook.
- 2 Doe alles behalve citroensap in de slowcooker. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de wortel zacht is.
- 3 Verwijder de rozemarijntakjes. Pureer twee soeplepels soep in een hoge beker en roer terug door de pan.
- 4 Voeg citroensap toe. Proef en schep de soep in kommen.



KIP.

Kip & kalkoen

Kippendijfilet blijft tijdens het stoven doorgaans sappiger dan kipfilet. In dit hoofdstuk vind je onder meer kip met mosterd, tomaat, citroen en verschillende sauzen. Room, verse kruiden en andere afwerkingen gaan vaak pas later in de pan.

20 RECEPTEN



Kip met citroen en olijven

Gebruik alleen het gele deel van de citroenschil. Het witte laagje eronder kan de saus bitter maken.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5-6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
2 uien
2 wortels
3 tenen knoflook
200 ml kippenbouillon
1 citroen
100 g groene olijven zonder pit
2 el olijfolie
1 tl gemalen komijn
½ tl kurkuma
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de uien in parten en wortels in plakjes. Bak de kip in olie in twee porties aan beide kanten bruin. Schep in de slowcooker.
- 2 Bak ui en gehakte knoflook 3 minuten in dezelfde pan. Voeg bouillon toe en roer de aanbaksels los. Doe met wortel, komijn, kurkuma en peper bij de kip.
- 3 Schaaf met een dunschiller twee repen gele citroenschil af. Voeg met de olijven toe. Gaar afgedekt 5-6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Verwijder de schillen. Roer 1-2 el citroensap door de saus en strooi gehakte peterselie erover.



Kip cacciatore

Champignons, paprika en tomaat vormen de saus. Laat de wijn eerst even koken voordat alles de slowcooker in gaat.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
250 g kastanjechampignons
1 rode paprika
1 ui
3 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
100 ml droge rode wijn
2 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
1 laurierblaadje
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Halveer de champignons, snijd de paprika in repen en snipper de ui. Dep de kip droog en bestrooi met zout en peper.
- 2 Bak de kip in twee porties bruin in de olie. Leg in de slowcooker. Bak champignons en ui 5 minuten in dezelfde pan en voeg gehakte knoflook toe.
- 3 Schenk de wijn erbij en laat 3 minuten koken. Doe met paprika, tomaat, oregano en laurier bij de kip.
- 4 Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high. Controleer of de kip 75 °C bereikt. Verwijder de laurier en schep om.



Kip met honing en mosterd

Mosterd houdt de honingsaus hartig. Maak de saus pas na het garen dikker met een beetje maizena.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan; kom; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
2 uien
150 ml kippenbouillon
3 el grove mosterd
2 el honing
1 el appelazijn
2 tenen knoflook
1 el maizena
2 el koud water
¼ tl zwarte peper
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd de uien in halve ringen en leg onderin de slowcooker.
- 2 Verhit de olie en bak de kip in twee porties rondom lichtbruin. Leg op de uien.
- 3 Meng bouillon, mosterd, honing, azijn, gehakte knoflook en peper. Schenk over de kip en gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Schep de kip op een bord. Meng maizena met koud water en roer door de saus. Leg de kip terug.
- 5 Verwarm nog 15 minuten op high met gesloten deksel, tot de saus iets bindt. Schep de saus over de kip.



Pulled chicken met barbecuesaus

De kip gaat in een zelfgemaakte barbecuesaus. Trek het vlees uit elkaar en meng het goed door de saus.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | twee vorken; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
1 ui
250 ml passata
2 el tomatenpuree
2 el appelazijn
2 el bruine suiker
1 el worcestersaus
2 tl gerookt paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
½ tl zout
¼ tl chilivlokken

Bereiding

- 1 Snipper de ui. Meng in de slowcooker met passata, tomatenpuree, azijn, suiker, worcestersaus en specerijen.
- 2 Leg de kip in de saus en schep om. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt en makkelijk uiteenvalt.
- 3 Haal de kip eruit en trek met twee vorken in grove draden.
- 4 Doe het vlees terug in de saus en verwarm 10 minuten op high. Roer een keer goed door.



Kip met paprika en room

Bak het paprikapoeder kort mee op laag vuur. Zo geeft het smaak zonder te verbranden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5-6 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
2 rode paprika's
2 uien
2 tenen knoflook
200 ml kippenbouillon
1 el tomatenpuree
2 tl mild paprikapoeder
150 ml slagroom
1 el maizena
2 el koud water
2 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm, paprika in repen en uien in halve ringen. Bak de kip in twee porties bruin in olie.
- 2 Bak ui en gehakte knoflook 3 minuten mee. Zet het vuur laag en roer tomatenpuree en paprikapoeder 30 seconden mee. Blus met bouillon.
- 3 Doe met paprika en zout in de slowcooker. Gaar afgedekt 5-6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Meng maizena met water. Roer met de room door de stoof en verwarm afgedekt nog 20 minuten op high.



Kip met champignons en dragon

Verse dragon heeft een uitgesproken smaak. Voeg het kruid aan het einde toe en proef voordat je meer gebruikt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
400 g kastanjechampignons
2 sjalotten
150 ml kippenbouillon
100 ml droge witte wijn
100 ml slagroom
1 el dijnonosterd
25 g boter
5 g verse dragon
1 el maizena
2 el koud water
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Halveer de champignons en snijd sjalotten in ringen. Bak de kip in boter in twee porties bruin en doe in de slowcooker.
- 2 Bak champignons en sjalot 5 minuten in dezelfde pan. Blus met wijn, laat 3 minuten koken en voeg bouillon, mosterd en peper toe.
- 3 Schenk bij de kip. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Meng maizena met water en roer met room door de saus. Verwarm nog 20 minuten op high. Pluk en hak de dragonblaadjes en roer erdoor.



Kip teriyaki

De saus wordt pas na het garen gebonden. Houd de kip in flinke stukken, zodat je hem makkelijk kunt opscheppen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan; rasp; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
100 ml zoutarme sojasaus
75 ml water
3 el mirin
2 el honing
20 g gember
2 tenen knoflook
1 el maizena
2 el koud water
2 bosuitjes
1 el sesamzaad
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd de kip in stukken van 5 cm. Rasp gember en knoflook fijn.
- 2 Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip rondom lichtbruin voordat je hem in de slowcooker doet.
- 3 Meng sojasaus, water, mirin, honing, gember en knoflook in de slowcooker. Schep de kip erdoor.
- 4 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt. Roer maizena los met koud water en schep door de saus.
- 5 Verwarm nog 15 minuten op high met deksel. Bestrooi met fijngesneden bosui en sesamzaad.



Kip adobo

Azijn, sojasaus en laurier geven deze kip zijn smaak. Kook de saus aan het einde kort in voor je hem over het vlees schenkt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. inkoken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan; steelpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
100 ml rijstazijn
75 ml sojasaus
100 ml water
6 tenen knoflook
3 laurierblaadjes
1 tl hele zwarte peperkorrels
1 el bruine suiker
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Bak de kip in twee porties in olie aan beide kanten bruin. Leg in de slowcooker.
- 2 Kneus de knoflooktenen. Voeg azijn, sojasaus, water, knoflook, laurier, peper en suiker toe. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Schep de kip voorzichtig uit de pan. Zeef de saus boven een steelpan; druk de zachte knoflook door de zeef.
- 4 Kook de saus 5–10 minuten in. Schenk over de kip en serveer.



Kip met abrikozen en amandel

De abrikozen garen mee en maken de saus lichtzoet. De amandelen strooi je er pas op het bord over.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
2 uien
250 g wortel
100 g gedroogde abrikozen
200 ml kippenbouillon
2 tl ras el hanout
1 el tomatenpuree
2 el olijfolie
30 g amandelschaafsel
1 el citroensap
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd uien in parten, wortel in dunne plakjes en abrikozen doormidden. Laat de kippendijfilets heel.
- 2 Bak kip en ui in olie in twee porties kort bruin. Roer ras el hanout en tomatenpuree 30 seconden mee en blus met bouillon.
- 3 Doe met wortel, abrikozen en zout in de slowcooker. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Rooster het amandelschaafsel in een droge pan lichtbruin. Roer citroensap door de stoof en strooi amandel erover.



Kip met ketjap en gember

Ketjap manis geeft de saus kleur en zoetheid. Limoensap voeg je op het laatst toe.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan; rasp; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
2 uien
100 ml ketjap manis
100 ml kippenbouillon
30 g gember
3 tenen knoflook
1 tl sambal oelek
1 limoen
1 el maizena
2 el koud water
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snijd de uien in halve ringen en leg in de slowcooker. Rasp gember en knoflook. Bak kip in olie in twee porties rondom bruin en leg op de uien.
- 2 Meng ketjap, bouillon, gember, knoflook en sambal. Schenk over de kip. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Meng maizena met koud water en roer door de saus. Verwarm nog 15 minuten afgedekt op high.
- 4 Knijp de limoen uit en voeg het sap naar smaak toe. Schep kip en saus om.



Kip met prei en spek

Het spek geeft zout aan de saus. Proef daarom pas aan het einde of er nog iets bij moet.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
125 g gerookte spekreepjes
400 g prei
1 ui
150 ml kippenbouillon
100 ml slagroom
1 tl gedroogde tijm
1 el maizena
2 el koud water
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Bak de spekreepjes 5 minuten in een droge koekenpan. Schep in de slowcooker. Bak de kip in twee porties bruin in het achtergebleven vet.
- 2 Was de prei en snijd in ringen. Snipper de ui. Leg groenten en kip bij het spek en voeg bouillon, tijm en peper toe.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Roer maizena los met koud water. Voeg met room toe en verwarm nog 15 minuten op high met gesloten deksel.



Kip met tomaat en mozzarella

Laat de mozzarella uitlekken en scheur hem in stukken. Hij hoeft alleen nog te smelten op de hete kip.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 tenen knoflook
1 el tomatenpuree
1 tl gedroogde oregano
125 g mozzarella
10 g basilicum
1 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Meng met tomaat, tomatenpuree, oregano, olijfolie, zout en peper in de slowcooker.
- 2 Verhit de zonnebloemolie en bak de kip in twee porties rondom lichtbruin.
- 3 Leg de kip in de saus. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Laat de mozzarella goed uitlekken en dep droog. Scheur in kleine stukken en leg op de kip.
- 5 Sluit het deksel en verwarm nog 15 minuten op high, tot de kaas smelt. Scheur basilicum erover.



Kip met tomaat en mozzarella

Kip met venkel en sinaasappel

Venkel wordt zacht tijdens het stoven. Een beetje verse sinaasappelrasp maakt de saus frisser.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; rasp; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
2 venkelknollen
1 ui
1 sinaasappel
150 ml kippenbouillon
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
1 tl venkelzaad
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd venkel in dunne parten en ui in halve ringen. Bewaar eventueel venkelgroen. Rasp de sinaasappelschil en pers het sap uit.
- 2 Bak de kip in twee porties bruin in olie. Leg in de slowcooker met venkel en ui.
- 3 Voeg bouillon, 75 ml sinaasappelsap, gehakte knoflook, venkelzaad, zout en peper toe. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 4 Roer 1 tl sinaasappelrasp door de saus. Strooi eventueel het bewaarde venkelgroen erover.



Kip met balsamico en rode ui

De rode ui valt tijdens het garen bijna uiteen. Laat de saus kort inkoken als je hem dikker wilt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. inkoken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan; steelpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
3 rode uien
3 el balsamicoazijn
150 ml kippenbouillon
1 el honing
2 tenen knoflook
2 takjes rozemarijn
2 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de uien in parten en leg in de slowcooker. Bak de kip in twee porties bruin in olie en leg op de uien.
- 2 Meng bouillon, balsamico, honing, gehakte knoflook, zout en peper. Schenk erbij en voeg rozemarijn toe.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt. Verwijder de rozemarijntakjes.
- 4 Schep kip en ui in een schaal. Kook de saus in een steelpan 5–10 minuten in en schenk erover.



Kip met knoflook en witte bonen

De witte bonen gaan er op het einde bij. Ze hoeven alleen heet te worden en blijven zo beter heel.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5-6 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
480 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
2 wortels
1 ui
6 tenen knoflook
200 ml kippenbouillon
2 takjes tijm
2 el olijfolie
1 el citroensap
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd wortel in dunne plakjes en ui fijn. Pel de knoflook. Bak de kip in twee porties bruin in olie.
- 2 Doe kip, wortel, ui, hele knoflooktenen, bouillon, tijm en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 5-6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Spoel de bonen en laat uitlekken. Schep voorzichtig door de kip en verwarm nog 20 minuten op high.
- 4 Verwijder tijmtakjes. Roer citroensap erdoor en voeg gehakte peterselie toe.



Kalkoenstoof met pompoen

Gebruik kalkoendij: dat blijft bij lang stoven sappiger dan kalkoenfilet.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3–4 uur

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kalkoendijvlees zonder bot

600 g pompoenvruchtvlees

1 ui

2 tenen knoflook

250 ml kippenbouillon

2 el tomatenpuree

1 tl gerookt paprikapoeder

1 tl gedroogde tijm

2 el olijfolie

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd kalkoen in stukken van 4 cm en pompoen in blokjes van 3 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Bak de kalkoen in twee porties bruin in olie. Bak ui 3 minuten mee, voeg knoflook, tomatenpuree en paprikapoeder toe en roer 30 seconden.
- 3 Blus met bouillon. Doe alles in de slowcooker met pompoen, tijm, zout en peper.
- 4 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3–4 uur op high, tot kalkoen 75 °C bereikt en pompoen zacht is. Schep voorzichtig om.



Kalkoenballetjes in tomatensaus

Bak de balletjes eerst rondom aan. Daardoor blijven ze beter heel in de saus.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; kom; keukenthermometer

Ingrediënten

600 g kalkoengehakt
1 ei
50 g paneermeel
1 ui
2 tenen knoflook
700 ml passata
1 tl gedroogde oregano
2 el olijfolie
20 g geraspte Parmezaanse kaas
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Rasp de halve ui fijn en snipper de andere helft. Meng gehakt met ei, paneermeel, geraspte ui, kaas, zout en peper. Vorm 16 balletjes.
- 2 Bak de balletjes in twee porties rondom bruin in olie; ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- 3 Meng passata, gesnipperde ui, gehakte knoflook en oregano in de slowcooker. Leg de balletjes voorzichtig in de saus.
- 4 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high. Controleer met een thermometer in het midden van een balletje of 75 °C is bereikt.



Kalkoen met appel en salie

Neem een stevige appel, zoals elstar. Een deel valt uiteen en bindt de saus vanzelf.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5-6 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kalkoendijvlees zonder bot
2 appels
2 uien
200 ml kippenbouillon
1 el dijonmosterd
6 salieblaadjes
25 g boter
100 ml slagroom
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd kalkoen in stukken van 4 cm. Snijd uien in parten en geschilde appels in blokjes van 2 cm.
- 2 Bak kalkoen in twee porties bruin in boter. Bak ui 3 minuten mee en schenk bouillon erbij. Roer mosterd, zout en peper erdoor.
- 3 Doe met appels en salie in de slowcooker. Gaar afgedekt 5-6 uur op low of 3-4 uur op high, tot kalkoen 75 °C bereikt.
- 4 Verwijder de salieblaadjes, voeg room toe en verwarm nog 15 minuten op high.



Kip tinga

Chipotle in adobosaus geeft de kip een rokerige smaak. Begin met één peper als je niet zo pittig eet.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | twee vorken; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
400 g tomatenblokjes
2 uien
3 tenen knoflook
1 chipotlepeper in adobosaus
1 el adobosaus uit het blik
1 tl gedroogde oregano
1 tl gemalen komijn
½ tl zout
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snijd uien in halve ringen. Hak knoflook en chipotle fijn. Meng met tomaat, adobosaus, oregano, komijn en zout in de slowcooker.
- 2 Leg de kip in de saus en schep om. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt en makkelijk uiteenvalt.
- 3 Haal de kip eruit, trek met twee vorken in stukken en doe terug in de saus.
- 4 Verwarm nog 10 minuten op high. Roer limoensap erdoor.



Kip met pindasaus

Roer de pindakaas eerst los met wat hete saus. Zo verdeelt hij zich makkelijker door de pan.

4 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | kom; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
1 ui
2 tenen knoflook
20 g gember
200 ml kokosmelk
100 ml kippenbouillon
2 el ketjap manis
1 tl sambal oelek
100 g pindakaas
1 limoen
25 g ongezouten pinda's

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember fijn.
- 2 Doe kip, ui, knoflook, gember, kokosmelk, bouillon, ketjap en sambal in de slowcooker. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Roer pindakaas los met een paar lepels hete saus en meng door de kip. Verwarm nog 15 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap naar smaak toe. Hak de pinda's en strooi erover.



RUND.

Rundvlees

Riblappen en sukade hebben tijd nodig. Bak het vlees waar aangegeven eerst bruin en laat het daarna rustig stoven. Prik tegen het einde met een vork: gaar stoofvlees laat zich zonder veel kracht uit elkaar trekken.

18 RECEPTEN



Hachee

Veel ui, laurier en een scheut azijn: meer heeft hachee niet nodig. Het vlees is klaar als je het met een vork uit elkaar kunt drukken.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
600 g uien
300 ml runderbouillon
40 g boter
2 el bloem
2 el natuurazijn
2 laurierblaadjes
3 kruidnagels
1 tl bruine suiker
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokken van 3 cm en de uien in halve ringen. Dep het vlees droog en meng met bloem, zout en peper.
- 2 Bak het vlees in twee porties bruin in boter. Schep in de slowcooker. Bak de uien 8 minuten in dezelfde pan.
- 3 Voeg bouillon toe en roer de aanbaksels los. Doe bij het vlees met azijn, laurier, kruidnagels en suiker. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Verwijder laurier en kruidnagels. Is de saus dun, schep dan wat saus in een steelpan, kook 10 minuten in en roer terug.



Runderstoof met wortel en tijm

Snijd de wortel wat kleiner dan het vlees. Zo is hij gaar wanneer het rundvlees zacht wordt.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
500 g wortel
2 uien
2 stengels bleekselderij
3 tenen knoflook
350 ml runderbouillon
2 el tomatenpuree
4 takjes tijm
2 el bloem
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en wortel en selderij in stukken van 1,5 cm. Snipper ui en knoflook. Meng het vlees met bloem, zout en peper.
- 2 Bak het vlees in twee porties bruin in olie. Doe in de slowcooker. Bak ui 4 minuten in dezelfde pan. Roer knoflook en tomatenpuree 1 minuut mee.
- 3 Voeg bouillon toe en roer de bodem schoon. Schenk bij het vlees en voeg wortel, selderij en tijm toe.
- 4 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees met een vork uiteenvalt en de wortel zacht is. Verwijder de tijmtakjes.



Boeuf bourguignon

Bak de champignons apart en voeg ze na het stoven toe. Zo houden ze meer smaak en structuur.

4 personen | Voorbereiden 35 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; koekenpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
125 g gerookte spekreepjes
300 g wortel
2 uien
250 g kastanjechampignons
300 ml rode wijn
150 ml runderbouillon
2 el tomatenpuree
2 tenen knoflook
3 takjes tijm
1 laurierblaadje
2 el bloem
20 g boter
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en meng met bloem en peper. Snijd wortel in plakjes en ui in parten. Bak spek 5 minuten in een braadpan en schep in de slowcooker.
- 2 Bak vlees in twee porties in het spekvet bruin. Doe bij het spek. Bak ui, wortel en gehakte knoflook 4 minuten. Voeg tomatenpuree toe, bak 1 minuut en schenk wijn erbij. Laat 5 minuten koken.
- 3 Doe met bouillon, tijm en laurier bij het vlees. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Halveer de champignons en bak bruin in boter. Roer door de stoof en verwarm 10 minuten op high. Verwijder tijm en laurier.



Hongaarse goulash

Paprikapoeder mag niet verbranden. Zet het vuur laag voordat je het door de uien roert.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
3 rode paprika's
2 uien
3 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
200 ml runderbouillon
2 el mild paprikapoeder
1 tl karwijzaad
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, paprika in repen en ui in halve ringen. Hak de knoflook.
- 2 Bak het vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak ui 5 minuten in dezelfde pan.
- 3 Zet het vuur laag. Roer knoflook, paprikapoeder en karwij 30 seconden mee. Blas met bouillon en doe bij het vlees.
- 4 Voeg paprika, tomaat, zout en peper toe. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het vlees makkelijk uit elkaar valt. Schep om.



Rundvlees met donker bier

Kies een donker bier zonder uitgesproken bitterheid. De mosterdboterham bindt de saus tijdens het stoven.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
500 g uien
330 ml donker bier
100 ml runderbouillon
1 snee bruin brood
2 el grove mosterd
30 g boter
1 el appelstroop
2 laurierblaadjes
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en uien in halve ringen. Bestrooi vlees met zout en peper en bak in twee porties bruin in boter. Doe in de slowcooker.
- 2 Bak uien 8 minuten in dezelfde pan. Schenk bier en bouillon erbij en roer aanbaksels los.
- 3 Doe met appelstroop en laurier bij het vlees. Bestrijk de boterham met mosterd en leg bovenop met de mosterd naar beneden.
- 4 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is. Verwijder laurier en roer het zachte brood volledig door de saus.



Sukade met paddenstoelen

Geef sukade de tijd: de pees moet zacht worden. Is het vlees nog taai, laat het dan langer garen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 9–10 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; koekenpan

Ingrediënten

800 g sukadelappen
400 g gemengde paddenstoelen
2 uien
300 ml runderbouillon
100 ml rode wijn
2 tenen knoflook
2 takjes rozemarijn
30 g boter
1 el bloem
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Laat de sukadelappen heel. Dep droog, bestrooi met bloem, zout en peper en bak in twee porties bruin in 20 g boter. Leg in de slowcooker.
- 2 Snijd ui in parten en hak knoflook. Bak 4 minuten in dezelfde pan. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Doe met bouillon en rozemarijn bij het vlees. Gaar afgedekt 9–10 uur op low of 5–6 uur op high, tot vlees en pees zacht zijn.
- 4 Snijd paddenstoelen grof en bak bruin in de overige boter. Voeg toe en verwarm nog 10 minuten op high. Verwijder rozemarijn.



Italiaanse runderstoof

Tomaat, rozemarijn en olijven geven de stoof een stevige saus. Verse basilicum gaat er pas op het einde bij.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
2 wortels
2 stengels bleekselderij
1 ui
3 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
150 ml rode wijn
100 ml runderbouillon
80 g zwarte olijven zonder pit
2 takjes rozemarijn
2 el olijfolie
10 g basilicum
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, wortel en selderij in dunne plakjes en ui fijn. Hak knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en doe in de slowcooker. Bak groenten en knoflook 5 minuten in dezelfde pan.
- 3 Blus met wijn en laat 3 minuten koken. Doe met tomaat, bouillon, olijven, rozemarijn en zout bij het vlees. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5 uur op high.
- 4 Controleer of het vlees makkelijk uiteenvalt. Verwijder rozemarijn en roer gescheurde basilicum erdoor.



Rundvlees met rode wijn en pruimen

Gedroogde pruimen maken de saus zoeter en voller. Gebruik pruimen zonder pit.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
2 uien
200 g wortel
150 g gedroogde pruimen zonder pit
250 ml rode wijn
200 ml runderbouillon
1 el tomatenpuree
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, uien in parten en wortel in plakjes. Bestrooi vlees met zout en peper.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak uien 5 minuten en tomatenpuree 1 minuut mee.
- 3 Voeg wijn toe en laat 4 minuten koken. Doe met bouillon, wortel, pruimen, tijm en laurier bij het vlees.
- 4 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is. Verwijder tijm en laurier.



Koreaanse runderstoof

Peer maakt de saus lichtzoet. Sesamolie en bosui voeg je aan het einde toe.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | rasp; koekenpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
2 wortels
1 ui
1 rijpe peer
75 ml zoutarme sojasaus
150 ml water
3 tenen knoflook
20 g gember
1 el bruine suiker
1 el zonnebloemolie
1 el sesamolie
2 bosuitjes
1 el sesamzaad
1 el maizena

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm. Bak in twee porties bruin in zonnebloemolie. Snijd wortel in plakjes en ui in parten.
- 2 Schil en rasp de peer. Meng met sojasaus, water, geraspte knoflook en gember en suiker in de slowcooker. Voeg vlees, wortel en ui toe.
- 3 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is. Meng maizena met 2 el koud water en roer erdoor. Verwarm nog 15 minuten op high.
- 4 Roer sesamolie erdoor en bestrooi met fijngesneden bosui en sesamzaad.



Runderstoof met zoete aardappel

Snijd de zoete aardappel in flinke stukken. Hij wordt zacht en maakt de tomatensaus vanzelf wat dikker.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
600 g zoete aardappel
1 rode paprika
1 ui
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
150 ml runderbouillon
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
2 el olijfolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm. Schil zoete aardappel en snijd in stukken van 4 cm. Snijd paprika grof en snipper ui en knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en doe in de slowcooker. Bak ui en knoflook 4 minuten in dezelfde pan.
- 3 Voeg komijn en paprikapoeder toe, roer kort en blus met bouillon. Doe met zoete aardappel, paprika, tomaat en zout bij het vlees.
- 4 Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het vlees zacht is. Schep voorzichtig om zodat de aardappel niet helemaal uiteenvalt.



Rundvlees met mosterd en ui

Grove mosterd mag mee stoven. De room gaat pas door de saus wanneer het vlees zacht is.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
500 g uien
300 ml runderbouillon
3 el grove mosterd
1 el appelazijn
100 ml slagroom
30 g boter
1 el bloem
2 takjes tijm
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en uien in ringen. Meng vlees met bloem, zout en peper. Bak in twee porties bruin in boter en leg in de slowcooker.
- 2 Bak de uien 7 minuten in dezelfde pan. Roer bouillon, mosterd en azijn erdoor en schenk bij het vlees.
- 3 Voeg tijm toe. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees makkelijk uiteenvalt.
- 4 Verwijder tijm, voeg room toe en verwarm nog 15 minuten op high.



Rundvlees met koffie en chipotle

Een klein kopje koffie geeft de saus een donkere smaak. Chipotle voegt rook en pit toe.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
2 uien
400 g tomatenblokjes
100 ml sterke koffie
150 ml runderbouillon
1 chipotlepeper in adobosaus
1 el adobosaus
2 tenen knoflook
1 el bruine suiker
1 tl gemalen komijn
2 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en snipper de uien. Hak knoflook en chipotle fijn.
- 2 Bak het vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak ui 5 minuten en knoflook 1 minuut mee.
- 3 Blus met koffie en bouillon. Doe met tomaat, chipotle, adobosaus, suiker, komijn en zout bij het vlees.
- 4 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is. Roer goed door.



Runderstoof met tomaat en komijn

Komijn, koriander en tomaat vormen de basis. Voeg het citroensap toe nadat het vlees gaar is.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
400 g tomatenblokjes
300 g wortel
2 uien
3 tenen knoflook
150 ml runderbouillon
2 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
2 el olijfolie
1 el citroensap
10 g peterselie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, wortel in dunne plakjes en ui fijn. Hak de knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie. Schep in de slowcooker. Bak ui 4 minuten, voeg knoflook en specerijen toe en roer 30 seconden.
- 3 Blus met bouillon en doe met wortel, tomaat en zout bij het vlees. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high.
- 4 Controleer of het vlees zacht is. Roer citroensap erdoor en voeg gehakte peterselie toe.



Barbacoa

De runderlappen garen in grote stukken. Trek het vlees na het stoven uit elkaar en meng het met het kookvocht.

6 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 9–10 uur / High 6 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; twee vorken

Ingrediënten

1 kg runderlappen
2 uien
4 tenen knoflook
200 ml runderbouillon
2 chipotlepepers in adobosaus
2 el appelazijn
2 el limoensap
2 tl gemalen komijn
1 tl gedroogde oregano
2 laurierblaadjes
2 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van ongeveer 8 cm. Bak in twee porties rondom bruin in olie en leg in de slowcooker.
- 2 Snipper uien en hak knoflook en chipotle. Meng met bouillon, azijn, komijn, oregano en zout. Schenk over het vlees en voeg laurier toe.
- 3 Gaar afgedekt 9–10 uur op low of 6 uur op high, tot het vlees zonder moeite uiteenvalt.
- 4 Haal vlees en laurier uit de pan. Trek vlees met twee vorken uit elkaar en doe terug. Voeg limoensap toe en verwarm 10 minuten op high.



Runderwang met port

Runderwang wordt pas aan het einde van de gaartijd zacht. Vraag de slager om het vlees schoon te maken.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 9–10 uur / High 6 uur

Extra tijd 15 min. inkoken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; steelpan

Ingrediënten

1 kg schoongemaakte
runderwangen
2 uien
250 g wortel
2 stengels bleekselderij
200 ml rode port
250 ml runderbouillon
1 el tomatenpuree
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd grote wangen doormidden. Dep droog, bestrooi met zout en peper en bak in twee porties bruin in olie.
- 2 Snijd ui, wortel en selderij klein. Bak 5 minuten in dezelfde pan. Roer tomatenpuree 1 minuut mee, voeg port toe en laat 4 minuten koken.
- 3 Doe alles met bouillon, tijm en laurier in de slowcooker. Gaar afgedekt 9–10 uur op low of 6 uur op high, tot een vork makkelijk door het vlees glijdt.
- 4 Schep het vlees uit de pan en verwijder kruiden. Zeef het vocht en kook 10–15 minuten in. Schenk de saus over het vlees en serveer de groenten erbij.



Ossenstaart met tomaat

Ossenstaart geeft een volle saus, maar bevat ook bot en vet. Schep het vet van het oppervlak voordat je serveert.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 9–10 uur / High 6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | braadpan; schuimspaan

Ingrediënten

1,4 kg ossenstaart in stukken

400 g tomatenblokjes

2 uien

2 wortels

2 stengels bleekselderij

250 ml runderbouillon

150 ml rode wijn

3 tenen knoflook

2 laurierblaadjes

2 el olijfolie

½ tl zout

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep de ossenstaart droog en bestrooi met zout en peper. Bak in drie porties rondom bruin in olie en leg in de slowcooker.
- 2 Snijd groenten klein en hak knoflook. Bak 5 minuten in dezelfde pan. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Doe met tomaat, bouillon en laurier bij het vlees. Gaar afgedekt 9–10 uur op low of 6 uur op high, tot het vlees loskomt van het bot.
- 4 Verwijder laurier en schep overtollig vet van de saus. Serveer aan het bot of haal het vlees er voorzichtig af; controleer op kleine botstukjes.



Rundvlees met vijfkruidenpoeder

Vijfkruidenpoeder is sterk van smaak. Eén theelepel is genoeg voor de hele pan.

4 personen | Vorbereiden 25 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
300 g wortel
2 uien
200 ml runderbouillon
4 el zoutarme sojasaus
2 el rijstazijn
20 g gember
2 tenen knoflook
1 tl vijfkruidenpoeder
1 el bruine suiker
2 el zonnebloemolie
1 el maizena
2 bosuitjes

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, wortel in plakjes en ui in parten. Hak gember en knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie. Doe met wortel en ui in de slowcooker.
- 3 Meng bouillon, sojasaus, azijn, gember, knoflook, vijfkruidenpoeder en suiker. Schenk erbij en gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Roer maizena los met 2 el koud water. Voeg toe en verwarm nog 15 minuten op high. Bestrooi met fijngesneden bosui.



Rundvlees met aubergine en kaneel

Aubergine valt tijdens het stoven deels uiteen en maakt de saus dik. Kaneel gebruik je hier als specerij, niet als zoete smaak.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
2 aubergines
1 ui
3 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
150 ml runderbouillon
1 kaneelstokje
1 tl gemalen komijn
2 el olijfolie
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en aubergine in blokken van 3 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak ui 4 minuten en knoflook en komijn 30 seconden mee.
- 3 Blus met bouillon en doe met aubergine, tomaat, kaneel, zout en peper bij het vlees. Druk de aubergine wat in de saus.
- 4 Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het vlees zacht is. Verwijder kaneel en schep rustig om.



VARKEN.

Varkensvlees

Van pulled pork tot varkenswangetjes. Gebruik het stuk vlees dat in het recept staat; een mager lapje reageert anders op lang garen dan schoudervlees. Een saus kun je na het stoven apart inkoken.

14 RECEPTEN



Pulled pork

Gebruik varkensschouder of procureur. Het vet in dit vlees houdt het sappig tijdens het lange garen.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 9–10 uur / High 6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | twee vorken; steelpan

Ingrediënten

1,2 kg varkensschouder zonder bot
2 uien
150 ml appelsap
150 ml barbecuesaus
2 el appelazijn
2 tl gerookt paprikapoeder
1 tl gemalen komijn
1 tl knoflookpoeder
1 tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd de uien in halve ringen en leg in de slowcooker. Meng paprikapoeder, komijn, knoflookpoeder, zout en peper. Wrijf het vlees ermee in.
- 2 Leg het vlees op de uien. Schenk appelsap en azijn langs de rand. Gaar afgedekt 9–10 uur op low of 6 uur op high, tot het vlees makkelijk uiteenvalt.
- 3 Haal het vlees uit de pan en trek met twee vorken uit elkaar. Verwijder grote stukken vet. Schep het vet van het kookvocht.
- 4 Meng het vlees met barbecuesaus en 150 ml kookvocht in een gewone pan. Verwarm 5 minuten en voeg zo nodig wat extra kookvocht toe.



Pulled pork

Carnitas met sinaasappel

De slowcooker maakt het vlees zacht. Een korte bakbeurt in de koekenpan geeft het daarna bruine randjes.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. bakken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; twee vorken

Ingrediënten

1,2 kg varkensschouder zonder bot
2 sinaasappels
1 ui
4 tenen knoflook
1 tl gemalen komijn
1 tl gedroogde oregano
1 tl zout
½ tl zwarte peper
2 el zonnebloemolie
1 limoen

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 5 cm en ui in parten. Pers sinaasappels uit. Doe vlees en ui met 200 ml sap in de slowcooker.
- 2 Voeg gehakte knoflook, komijn, oregano, zout en peper toe. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees uiteenvalt.
- 3 Schep het vlees uit de pan en trek grof uit elkaar. Bewaar wat kookvocht.
- 4 Bak het vlees in drie porties in olie op hoog vuur aan één kant bruin. Voeg per portie 2 el kookvocht toe. Serveer met partjes limoen.



Varkensstoof met appel en mosterd

Appel en mosterd passen goed bij varkensvlees. De appels mogen tijdens het garen deels in de saus verdwijnen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g procureur
2 stevige appels
2 uien
200 ml kippenbouillon
2 el grove mosterd
1 el appelazijn
100 ml slagroom
25 g boter
2 takjes tijm
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, uien in parten en geschildre appels in blokjes van 2 cm. Bestrooi vlees met zout en peper.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in boter en doe in de slowcooker. Bak uien 4 minuten in dezelfde pan en voeg bouillon, mosterd en azijn toe.
- 3 Doe met appels en tijm bij het vlees. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Verwijder tijm. Roer de room erdoor en verwarm nog 15 minuten op high.



Varkensvlees met ketjap

Neem ketjap manis voor een zoete, donkere saus. Een scheut rijstazijn houdt de smaak in balans.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g procureur
2 uien
100 ml ketjap manis
150 ml water
3 tenen knoflook
25 g gember
2 el rijstazijn
1 tl sambal oelek
1 el zonnebloemolie
1 el maizena
2 bosuitjes

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en uien in halve ringen. Hak knoflook en gember. Bak vlees in twee porties bruin in olie.
- 2 Doe vlees en ui in de slowcooker. Meng ketjap, water, knoflook, gember, azijn en sambal en schenk erbij.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Meng maizena met 2 el koud water. Roer door de saus en verwarm 15 minuten op high. Voeg fijngesneden bosui toe.



Varkensschouder met venkelzaad

Kneus het venkelzaad voordat je het toevoegt. Zo geeft het meer smaak aan de tomatensaus.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; vijzel

Ingrediënten

900 g varkensschouder zonder bot

2 venkelknollen

1 ui

400 g tomatenblokjes

150 ml droge witte wijn

2 tenen knoflook

2 tl venkelzaad

2 el olijfolie

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 5 cm, venkel in dunne parten en ui fijn. Kneus het venkelzaad.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak ui en gehakte knoflook 4 minuten in dezelfde pan.
- 3 Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Doe met venkel, tomaat, venkelzaad, zout en peper bij het vlees. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high.
- 4 Controleer of het vlees zacht is. Verdeel het met een lepel in kleinere stukken en schep door de saus.



Zuurkool met varkensvlees

Laat de zuurkool uitlekken, maar spoel hem niet af. Zijn zure smaak past bij het varkensvlees.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

700 g schouderkarbonade zonder bot
500 g zuurkool
2 uien
1 appel
200 ml kippenbouillon
1 tl karwijzaad
2 laurierblaadjes
25 g boter
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 4 cm. Bak in twee porties bruin in boter. Snijd uien in ringen en geschilder appel in blokjes.
- 2 Verdeel uitgelekte zuurkool, ui en appel over de slowcooker. Leg het vlees erop.
- 3 Voeg bouillon, karwij, laurier en peper toe. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Verwijder laurier en schep voorzichtig om. Proef voordat je eventueel zout toevoegt; zuurkool en bouillon zijn al zout.



Spareribs met barbecuesaus

De ribs worden zacht in de slowcooker. Onder de ovengrill krijgt de saus daarna een plakkerig laagje.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. grillen

Pan slowcooker 4,5 l | bakplaat; oven; kwast

Ingrediënten

1,5 kg ongekruide varkensspareribs
200 ml barbecuesaus
100 ml appelsap
2 el appelazijn
2 tl gerookt paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
1 tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder zo nodig het taaie vlies aan de botzijde. Snijd de ribs in stukken die in de pan passen. Wrijf in met paprikapoeder, knoflookpoeder, zout en peper.
- 2 Leg in de slowcooker. Meng 100 ml barbecuesaus met appelsap en azijn en schenk erover. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is en iets terugtrekt van de botten.
- 3 Verwarm de ovengrill. Til de ribs voorzichtig op een met aluminiumfolie beklede bakplaat.
- 4 Bestrijk met de overige barbecuesaus. Grill 5-8 minuten tot de saus kleurt. Blijf erbij, want de suiker verbrandt snel.



Varkensvlees met cider en prei

Droge cider geeft de saus een frisse smaak. Was de prei zorgvuldig voordat je hem in ringen snijdt.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g procureur
400 g prei
1 ui
250 ml droge cider
100 ml kippenbouillon
1 el dijnmosterd
100 ml slagroom
25 g boter
1 el bloem
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en meng met bloem, zout en peper. Snijd prei in ringen en snipper ui.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in boter. Doe in de slowcooker. Bak ui 4 minuten in dezelfde pan.
- 3 Voeg cider toe en laat 3 minuten koken. Doe met prei, bouillon en mosterd bij het vlees. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Roer room erdoor en verwarm nog 15 minuten op high.



Varkensvlees met ananas

Gebruik ananas uit blik op sap. De stukjes gaan pas aan het einde bij het vlees.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

800 g procureur
1 rode paprika
1 ui
250 g ananas uit blik, uitgelekt
150 ml ananassap uit het blik
3 el sojasaus
2 el rijstazijn
2 el tomatenpuree
2 tenen knoflook
1 el zonnebloemolie
1 el maizena

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, paprika in stukken en ui in parten. Bak vlees in twee porties bruin in olie.
- 2 Meng ananassap, sojasaus, azijn, tomatenpuree en gehakte knoflook in de slowcooker. Voeg vlees, paprika en ui toe.
- 3 Gaar afgedekt 7 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Meng maizena met 2 el koud water. Roer met de ananas door het vlees en verwarm afgedekt nog 20 minuten op high.



Varkensstoof met paprika en karwij

Schep de zure room op het bord bij de stoof. Zo blijft de saus rood en kun je zelf mengen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g procureur
3 rode paprika's
2 uien
400 g tomatenblokjes
150 ml kippenbouillon
2 tl mild paprikapoeder
1 tl karwijzaad
2 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
125 g zure room
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, paprika in repen en ui fijn. Hak knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak ui 4 minuten. Zet vuur laag en roer knoflook, paprikapoeder en karwij 30 seconden mee.
- 3 Blus met bouillon. Doe met paprika, tomaat en zout bij het vlees. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Schep op borden en voeg per portie een lepel zure room toe.



Varkenswangen met bier

Varkenswangen worden zacht en sappig bij lang garen. Vraag de slager om ze schoon te maken.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 10 min. inkoken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; steelpan

Ingrediënten

900 g schoongemaakte
varkenswangen

2 uien

250 g wortel

330 ml donker bier

100 ml kippenbouillon

1 el grove mosterd

1 el appelstroop

2 laurierblaadjes

30 g boter

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Dep wangen droog en bestrooi met zout en peper. Bak in twee porties bruin in boter. Leg in de slowcooker.
- 2 Snijd ui in parten en wortel in plakjes. Bak ui 4 minuten in dezelfde pan en blus met bier.
- 3 Doe met wortel, bouillon, mosterd, stroop en laurier bij het vlees. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot de wangen zacht zijn.
- 4 Verwijder laurier. Schep wat saus in een steelpan, kook 10 minuten in en roer terug.



Worst met witte bonen

De worst gaart in tomatensaus. Witte bonen voeg je later toe, zodat ze niet helemaal stuk koken.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5-6 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

600 g verse varkensbraadworst
480 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
2 wortels
1 ui
2 tenen knoflook
100 ml kippenbouillon
1 tl gedroogde tijm
1 el olijfolie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Bak de worsten rondom bruin in olie. Snijd wortel in dunne plakjes en snipper ui en knoflook.
- 2 Meng groenten, tomaat, bouillon, tijm en peper in de slowcooker. Leg de worsten erop.
- 3 Gaar afgedekt 5-6 uur op low of 3-4 uur op high. Controleer of de worst vanbinnen 75 °C bereikt en de wortel gaar is.
- 4 Spoel de bonen en laat uitlekken. Schep door de saus en verwarm nog 30 minuten op high.



Varkensvlees met pruimen en salie

Een paar salieblaadjes zijn genoeg om de stoof smaak te geven. Verwijder ze voor het serveren.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g procureur
150 g gedroogde pruimen zonder pit
2 uien
200 ml kippenbouillon
100 ml droge witte wijn
6 salieblaadjes
1 el appelazijn
25 g boter
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en uien in parten. Bestrooi vlees met zout en peper.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in boter en leg in de slowcooker. Bak ui 5 minuten in dezelfde pan.
- 3 Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Doe met bouillon, pruimen, salie en azijn bij het vlees.
- 4 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is. Verwijder salie en schep om.



Varkensvlees met miso en gember

Miso geeft de saus een hartige smaak. Roer de helft na het garen erdoor.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; rasp

Ingrediënten

800 g procureur
2 uien
250 g wortel
200 ml water
3 el witte miso
2 el sojasaus
2 el mirin
25 g gember
2 tenen knoflook
1 el zonnebloemolie
1 el maizena
1 el sesamzaad

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm, ui in parten en wortel in dunne plakjes. Rasp gember en knoflook.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie. Doe met groenten, water, de helft van de miso, sojasaus, mirin, gember en knoflook in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is. Meng maizena met 2 el koud water, roer erdoor en verwarm nog 15 minuten op high.
- 4 Roer de overige miso los met wat hete saus en meng door de stoof. Bestrooi met sesamzaad.



LAM.

Lam & wild

Lamsvlees combineert goed met kruiden, specerijen en peulvruchten. Geef stevige stukken de tijd om zacht te worden. Schep los vet naar wens van de saus voordat je serveert.

8 RECEPTEN



Lamsstoof met rozemarijn

Lamsschouder blijft bij het stoven sappig. Snijd alleen de dikke stukken vet weg.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g lamsschouder zonder bot

400 g wortel

2 uien

300 ml runderbouillon

100 ml rode wijn

3 tenen knoflook

2 takjes rozemarijn

1 el tomatenpuree

2 el olijfolie

½ tl zout

½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd lam in blokken van 3 cm, wortel in plakjes en ui in parten. Hak knoflook. Bestrooi vlees met zout en peper.
- 2 Bak lam in twee porties bruin in olie. Doe in de slowcooker. Bak ui 4 minuten en knoflook en tomatenpuree 1 minuut mee.
- 3 Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Doe met bouillon, wortel en rozemarijn bij het lam.
- 4 Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het vlees zacht is. Verwijder rozemarijn en schep om.



Lam met abrikozen en kikkererwten

Abrikozen garen mee met het lam. De kikkererwten hoeven alleen op het einde mee te warmen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

700 g lamsschouder zonder bot
240 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
100 g gedroogde abrikozen
2 uien
400 g tomatenblokjes
150 ml runderbouillon
2 tl ras el hanout
1 kaneelstokje
2 el olijfolie
1 el citroensap
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd lam in blokken van 3 cm en uien in parten. Halveer de abrikozen. Bak vlees in twee porties bruin in olie.
- 2 Bak ui 4 minuten mee, roer ras el hanout erdoor en blus met bouillon. Doe in de slowcooker met tomaat, abrikozen, kaneel en zout.
- 3 Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het lam zacht is. Spoel kikkererwten en voeg toe.
- 4 Verwarm nog 30 minuten op high. Verwijder kaneel en roer citroensap erdoor.



Lam met aubergine en tomaat

Aubergine maakt de saus dik en zacht. Een beetje munt voeg je vlak voor het eten toe.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g lamsschouder zonder bot
2 aubergines
1 ui
3 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
150 ml runderbouillon
1 tl gemalen komijn
½ tl gemalen kaneel
2 el olijfolie
5 g munt
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd lam en aubergine in blokken van 3 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Bak lam in twee porties bruin in olie. Doe in de slowcooker. Bak ui 4 minuten en knoflook en specerijen 30 seconden mee.
- 3 Blus met bouillon en doe met aubergine, tomaat en zout bij het lam. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Pluk en snijd muntblaadjes fijn. Schep de stoof om en strooi munt erover.



Ierse lamsstoof

Aardappel, wortel en lam garen samen. Leg de aardappel onderin, waar hij goed in het kookvocht ligt.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | koekenpan

Ingrediënten

800 g lamsschouder zonder bot
800 g vastkokende aardappelen
400 g wortel
2 uien
500 ml lams- of runderbouillon
3 takjes tijm
2 el zonnebloemolie
10 g peterselie
½ tl zout
½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokken van 2 cm. Snijd wortel in plakken van 1 cm en uien in parten. Leg groenten in de slowcooker.
- 2 Snijd lam in blokken van 3 cm. Bestrooi met zout en peper en bak in twee porties bruin in olie. Leg op de groenten.
- 3 Voeg bouillon en tijm toe. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot lam en aardappelen zacht zijn.
- 4 Verwijder tijm en schep voorzichtig om. Strooi gehakte peterselie erover.



Lamsvlees met citroen en olijven

Citroenschil gaart mee; het sap gaat er pas op het laatst bij. Zo kun je zelf bepalen hoe fris de saus wordt.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; dunschiller

Ingrediënten

800 g lamsschouder zonder bot
2 uien
300 g wortel
250 ml runderbouillon
1 citroen
100 g groene olijven zonder pit
3 tenen knoflook
1 tl gemalen komijn
½ tl kurkuma
2 el olijfolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd lam in blokken van 3 cm, ui in parten en wortel in dunne plakjes. Bak lam in twee porties bruin in olie.
- 2 Bak ui, gehakte knoflook en specerijen 3 minuten mee. Blus met bouillon en doe in de slowcooker.
- 3 Voeg wortel, olijven, zout en twee dunne repen gele citroenschil toe. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het lam zacht is.
- 4 Verwijder citroenschil. Pers citroen uit en voeg 1-2 el sap toe. Schep om.



Hertenstoof met rode wijn

Gebruik hertenstoofvlees, bijvoorbeeld uit de schouder. Mager biefstukvlees is voor dit gerecht niet geschikt.

4 personen | Voorbereiden 35 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g hertenstoofvlees
125 g gerookte spekreepjes
2 uien
300 g wortel
250 ml rode wijn
200 ml wild- of runderbouillon
2 el rodebessenjam
4 jeneverbessen
2 laurierblaadjes
1 el bloem
20 g boter
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd hert in blokken van 3 cm en meng met bloem en peper. Snijd ui in parten en wortel in plakjes. Kneus jeneverbessen.
- 2 Bak spek 5 minuten in boter. Doe in de slowcooker. Bak hert in twee porties bruin in het achtergebleven vet.
- 3 Bak ui 4 minuten, voeg wijn toe en laat 3 minuten koken. Doe met vlees, wortel, bouillon, jam, jeneverbessen en laurier in de slowcooker.
- 4 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is. Verwijder laurier en jeneverbessen.



Wildzwijn met paddenstoelen

Wildzwijnschouder heeft tijd nodig om zacht te worden. De paddenstoelen bak je apart voor meer smaak.

4 personen | Voorbereiden 35 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; koekenpan

Ingrediënten

800 g wildzwijnschouder
400 g gemengde paddenstoelen
2 uien
250 ml runderbouillon
150 ml rode wijn
2 tenen knoflook
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
2 el olijfolie
20 g boter
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en uien in parten. Bestrooi vlees met zout en peper en bak in twee porties bruin in olie.
- 2 Bak ui en gehakte knoflook 4 minuten mee. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Doe met bouillon, tijm en laurier in de slowcooker. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Snijd paddenstoelen grof en bak bruin in boter. Roer door de stoof en verwarm nog 10 minuten op high. Verwijder tijm en laurier.



Konijn met mosterd

Konijnenbouten blijven tijdens het garen aan het bot. Schep ze voorzichtig uit de pan als het vlees zacht is.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 6–7 uur / High 4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | braadpan; keukenthermometer

Ingrediënten

4 konijnenbouten, samen circa 1,2 kg
2 uien
300 g wortel
250 ml kippenbouillon
100 ml droge witte wijn
2 el dijonmosterd
100 ml slagroom
30 g boter
3 takjes tijm
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Bestrooi konijnenbouten met zout en peper. Bak in twee porties rondom bruin in boter. Leg in de slowcooker.
- 2 Snijd ui in parten en wortel in dunne plakjes. Bak ui 4 minuten in dezelfde pan. Voeg wijn toe en laat 3 minuten koken.
- 3 Doe met wortel, bouillon, mosterd en tijm bij het konijn. Gaar afgedekt 6–7 uur op low of 4 uur op high, tot vlees zacht is en minstens 75 °C bereikt.
- 4 Verwijder tijm, voeg room toe en verwarm 15 minuten op high. Schep de bouten voorzichtig op borden en lepel de saus erover.



CURRY.

Curry's

Kruidige stoofgerechten met kip, rundvlees, groenten en peulvruchten. Fruit specerijen kort wanneer het recept dat vraagt. Kies currypasta naar smaak en controleer het etiket als je vegetarisch kookt.

14 RECEPTEN



Butter chicken

Boter en room maken de tomatensaus zacht. Een beetje gedroogd fenegriekblad geeft de curry extra smaak.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
500 ml passata
1 ui
3 tenen knoflook
25 g gember
50 g boter
150 ml slagroom
2 tl garam masala
1 tl gemalen komijn
1 tl mild paprikapoeder
½ tl kurkuma
1 tl gedroogd fenegriekblad
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember. Bak ui 5 minuten in 30 g boter. Voeg knoflook, gember en gemalen specerijen toe en bak 1 minuut.
- 2 Doe in de slowcooker met kip, passata en zout. Schep om en gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Roer room en de overige boter erdoor. Wrijf fenegriekblad fijn tussen je vingers en voeg toe.
- 4 Verwarm nog 20 minuten op high. Schep de curry om voor het serveren.



Kipcurry met kokos en spinazie

De spinazie gaat pas op het laatst door de curry. Voeg hem in twee porties toe, zodat je makkelijk kunt roeren.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

800 g kippendijfilet
400 ml kokosmelk
400 g tomatenblokjes
300 g spinazie
1 ui
2 tenen knoflook
20 g gember
2 el milde kerriepoeder
1 el zonnebloemolie
1 el limoensap
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember. Bak ui 5 minuten in olie, voeg knoflook, gember en kerrie toe en bak 1 minuut.
- 2 Doe met kip, kokosmelk, tomaat en zout in de slowcooker. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt.
- 3 Voeg spinazie in twee porties toe en schep door de hete curry. Sluit het deksel en verwarm 10 minuten op high.
- 4 Roer limoensap erdoor en serveer.



Rode curry met kip en pompoen

Currypasta verschilt in pittigheid. Gebruik bij een sterk merk wat minder en voeg later naar smaak iets toe.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; keukenthermometer

Ingrediënten

700 g kippendijfilet
600 g pompoenvruchtvlees
400 ml kokosmelk
1 ui
2 el rode currypasta
1 el vissaus
1 tl bruine suiker
1 el zonnebloemolie
1 limoen
10 g Thaise basilicum

Bereiding

- 1 Snijd kip in stukken van 4 cm, pompoen in blokken van 3 cm en ui in parten.
- 2 Bak currypasta 1 minuut in olie. Roer kokosmelk erdoor en doe in de slowcooker met kip, pompoen, ui, vissaus en suiker.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip 75 °C bereikt en pompoen zacht is.
- 4 Voeg limoensap naar smaak toe. Pluk de basilicumblaadjes en schep door de curry.



Massaman met rundvlees

Aardappel en rundvlees garen samen in kokosmelk. Pinda's geven de curry op het bord nog wat beet.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

700 g runderlappen
600 g vastkokende aardappelen
2 uien
400 ml kokosmelk
150 ml water
3 el massamancurrypasta
1 el vissaus
1 el tamarindepasta
1 el bruine suiker
1 kaneelstokje
2 el zonnebloemolie
40 g ongezouten pinda's

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm. Schil aardappelen en snijd in blokken van 2 cm. Snijd uien in parten.
- 2 Bak vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker. Bak currypasta 1 minuut in dezelfde pan en roer kokosmelk en water erdoor.
- 3 Doe bij het vlees met aardappel, ui, vissaus, tamarinde, suiker en kaneel. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot vlees en aardappel zacht zijn.
- 4 Verwijder kaneel. Rooster pinda's kort in een droge pan, hak grof en strooi over de curry.



Rundercurry met tomaat

Deze curry heeft een dikke tomatensaus. Bak de specerijen kort mee met de ui voordat het vlees gaat stoven.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g runderlappen
2 uien
400 g tomatenblokjes
150 ml runderbouillon
3 tenen knoflook
25 g gember
2 tl gemalen komijn
2 tl gemalen koriander
1 tl kurkuma
½ tl chilipoeder
1 tl garam masala
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
10 g koriander

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember. Bak vlees in twee porties bruin in olie en leg in de slowcooker.
- 2 Bak ui 5 minuten in dezelfde pan. Voeg knoflook, gember en alle specerijen behalve garam masala toe en bak 1 minuut.
- 3 Blus met bouillon. Doe met tomaat en zout bij het vlees. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Roer garam masala erdoor en bestrooi met gehakte koriander.



Lamscurry met komijn

Roer de yoghurt eerst los met wat hete saus. Voeg hem daarna toe op de lage stand.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; kom

Ingrediënten

800 g lamsschouder zonder bot
2 uien
400 g tomatenblokjes
150 ml water
3 tenen knoflook
25 g gember
2 tl komijnzaad
1 tl gemalen koriander
1 tl garam masala
½ tl chilipoeder
150 g volle yoghurt
2 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snijd lam in blokken van 3 cm. Snipper ui en hak knoflook en gember. Bak lam in twee porties bruin in olie.
- 2 Bak ui 5 minuten in dezelfde pan. Voeg komijnzaad, knoflook, gember, korianderpoeder en chili toe en bak 1 minuut.
- 3 Doe alles in de slowcooker met tomaat, water en zout. Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het lam zacht is.
- 4 Roer yoghurt los met drie lepels hete saus. Meng met garam masala door de curry en verwarm nog 15 minuten op low. Laat niet hard koken.



Varkenscurry met tamarinde

Tamarindepasta verschilt in sterkte. Begin met één eetlepel en proef na het garen.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan

Ingrediënten

800 g procureur
2 uien
400 ml kokosmelk
200 g tomatenblokjes
2 el milde kerriepoeder
1 el tamarindepasta
1 el bruine suiker
20 g gember
3 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
½ tl zout
10 g koriander

Bereiding

- 1 Snijd vlees in blokken van 3 cm en snipper ui. Hak gember en knoflook. Bak vlees in twee porties bruin in olie.
- 2 Bak ui 5 minuten in dezelfde pan. Voeg gember, knoflook en kerrie toe en bak 1 minuut.
- 3 Doe met vlees, kokosmelk, tomaat, tamarinde, suiker en zout in de slowcooker. Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot het vlees zacht is.
- 4 Proef de saus en voeg eventueel wat extra tamarinde toe. Strooi gehakte koriander erover.



Groene curry met tofu

Kies currypasta zonder vissaus of garnalenpasta als je vegetarisch kookt. Courgette gaat later erbij.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4 uur / High 2½ uur

Extra tijd 45 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

500 g stevige tofu
400 ml kokosmelk
250 g wortel
1 ui
1 courgette
2 el vegetarische groene
currypasta
150 ml groentebouillon
1 el sojasaus
1 el zonnebloemolie
1 limoen
10 g Thaise basilicum

Bereiding

- 1 Dep tofu droog en snijd in blokken van 2 cm. Snijd wortel in dunne plakjes en ui in parten. Bak currypasta 1 minuut in olie.
- 2 Roer kokosmelk en bouillon erdoor. Doe in de slowcooker met tofu, wortel, ui en sojasaus.
- 3 Gaar afgedekt 4 uur op low of 2½ uur op high. Snijd courgette in halve plakjes van 1 cm en voeg toe. Gaar nog 45 minuten op high, tot de groenten zacht zijn.
- 4 Voeg limoensap naar smaak toe en schep basilicumblaadjes erdoor.



Kikkererwtencurry met bloemkool

Verdeel de bloemkool in niet te kleine roosjes. Schep aan het einde rustig om om ze heel te houden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

480 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt

600 g bloemkoolroosjes

400 g tomatenblokjes

200 ml kokosmelk

1 ui

2 tenen knoflook

20 g gember

2 el milde kerriepoeder

1 el zonnebloemolie

1 el citroensap

½ tl zout

Bereiding

- 1 Snipper ui en hak knoflook en gember. Bak ui 5 minuten in olie, voeg knoflook, gember en kerrie toe en bak 1 minuut.
- 2 Doe met bloemkoolroosjes van 4 cm, tomaat, kokosmelk en zout in de slowcooker. Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot bloemkool gaar is.
- 3 Spoel kikkererwten, laat uitlekken en schep door de curry. Verwarm nog 20 minuten op high.
- 4 Roer citroensap erdoor en schep voorzichtig op.



Linzencurry met kokos

Rode linzen vallen uiteen en maken deze curry dik. Voeg op het einde wat heet water toe als je hem dunner wilt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

300 g rode linzen
400 ml kokosmelk
700 ml groentebouillon
300 g wortel
1 ui
3 tenen knoflook
25 g gember
2 tl gemalen komijn
1 tl kurkuma
1 tl gemalen koriander
1 el zonnebloemolie
1 limoen
10 g koriander

Bereiding

- 1 Spoel linzen. Snijd wortel in blokjes van 1 cm, snipper ui en hak knoflook en gember.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie. Voeg knoflook, gember en specerijen toe en bak 1 minuut. Doe met linzen, wortel en bouillon in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot linzen en wortel zacht zijn. Roer kokosmelk erdoor en verwarm 15 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap naar smaak toe en strooi gehakte koriander erover.



Zoete aardappelcurry met pinda

De pindakaas maakt de saus dikker. Voeg hem toe zodra de zoete aardappel zacht is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; kom

Ingrediënten

800 g zoete aardappel
1 rode paprika
1 ui
400 ml kokosmelk
200 ml groentebouillon
2 el vegetarische rode currypasta
80 g pindakaas
1 el sojasaus
1 el zonnebloemolie
1 limoen
30 g ongezouten pinda's

Bereiding

- 1 Schil zoete aardappel en snijd in blokken van 3 cm. Snijd paprika in stukken en ui in parten.
- 2 Bak currypasta 1 minuut in olie. Roer kokosmelk en bouillon erdoor. Doe in de slowcooker met groenten en sojasaus.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de zoete aardappel zacht is. Roer pindakaas los met wat hete saus, voeg toe en verwarm nog 20 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap toe. Hak pinda's grof en strooi erover.



Groentekorma

Amandelmeel geeft deze milde curry een volle saus. Room en doperwten voeg je later toe.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

400 g bloemkoolroosjes
300 g vastkokende aardappelen
200 g wortel
150 g doperwten uit de diepvries
1 ui
400 ml kokosmelk
150 ml groentebouillon
50 g amandelmeel
100 ml slagroom
2 tl garam masala
1 tl kurkuma
20 g gember
2 tenen knoflook
1 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 1,5 cm. Snijd wortel in dunne plakjes en ui fijn. Hak gember en knoflook. Verdeel bloemkool in roosjes van 4 cm.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie. Bak gember, knoflook en specerijen 1 minuut mee. Doe met aardappel, wortel, bloemkool, kokosmelk, bouillon, amandelmeel en zout in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot aardappel en groenten gaar zijn.
- 4 Roer room en bevroren doperwten erdoor. Verwarm nog 20 minuten op high, tot alles door en door heet is.



Auberginecurry met kikkererwten

Bak de aubergine kort aan voor je hem gaat stoven. Hij wordt daarna zacht in de tomatensaus.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

2 aubergines
480 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
200 ml kokosmelk
1 ui
3 tenen knoflook
20 g gember
2 tl gemalen komijn
2 tl gemalen koriander
½ tl chilipoeder
3 el zonnebloemolie
½ tl zout
1 el citroensap

Bereiding

- 1 Snijd aubergines in blokken van 3 cm. Bak in twee porties in 2 el olie tot enkele kanten kleuren. Leg in de slowcooker.
- 2 Snipper ui en hak knoflook en gember. Bak ui in de overige olie 5 minuten; bak knoflook, gember en specerijen 1 minuut mee.
- 3 Doe met tomaat, kokosmelk en zout bij de aubergine. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high.
- 4 Spoel kikkererwten en laat uitlekken. Voeg toe en verwarm 20 minuten op high. Roer citroensap erdoor.



Pompoencurry met witte bonen

Witte bonen nemen de smaak van de saus goed op. Schep ze pas door de curry als de pompoen gaar is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

800 g pompoenvruchtvlees

480 g witte bonen uit blik,
uitgelekt

400 ml kokosmelk

1 ui

150 ml groentebouillon

2 el milde kerriepoeder

2 tenen knoflook

20 g gember

1 el zonnebloemolie

1 el limoensap

½ tl zout

10 g peterselie

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokken van 3 cm en snipper ui. Hak knoflook en gember.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie. Bak knoflook, gember en kerrie 1 minuut mee. Doe in de slowcooker met pompoen, kokosmelk, bouillon en zout.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot pompoen zacht is. Spoel de bonen, laat uitlekken en schep erdoor. Verwarm nog 20 minuten op high.
- 4 Roer limoensap erdoor en voeg gehakte peterselie toe.



VEGA.

Vegetarische maaltijden

Paddenstoelen, groenten, tofu en tempeh krijgen hier de hoofdrol. Harde groenten gaan vroeg in de pan; spinazie en andere zachte ingrediënten vaak later. Gebruik vegetarische bouillon en passende sauzen.

16 RECEPTEN



Paddenstoelenbourguignon

Bak de paddenstoelen in porties, zodat ze bruin worden. In een volle pan laten ze vooral vocht los.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

800 g gemengde paddenstoelen
300 g wortel
200 g sjalotten
250 ml rode wijn
250 ml groentebouillon
2 el tomatenpuree
3 tenen knoflook
3 takjes tijm
1 laurierblaadje
3 el olijfolie
1 el maizena
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd grote paddenstoelen doormidden, wortel in dunne plakjes en sjalotten in parten. Bak paddenstoelen in drie porties bruin in 2 el olie. Doe in de slowcooker.
- 2 Bak sjalotten 4 minuten in de overige olie. Voeg gehakte knoflook en tomatenpuree toe en bak 1 minuut. Schenk wijn erbij en laat 4 minuten koken.
- 3 Doe met wortel, bouillon, tijm, laurier en peper bij de paddenstoelen. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot wortel zacht is.
- 4 Meng maizena met 2 el koud water. Roer erdoor en verwarm nog 15 minuten op high. Verwijder tijm en laurier.



Groentestoof met parelgort

Parelgort maakt van deze groentestoof een maaltijd. Hij mag zacht zijn, met nog wat beet in het midden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | zeef

Ingrediënten

250 g parelgort
400 g pompoenvrucht vlees
250 g wortel
2 stengels bleekselderij
1 ui
850 ml groentebouillon
2 tenen knoflook
1 tl gedroogde tijm
2 el olijfolie
1 el citroensap
10 g peterselie

Bereiding

- 1 Spoel parelgort. Snijd pompoen in blokjes van 2 cm, wortel en selderij in stukjes van 1 cm en ui fijn. Hak knoflook.
- 2 Doe gort, groenten, bouillon, tijm en olie in de slowcooker. Schep om en sluit het deksel.
- 3 Gaar 5–6 uur op low of 3–4 uur op high, tot de gort gaar is. Controleer tegen het einde; voeg zo nodig een scheut heet water toe als de pan droog wordt.
- 4 Roer citroensap erdoor en voeg gehakte peterselie toe.



Ratatouille met kikkererwten

De groenten worden zacht in hun eigen vocht. Kikkererwten maken de ratatouille wat steviger.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
2 paprika's
1 ui
400 g tomatenblokjes
480 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
3 tenen knoflook
2 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
10 g basilicum
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd aubergine, courgette en paprika in stukken van 2–3 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Doe groenten met tomaat, olie, oregano, zout en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de aubergine zacht is.
- 3 Spoel kikkererwten en laat uitlekken. Schep erdoor en verwarm nog 20 minuten op high.
- 4 Scheur basilicum in stukjes en voeg toe. Schep rustig om.



Pompoen met linzen en feta

Gebruik groene of bruine linzen; die blijven beter heel dan rode. Feta voeg je op het bord toe.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | zeef

Ingrediënten

250 g groene linzen
700 g pompoenvruchtvlees
1 ui
2 tenen knoflook
750 ml groentebouillon
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
2 el olijfolie
150 g feta met vegetarisch stremsel
1 el citroensap
10 g peterselie

Bereiding

- 1 Spoel linzen. Snijd pompoen in blokken van 3 cm, snipper ui en hak knoflook.
- 2 Doe linzen, pompoen, ui, knoflook, bouillon, specerijen en olie in de slowcooker. Gaar afgedekt 6 uur op low of 3-4 uur op high.
- 3 Controleer of linzen gaar zijn en voeg zo nodig wat heet water toe. Schep voorzichtig om en roer citroensap erdoor.
- 4 Verdeel over borden. Verkruiemel feta erover en voeg gehakte peterselie toe.



Chili met zoete aardappel

Zoete aardappel maakt deze chili zacht van smaak. Gebruik gerookt paprikapoeder voor wat meer diepte.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

600 g zoete aardappel
480 g zwarte bonen uit blik,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
1 rode paprika
1 ui
250 ml groentebouillon
2 tenen knoflook
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
½ tl chilipoeder
1 el olijfolie
1 limoen

Bereiding

- 1 Schil zoete aardappel en snijd in blokken van 2 cm. Snijd paprika in stukjes en snipper ui en knoflook.
- 2 Doe groenten met tomaat, bouillon, specerijen en olie in de slowcooker. Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high, tot aardappel gaar is.
- 3 Spoel de bonen en laat uitlekken. Voeg toe en verwarm nog 30 minuten op high.
- 4 Pers de limoen uit en roer het sap naar smaak door de chili.



Auberginestoof met kaneel

Een handje rozijnen maakt de tomatensaus lichtzoet. Citroensap voeg je pas na het stoven toe.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

3 aubergines
2 uien
400 g tomatenblokjes
100 ml groentebouillon
50 g rozijnen
3 tenen knoflook
1 kaneelstokje
1 tl gemalen komijn
3 el olijfolie
1 el citroensap
½ tl zout
10 g peterselie

Bereiding

- 1 Snijd aubergines in blokken van 3 cm en uien in parten. Hak knoflook.
- 2 Bak aubergine in twee porties kort aan in 2 el olie. Doe in de slowcooker. Bak uien 5 minuten in de overige olie en knoflook en komijn 1 minuut mee.
- 3 Doe bij de aubergine met tomaat, bouillon, rozijnen, kaneel en zout. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot aubergine helemaal zacht is.
- 4 Verwijder kaneel, voeg citroensap toe en strooi gehakte peterselie erover.



Gevulde paprika's met bulgur

Kook de bulgur eerst. De paprika's garen daarna rechtop in een laag tomatensaus.

4 personen | Voorbereiden 30 min.

Garen Low 4 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 4,5 l | pan; kom; tang

Ingrediënten

4 grote paprika's
150 g bulgur
240 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
1 ui
2 tenen knoflook
500 ml passata
150 ml groentebouillon
100 g feta met vegetarisch
stremsel
1 tl gemalen komijn
1 el olijfolie
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kook bulgur volgens de verpakking en giet af. Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder zaadlijsten. Controleer of ze rechtop naast elkaar in je pan passen.
- 2 Snipper ui en knoflook en bak 5 minuten in olie. Meng met bulgur, afgespoelde kikkererwten, komijn, peper en 100 ml passata. Vul de paprika's en leg de kapjes erop.
- 3 Meng overige passata met bouillon in de slowcooker. Zet paprika's erin. Gaar afgedekt 4 uur op low of 2½–3 uur op high, tot paprika's zacht zijn en de vulling heet is.
- 4 Til de paprika's eruit en verwijder de kapjes. Verkruiemel feta erop, voeg gehakte peterselie toe en serveer met de saus.



Jackfruit in barbecuesaus

Neem jonge jackfruit op water of pekel. Rijpe jackfruit op siroop is te zoet voor dit gerecht.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan; twee vorken

Ingrediënten

600 g jonge jackfruit uit blik, uitgelekt

2 uien

250 ml passata

2 el tomatenpuree

2 el appelazijn

2 el bruine suiker

2 tl gerookt paprikapoeder

1 tl knoflookpoeder

1 el sojasaus

1 el zonnebloemolie

Bereiding

- 1 Spoel jackfruit goed af en laat uitlekken. Snijd uien in halve ringen. Bak ui 5 minuten in olie.
- 2 Meng ui, passata, tomatenpuree, azijn, suiker, paprikapoeder, knoflookpoeder en sojasaus in de slowcooker. Voeg jackfruit toe.
- 3 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot jackfruit makkelijk uit elkaar te trekken is.
- 4 Trek in grove draden met twee vorken. Schep door de saus en verwarm nog 15 minuten op high.



Tofu met sesam en gember

Bak de tofu eerst aan. De korst wordt in de saus weer zachter, maar houdt zijn gebakken smaak.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 3–4 uur / High 2 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan

Ingrediënten

600 g stevige tofu
250 g wortel
1 ui
150 ml groentebouillon
4 el sojasaus
2 el ahornsiroop
2 el rijstazijn
25 g gember
2 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
1 el sesamolie
1 el maizena
1 el sesamzaad
2 bosuitjes

Bereiding

- 1 Dep tofu droog, snijd in blokken van 2 cm en bak in twee porties goudbruin in zonnebloemolie. Snijd wortel in dunne plakjes en ui in parten.
- 2 Meng bouillon, sojasaus, siroop, azijn, gehakte gember en knoflook in de slowcooker. Voeg tofu en groenten toe.
- 3 Gaar afgedekt 3–4 uur op low of 2 uur op high, tot wortel gaar is. Meng maizena met 2 el koud water en roer erdoor. Verwarm nog 15 minuten op high.
- 4 Voeg sesamolie toe en bestrooi met sesamzaad en fijngesneden bosui.



Bloemkool met tomaat en olijven

Gebruik grote bloemkoolroosjes. Die houden beter hun vorm tijdens het garen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

800 g bloemkoolroosjes
400 g tomatenblokjes
1 ui
3 tenen knoflook
100 g groene olijven zonder pit
100 ml groentebouillon
1 el kappertjes
1 tl gedroogde oregano
2 el olijfolie
10 g basilicum
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verdeel bloemkool in roosjes van 4–5 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Meng tomaat, ui, knoflook, olijven, bouillon, kappertjes, oregano, olie en peper in de slowcooker.
- 3 Schep bloemkool erdoor. Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot je makkelijk in de steel kunt prikken.
- 4 Scheur basilicum en voeg toe. Schep voorzichtig op borden.



Marokkaanse groentestoof

Wortel, pompoen en kikkererwten vormen de basis. Serveer er naar wens apart couscous bij.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

500 g pompoenvruchtvlees
300 g wortel
480 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
400 g tomatenblokjes
1 ui
150 ml groentebouillon
50 g gedroogde abrikozen
2 tl ras el hanout
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
1 el citroensap
10 g koriander

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokken van 3 cm en wortel in plakjes van 1 cm. Snipper ui en knoflook en halveer abrikozen.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie. Bak knoflook en ras el hanout 1 minuut mee. Doe met pompoen, wortel, tomaat, bouillon en abrikozen in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high, tot groenten gaar zijn. Voeg afgespoelde kikkererwten toe en verwarm 20 minuten op high.
- 4 Roer citroensap erdoor en bestrooi met gehakte koriander.



Aardappelstoof met spinazie

Snijd de aardappelen in gelijke blokjes. De spinazie hoeft pas bij de stoof als de aardappel gaar is.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

900 g vastkokende aardappelen

400 g spinazie

1 ui

3 tenen knoflook

400 ml kokosmelk

250 ml groentebouillon

2 tl gemalen komijn

1 tl kurkuma

1 el zonnebloemolie

1 el citroensap

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 1,5 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Meng aardappel, ui, knoflook, kokosmelk, bouillon, specerijen en olie in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 6 uur op low of 3-4 uur op high, tot aardappel gaar is. Voeg spinazie in twee porties toe en laat afgedekt 10 minuten op high slinken.
- 4 Schep goed om en voeg citroensap toe.



Bietenstoof met linzen

Rauwe bieten garen langzaam. Snijd ze klein en controleer ook een blokje uit het midden van de pan.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7 uur / High 4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | zeef

Ingrediënten

600 g rauwe rode bieten
250 g groene linzen
1 ui
2 stengels bleekselderij
850 ml groentebouillon
2 tenen knoflook
2 takjes tijm
2 el olijfolie
1 el balsamicoazijn
100 g zachte geitenkaas met
vegetarisch stremsel
10 g dille

Bereiding

- 1 Schil bieten en snijd in blokjes van 1 cm. Spoel linzen. Snipper ui en knoflook en snijd selderij in dunne plakjes.
- 2 Doe alles behalve azijn, kaas en dille in de slowcooker. Gaar afgedekt 7 uur op low of 4 uur op high.
- 3 Controleer of biet en linzen gaar zijn. Voeg zo nodig een scheut heet water toe. Verwijder tijm en roer azijn erdoor.
- 4 Verdeel over borden en voeg verbrokkelde geitenkaas en gehakte dille toe.



Tempeh met ketjap

Tempeh houdt zijn stevige structuur in de saus. Bak de blokjes eerst aan voor wat meer smaak.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 3–4 uur / High 2 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan

Ingrediënten

500 g tempeh
2 uien
1 rode paprika
100 ml ketjap manis
150 ml groentebouillon
2 el rijstazijn
3 tenen knoflook
20 g gember
1 tl sambal oelek
2 el zonnebloemolie
1 el maizena

Bereiding

- 1 Snijd tempeh in blokjes van 2 cm en bak in twee porties goudbruin in olie. Snijd ui in halve ringen en paprika in reepjes.
- 2 Meng ketjap, bouillon, azijn, gehakte knoflook en gember en sambal in de slowcooker. Voeg tempeh, ui en paprika toe.
- 3 Gaar afgedekt 3–4 uur op low of 2 uur op high, tot groenten zacht zijn.
- 4 Roer maizena los met 2 el koud water. Voeg toe en verwarm nog 15 minuten op high.



Groentegoulash met bonen

Paprika en karwij geven deze groentestoof de smaak van goulash. De bonen komen er later bij.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen
2 rode paprika's
2 uien
480 g kidneybonen uit blik,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
250 ml groentebouillon
2 el mild paprikapoeder
1 tl karwijzaad
2 tenen knoflook
2 el zonnebloemolie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 1,5 cm. Snijd paprika in stukken en ui in halve ringen. Hak knoflook.
- 2 Bak ui 5 minuten in olie. Zet vuur laag, roer knoflook, paprikapoeder en karwij 30 seconden mee en blus met bouillon.
- 3 Doe met aardappel, paprika, tomaat en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high, tot aardappel gaar is.
- 4 Spoel kidneybonen en laat uitlekken. Schep erdoor en verwarm nog 30 minuten op high.



Linzenragout met knolselderij

Knolselderij en champignons geven deze ragout een hartige smaak. Een beetje room maakt de saus zachter.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 6–7 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

250 g groene linzen
500 g knolselderij
300 g kastanjechampignons
1 ui
800 ml groentebouillon
100 ml slagroom
2 tenen knoflook
2 takjes tijm
2 el olijfolie
1 el dijonmosterd
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel linzen. Schil knolselderij en snijd in blokjes van 1 cm. Halveer champignons en snipper ui en knoflook.
- 2 Bak champignons en ui 7 minuten in olie. Voeg knoflook toe en bak 1 minuut. Doe in de slowcooker met linzen, knolselderij, bouillon, tijm en peper.
- 3 Gaar afgedekt 6–7 uur op low of 3–4 uur op high, tot linzen en knolselderij gaar zijn.
- 4 Verwijder tijm. Roer room en mosterd erdoor en verwarm nog 15 minuten op high.



BONEN.

Bonen & linzen

Bonen uit blik of pot maken deze recepten overzichtelijk. Ze zijn al gaar en hoeven alleen af te lekken en te worden afgespoeld. Linzen staan per recept omschreven als gedroogd of gekookt; houd dat onderscheid aan.

14 RECEPTEN



Chili con carne

Bak het gehakt goed rul voordat het de slowcooker in gaat. Kidneybonen uit blik voeg je later toe.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

600 g rundergehakt
480 g kidneybonen uit blik,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
2 paprika's
2 uien
150 ml runderbouillon
2 el tomatenpuree
3 tenen knoflook
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
½ tl chilipoeder
1 el zonnebloemolie
½ tl zout

Bereiding

- 1 Snipper uien en knoflook en snijd paprika in stukken. Bak gehakt in olie in twee porties rul en bruin. Voeg ui toe en bak 4 minuten.
- 2 Roer knoflook, tomatenpuree en specerijen 1 minuut mee. Doe in de slowcooker met paprika, tomaat, bouillon en zout.
- 3 Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high. Roer de saus door.
- 4 Spoel kidneybonen en laat uitlekken. Voeg toe en verwarm nog 30 minuten op high.



Chili sin carne

Twee soorten bonen en mais maken dit een stevige chili. Snijd de wortel klein genoeg om gelijkmatig te garen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

360 g kidneybonen uit blik, uitgelekt
360 g zwarte bonen uit blik, uitgelekt
200 g mais uit blik, uitgelekt
400 g tomatenblokjes
2 paprika's
200 g wortel
1 ui
200 ml groentebouillon
2 tenen knoflook
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
½ tl chilipoeder
1 el olijfolie
1 el limoensap

Bereiding

- 1 Snijd paprika in stukken en wortel in blokjes van 1 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Doe groenten met tomaat, bouillon, specerijen en olie in de slowcooker. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot wortel gaar is.
- 3 Spoel beide soorten bonen en laat uitlekken. Voeg met mais toe en verwarm nog 30 minuten op high.
- 4 Roer limoensap erdoor en schep om.



Witte bonen in tomatensaus

Een deel van de bonen mag uit elkaar vallen. Daardoor wordt de tomatensaus wat dikker.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

960 g witte bonen uit blik,
uitgelekt

500 ml passata

2 uien

2 stengels bleekselderij

3 tenen knoflook

100 ml groentebouillon

2 takjes rozemarijn

2 el olijfolie

1 el balsamicoazijn

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel bonen. Snipper uien en knoflook en snijd selderij in dunne plakjes. Bak ui en selderij 6 minuten in olie en knoflook 1 minuut mee.
- 2 Doe in de slowcooker met bonen, passata, bouillon, rozemarijn en peper. Schep voorzichtig om.
- 3 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot de groenten zacht zijn.
- 4 Verwijder rozemarijn en roer balsamicoazijn erdoor.



Zwarte bonen met mais

Zwarte bonen blijven goed heel. De mais gaat later erbij, zodat de korrels nog wat beet houden.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

720 g zwarte bonen uit blik, uitgelekt
300 g mais uit blik, uitgelekt
400 g tomatenblokjes
1 rode paprika
1 ui
150 ml groentebouillon
2 tenen knoflook
2 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
1 el olijfolie
1 limoen
10 g koriander

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook en snijd paprika klein. Bak ui en paprika 5 minuten in olie. Bak knoflook en specerijen 1 minuut mee.
- 2 Spoel bonen. Doe met gebakken groenten, tomaat en bouillon in de slowcooker. Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high.
- 3 Voeg mais toe en verwarm nog 20 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap naar smaak toe en strooi gehakte koriander erover.



Kikkererwten met citroen en spinazie

Stamp een paar lepels kikkererwten fijn voor een wat dikkere saus. Spinazie en citroen gaan er op het laatst bij.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4 uur / High 2½ uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

960 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt

400 g spinazie

2 uien

3 tenen knoflook

300 ml groentebouillon

1 tl gemalen komijn

2 el olijfolie

1 citroen

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel kikkererwten. Snipper ui en knoflook. Bak ui 5 minuten in olie en knoflook en komijn 1 minuut mee.
- 2 Doe met kikkererwten, bouillon en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 4 uur op low of 2½ uur op high.
- 3 Druk twee soeplepels kikkererwten met een vork fijn en roer terug. Voeg spinazie in twee porties toe en verwarm 10 minuten op high.
- 4 Rasp 1 tl citroenschil en pers de citroen uit. Roer rasp en sap naar smaak door de stoof.



Linzen met prei en mosterd

De linzen nemen bijna al het kookvocht op. Voeg de mosterd toe zodra ze gaar zijn.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3-4 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | zeef

Ingrediënten

300 g groene linzen
400 g prei
250 g wortel
1 ui
1 l groentebouillon
2 takjes tijm
2 el olijfolie
2 el grove mosterd
100 ml slagroom
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel linzen. Was prei en snijd in ringen. Snijd wortel in blokjes van 1 cm en snipper ui.
- 2 Doe linzen, groenten, bouillon, tijm, olie en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 6 uur op low of 3-4 uur op high.
- 3 Controleer of linzen gaar zijn; voeg zo nodig wat heet water toe en laat langer garen. Verwijder tijm.
- 4 Roer mosterd en room erdoor en verwarm nog 15 minuten op high.



Bonenstoof met chorizo

Bak de chorizo kort uit. Gebruik het vrijgekomen vet om de ui in te bakken.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

250 g chorizo
720 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
2 rode paprika's
1 ui
250 g wortel
150 ml kippenbouillon
2 tenen knoflook
1 laurierblaadje
1 tl gerookt paprikapoeder
1 el rodewijnazijn

Bereiding

- 1 Snijd chorizo in halve plakjes, paprika in stukken en wortel in dunne plakjes. Snipper ui en knoflook.
- 2 Bak chorizo 4 minuten in een droge pan. Voeg ui toe en bak 4 minuten. Roer knoflook en paprikapoeder kort mee.
- 3 Doe met paprika, wortel, tomaat, bouillon en laurier in de slowcooker. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot wortel gaar is.
- 4 Spoel bonen en voeg toe. Verwarm 30 minuten op high. Verwijder laurier en roer azijn erdoor.



Baked beans

Deze bonen krijgen een zoete, rokerige tomatensaus. Appelstroop geeft de saus een donkere kleur.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

960 g witte bonen uit blik,
uitgelekt
500 ml passata
2 uien
100 ml water
2 el appelstroop
2 el appelazijn
1 el dijonmosterd
2 tl gerookt paprikapoeder
1 el sojasaus
1 el zonnebloemolie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel bonen en laat uitlekken. Snipper uien en bak 7 minuten in olie.
- 2 Meng passata, water, stroop, azijn, mosterd, paprikapoeder, sojasaus en peper in de slowcooker.
- 3 Voeg uien en bonen toe en schep om. Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high.
- 4 Roer voorzichtig door. Druk voor een dikkere saus een paar bonen fijn tegen de wand van de pan.



Dal van rode linzen

Een kort gebakken mengsel van knoflook en komijnzaad gaat op het laatst over de linzen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | kleine koekenpan

Ingrediënten

350 g rode linzen
1 ui
25 g gember
1 l water
1 tl kurkuma
1 tl zout
3 tenen knoflook
2 tl komijnzaad
½ tl chilivlokken
3 el zonnebloemolie
1 el citroensap
10 g koriander

Bereiding

- 1 Spoel linzen. Snipper ui en hak gember fijn. Doe met water, kurkuma en zout in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot linzen uiteenvallen. Roer stevig door en voeg zo nodig wat heet water toe.
- 3 Snijd knoflook in dunne plakjes. Verwarm olie in een kleine pan en bak komijnzaad 30 seconden. Voeg knoflook toe en bak lichtgoud. Zet vuur uit en roer chili erdoor.
- 4 Roer citroensap door de dal. Schep knoflookolie erop en bestrooi met gehakte koriander.



Linzen met wortel en komijn

Groene linzen en wortel blijven herkenbaar in deze stoof. Voeg de azijn pas toe als de linzen gaar zijn.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | zeef

Ingrediënten

300 g groene linzen
500 g wortel
2 uien
1 l groentebouillon
3 tenen knoflook
2 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
2 el olijfolie
1 el rodewijnazijn
10 g peterselie

Bereiding

- 1 Spoel linzen. Snijd wortel in blokjes van 1 cm en snipper ui en knoflook.
- 2 Doe linzen, groenten, bouillon, specerijen en olie in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high, tot linzen en wortel gaar zijn. Voeg bij een droge pan wat heet water toe.
- 4 Roer azijn erdoor en voeg gehakte peterselie toe.



Kidneybonen met pompoen

Gebruik gare kidneybonen uit blik. Die warmen op het einde mee in de pompoenstoof.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5-6 uur / High 3 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

720 g kidneybonen uit blik,
uitgelekt

700 g pompoenvruchtvlees

400 g tomatenblokjes

1 ui

200 ml groentebouillon

2 tenen knoflook

2 tl gemalen komijn

1 tl gerookt paprikapoeder

1 el olijfolie

1 el limoensap

¼ tl chilivlokken

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokken van 3 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Doe pompoen, ui, knoflook, tomaat, bouillon, specerijen en olie in de slowcooker. Gaar afgedekt 5-6 uur op low of 3 uur op high, tot pompoen zacht is.
- 3 Spoel kidneybonen en laat uitlekken. Schep door de stoof en verwarm nog 30 minuten op high.
- 4 Voeg limoensap toe en schep voorzichtig om.



Witte bonen met venkel

Venkel wordt zacht en mild in de slowcooker. Bewaar het fijne groen voor op het bord.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

960 g witte bonen uit blik,
uitgelekt

2 venkelknollen

1 ui

250 ml groentebouillon

100 ml droge witte wijn

3 tenen knoflook

2 el olijfolie

1 tl venkelzaad

1 el citroensap

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd venkel in dunne parten en bewaar eventueel het groen. Snipper ui en knoflook. Bak ui 5 minuten in olie, voeg knoflook en venkelzaad toe en bak 1 minuut.
- 2 Schenk wijn erbij en laat 3 minuten koken. Doe met venkel, bouillon en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high.
- 3 Spoel bonen en laat uitlekken. Voeg toe en verwarm 30 minuten op high, tot alles heet is.
- 4 Voeg citroensap toe en strooi eventueel bewaard venkelgroen erover.



Kikkererwten met geroosterde paprika

Geroosterde paprika uit een pot bespaart werk. Laat hem goed uitlekken voordat je hem toevoegt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

960 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
300 g geroosterde paprika uit pot,
uitgelekt
400 g tomatenblokjes
1 ui
150 ml groentebouillon
3 tenen knoflook
2 tl gerookt paprikapoeder
1 tl gemalen komijn
2 el olijfolie
1 el sherryazijn
10 g peterselie

Bereiding

- 1 Spoel kikkererwten en snijd paprika in repen. Snipper ui en knoflook. Bak ui 5 minuten in olie en knoflook en specerijen 30 seconden mee.
- 2 Doe met kikkererwten, paprika, tomaat en bouillon in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high. Schep voorzichtig om.
- 4 Roer azijn erdoor en strooi gehakte peterselie erover.



Bruine bonen met spek

Spek, prei en selderij geven de bonen smaak. De bonen zelf hoeven alleen op het einde mee te warmen.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 30 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan

Ingrediënten

960 g bruine bonen uit pot of blik, uitgelekt
200 g gerookte spekblokjes
300 g prei
250 g wortel
1 ui
250 ml kippenbouillon
2 laurierblaadjes
1 el tomatenpuree
10 g bladselderij
1 el appelazijn
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was prei en snijd in ringen. Snijd wortel in dunne plakjes en snipper ui. Bak spek 5 minuten in een droge pan.
- 2 Bak ui 4 minuten mee en roer tomatenpuree 1 minuut mee. Doe in de slowcooker met prei, wortel, bouillon, laurier en peper.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot wortel gaar is. Spoel bonen, laat uitlekken en voeg toe. Verwarm nog 30 minuten op high.
- 4 Verwijder laurier. Roer azijn en gehakte bladselderij erdoor.



GROENTEN.

Groenten & bijgerechten

Rodekool, wortels, prei en aardappelen voor naast een hoofdgerecht. De groenten worden zacht in hun eigen vocht en een kleine hoeveelheid bouillon of water. Een krokante korst ontstaat in een slowcooker niet vanzelf.

12 RECEPTEN



Rodekool met appel

Snijd de kool fijn. Appel, azijn en specerijen geven de rodekool een frisse, lichtzoete smaak.

6 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

1 kg rodekool
2 appels
1 ui
150 ml appelsap
3 el appelazijn
1 el bruine suiker
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
25 g boter
½ tl zout

Bereiding

- 1 Verwijder de harde kern van de kool en snijd het blad in dunne repen. Schil appels, verwijder klokhuizen en snijd in blokjes. Snipper ui.
- 2 Doe kool, appel en ui in de slowcooker. Voeg appelsap, azijn, suiker, kaneel, kruidnagels, boter en zout toe.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot de kool zacht is. Schep eenmaal halverwege om.
- 4 Verwijder kaneel en kruidnagels. Proef en voeg zo nodig een beetje extra azijn toe.



Wortels met sinaasappel

Snijd de wortels schuin voor brede plakjes. Sinaasappelrasp gaat pas na het garen erbij.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | rasp

Ingrediënten

800 g wortel
1 sinaasappel
75 ml water
30 g boter
1 el honing
2 takjes tijm
¼ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil wortels en snijd schuin in plakjes van 1 cm. Rasp de sinaasappelschil en pers het sap uit.
- 2 Doe wortel met 100 ml sinaasappelsap, water, boter, honing, tijm, zout en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot je makkelijk in de wortel kunt prikken.
- 4 Verwijder tijmtakjes en schep 1 tl sinaasappelrasp door de wortels. Serveer met een beetje kookvocht.



Aardappelen met knoflook

De aardappelen worden zacht, zonder krokante korst. Gebruik vastkokende aardappelen en snijd ze even groot.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

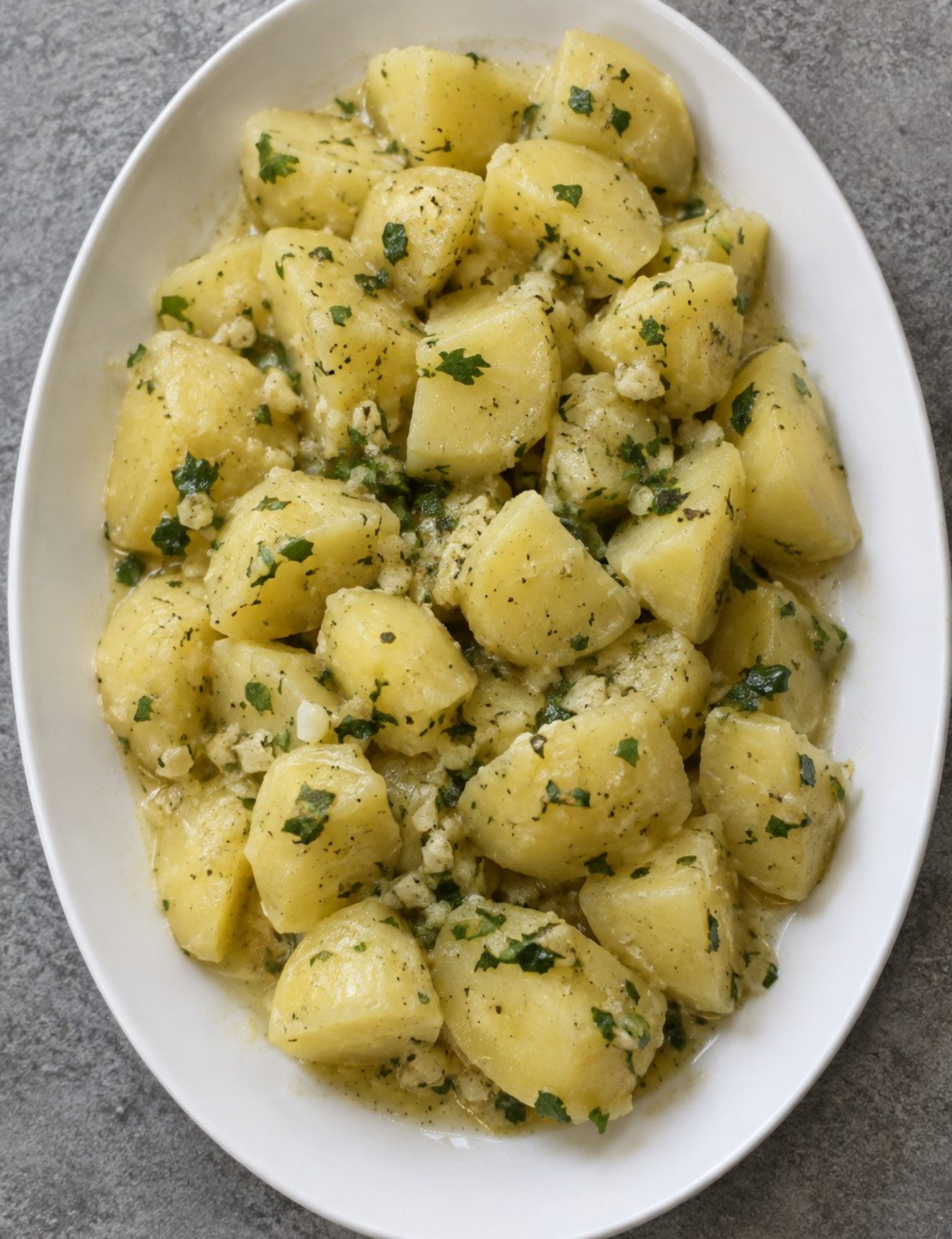
Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen
4 tenen knoflook
150 ml groentebouillon
30 g boter
2 takjes rozemarijn
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokken van 2 cm. Pel en kneus knoflooktenen.
- 2 Doe aardappel, knoflook, bouillon, boter, rozemarijn en peper in de slowcooker. Schep om.
- 3 Gaar afgedekt 6 uur op low of 3–4 uur op high, tot aardappelen helemaal gaar zijn.
- 4 Verwijder rozemarijn. Schep aardappelen uit het vocht en strooi gehakte peterselie erover.



Zoete aardappel met limoenboter

Limoenrasp en boter gaan door de warme aardappel. Schep voorzichtig om, want de stukken zijn zacht.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | rasp

Ingrediënten

1 kg zoete aardappel
100 ml water
40 g boter
1 limoen
¼ tl chilivlokken
½ tl zout

Bereiding

- 1 Schil zoete aardappel en snijd in blokken van 3 cm. Doe met water en zout in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de stukken zacht zijn.
- 3 Rasp de limoenschil en pers de limoen uit. Giet overtollig kookvocht voorzichtig af.
- 4 Schep boter, 1 tl limoenrasp, 1 el limoensap en chilivlokken door de aardappel. Laat de boter smelten en serveer.



Prei met mosterd

Snijd de prei in korte stukken en spoel het zand tussen de lagen weg. Mosterd en room komen er later bij.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

800 g prei
150 ml groentebouillon
25 g boter
100 ml slagroom
1 el grove mosterd
1 tl maizena
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder taaie donkergroene uiteinden. Snijd prei in stukken van 3 cm en spoel zorgvuldig schoon.
- 2 Doe prei met bouillon, boter en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot prei zacht is.
- 3 Meng maizena met 1 el koud water. Roer met room en mosterd door het kookvocht.
- 4 Verwarm nog 15 minuten op high met gesloten deksel. Schep prei met saus in een schaal.



Venkel met citroen

Laat een stukje van de kern aan ieder partje zitten. Daardoor valt de venkel minder snel uit elkaar.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | rasp

Ingrediënten

3 venkelknollen, circa 900 g
150 ml groentebouillon
1 citroen
2 el olijfolie
2 tenen knoflook
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd venkel in smalle parten. Bewaar eventueel het groen. Snijd knoflook in plakjes.
- 2 Doe venkel, knoflook, bouillon, olie en peper in de slowcooker. Sluit het deksel.
- 3 Gaar 5 uur op low of 3 uur op high, tot de venkel zacht is.
- 4 Rasp 1 tl citroenschil en pers 1 el sap uit. Schep door de venkel en voeg eventueel het bewaarde groen toe.



Bietjes met balsamico

Bieten hebben tijd nodig om zacht te worden. Snijd ze in gelijke stukken en controleer met een vork.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

900 g rauwe rode bieten

1 rode ui

150 ml water

2 el balsamicoazijn

1 el olijfolie

2 takjes tijm

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil bieten en snijd in blokjes van 1,5 cm. Snijd ui in dunne parten.
- 2 Doe bieten en ui met water, olie, tijm, zout en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot de bieten gaar zijn.
- 4 Verwijder tijm en schep balsamicoazijn erdoor. Serveer met een beetje kookvocht.



Pompoen met tijm

De pompoen gaart met weinig vocht. Schep hem aan het einde voorzichtig uit de pan.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

1 kg pompoenvrucht vlees
100 ml groentebouillon
30 g boter
3 takjes tijm
2 tenen knoflook
1 el citroensap
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd pompoen in blokken van 3 cm en knoflook in plakjes.
- 2 Doe met bouillon, boter, tijm en peper in de slowcooker. Schep om en sluit het deksel.
- 3 Gaar 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot de pompoen zacht is maar nog vorm houdt.
- 4 Verwijder tijmtakjes. Schep citroensap erdoor en serveer met wat kookvocht.



Gestoofde witte kool

Witte kool wordt tijdens het stoven zoeter. Karwij en een lepel mosterd geven er smaak aan.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

1 kg witte kool
1 ui
150 ml groentebouillon
30 g boter
1 tl karwijzaad
1 el dijonmosterd
1 el appelazijn
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder de harde kern van de kool. Snijd het blad in korte repen en snipper ui.
- 2 Doe kool en ui met bouillon, boter, karwij en peper in de slowcooker. Druk de kool iets aan zonder de pan te vol te maken.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kool zacht is. Schep eenmaal halverwege om.
- 4 Roer mosterd en azijn erdoor en schep de kool in een schaal.



Zuurkool met appel

Appel en appelsap maken zuurkool wat milder. Laat de zuurkool uitlekken voordat je begint.

4 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

750 g zuurkool
2 appels
1 ui
150 ml appelsap
25 g boter
1 tl karwijzaad
2 laurierblaadjes
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Laat zuurkool uitlekken. Schil appels, verwijder klokhuizen en snijd in blokjes van 2 cm. Snipper ui.
- 2 Doe alles in de slowcooker en schep goed om.
- 3 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot ui en appel zacht zijn.
- 4 Verwijder laurier. Schep nog eenmaal om en serveer met een beetje kookvocht.



Ratatouille als bijgerecht

Snijd de groenten in flinke stukken. Ze worden zacht en houden zo nog wat vorm.

6 personen als bijgerecht | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | snijplank

Ingrediënten

1 aubergine
2 courgettes
2 paprika's
2 uien
400 g tomatenblokjes
3 tenen knoflook
3 el olijfolie
1 tl gedroogde tijm
10 g basilicum
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd aubergine, courgettes en paprika's in stukken van 3 cm en uien in parten. Hak knoflook.
- 2 Doe groenten, tomaat, knoflook, olie, tijm, zout en peper in de slowcooker. Schep om.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot aubergine zacht is.
- 4 Scheur basilicum en voeg toe. Schep voorzichtig om en serveer.



Ui met balsamico

De uien worden zoet en zacht. Bak ze na het stoven kort in een koekenpan om het overtollige vocht te verdampen.

6 personen als bijgerecht | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4 uur

Extra tijd 15 min. inkoken

Pan slowcooker 2,5 l | koekenpan

Ingrediënten

1 kg rode uien
40 g boter
3 el balsamicoazijn
1 el bruine suiker
50 ml water
2 takjes tijm
½ tl zout
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Pel uien en snijd in halve ringen. Doe met boter, suiker, water, tijm, zout en peper in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4 uur op high, tot de uien heel zacht zijn. Schep eenmaal halverwege om.
- 3 Verwijder tijm. Schep uien met kookvocht in een brede koekenpan en voeg balsamico toe.
- 4 Laat 10-15 minuten op matig vuur inkoken en roer geregeld, tot de uien glanzen en het meeste vocht verdampt is.



PASTA.

Sauzen voor pasta

De saus krijgt de tijd; de pasta kook je apart vlak voor het eten. Van bolognesesaus en paddenstoelenragout tot een saus met aubergine. De hoeveelheid pasta staat bij ieder recept in de ingrediëntenlijst.

10 RECEPTEN



Bolognesesaus

Gehakt, wortel en bleekselderij vormen de basis. De saus kan rustig garen; kook de tagliatelle vlak voor het eten.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4 uur

Extra tijd 15 min. pasta koken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; kookpan

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 ui
1 wortel
2 stengels bleekselderij
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
2 el tomatenpuree
500 g passata
100 ml runderbouillon
1 laurierblad
320 g tagliatelle
40 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Snijd wortel en bleekselderij in blokjes van ½ cm. Verhit olie in een koekenpan en bak gehakt in 7 minuten rul en bruin.
- 2 Bak groenten 5 minuten mee. Voeg tomatenpuree toe en bak 1 minuut. Schep alles in de slowcooker en voeg passata, bouillon, laurier en peper toe.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4 uur op high, tot de groenten zacht zijn. Verwijder laurier. Laat een te dunne saus eventueel kort inkoken in een kookpan.
- 4 Kook tagliatelle volgens de verpakking. Giet af, meng met de saus en verdeel over borden. Rasp de kaas erover.



Tomatensaus met groenten

Een rode saus met kleine stukjes groente. Snijd alles ongeveer even fijn, zodat de groenten gelijkmatig garen.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 15 min. pasta koken

Pan slowcooker 3,5 l | kookpan

Ingrediënten

700 g passata
1 ui
1 wortel
1 courgette
1 rode paprika
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
320 g penne
15 g basilicum

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Snijd wortel in blokjes van ½ cm en courgette en paprika in blokjes van 1 cm.
- 2 Doe groenten, passata, olie, oregano, zout en peper in de slowcooker. Schep om en sluit het deksel.
- 3 Gaar 6 uur op low of 3–4 uur op high, tot de wortel zacht is. Schep om en proef.
- 4 Kook penne volgens de verpakking en giet af. Meng met de saus en scheur basilicum erboven.



Paddenstoelenragout

Bak de paddenstoelen eerst goed aan. Zo verdampt een deel van het vocht en krijgt de ragout meer smaak.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; kookpan

Ingrediënten

800 g gemengde paddenstoelen
1 ui
2 tenen knoflook
30 g boter
250 ml groentebouillon
2 takjes tijm
150 ml slagroom
2 el maizena
320 g lintpasta
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd paddenstoelen in grove stukken. Snipper ui en knoflook. Verhit boter in een koekenpan en bak paddenstoelen in twee porties bruin. Bak ui en knoflook de laatste 3 minuten mee.
- 2 Doe in de slowcooker met bouillon, tijm en peper. Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high.
- 3 Verwijder tijm. Roer maizena met 3 el koud water glad. Voeg met room toe en verwarm 20 minuten afgedekt op high, tot de saus bindt.
- 4 Kook intussen lintpasta volgens de verpakking. Giet af, schep ragout erop en bestrooi met gehakte peterselie.



Kipragout met prei

Pluk de gare kip in grove stukjes. De prei wordt zacht en geeft de roomsaus een milde uiensmaak.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | kookpan; vleesthermometer

Ingrediënten

600 g kippendijfilet
2 preien
1 ui
250 ml kippenbouillon
1 laurierblad
100 ml slagroom
2 el maizena
1 el dijonmosterd
320 g fusilli
10 g bieslook
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was prei en snijd in ringen. Snipper ui. Doe met kip, bouillon, laurier en peper in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de kip makkelijk uit elkaar valt en minimaal 75 °C in de kern is.
- 3 Verwijder laurier. Pluk kip met twee vorken. Meng maizena met 3 el koud water en roer met room en mosterd door de saus. Verwarm nog 20 minuten afgedekt op high.
- 4 Kook fusilli volgens de verpakking. Meng met ragout en strooi geknipte bieslook erover.



Worst-tomatensaus

Knijp het worstvlees uit het vel en bak het in grove stukjes. Venkelzaad past goed bij de tomatensaus.

4 personen | Vorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. pasta koken

Pan slowcooker 3,5 l | koekenpan; kookpan

Ingrediënten

500 g verse varkensworst
1 ui
2 tenen knoflook
1 el olijfolie
1 tl venkelzaad
600 g passata
100 ml water
320 g rigatoni
30 g Parmezaanse kaas
10 g basilicum
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder het vel van de worst. Snipper ui en knoflook. Verhit olie en bak worstvlees in grove stukjes in 7 minuten bruin.
- 2 Bak ui, knoflook en venkelzaad 3 minuten mee. Doe in de slowcooker met passata, water en peper.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high. Roer de saus door en druk grote stukken worst wat kleiner.
- 4 Kook rigatoni volgens de verpakking. Giet af en meng met de saus. Voeg gescheurde basilicum en geraspte kaas toe.



Linzenbolognese

Gare linzen uit blik geven deze saus meteen structuur. Gebruik groene of bruine linzen, die hun vorm beter houden dan rode.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. pasta koken

Pan slowcooker 3,5 l | kookpan

Ingrediënten

500 g groene linzen uit blik,
uitgelekt

1 ui

1 wortel

2 stengels bleekselderij

2 tenen knoflook

600 g passata

100 ml groentebouillon

2 el olijfolie

1 tl gedroogde oregano

320 g spaghetti

10 g peterselie

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel linzen af en laat uitlekken. Snipper ui en knoflook. Snijd wortel en bleekselderij in blokjes van ½ cm.
- 2 Doe linzen, groenten, passata, bouillon, olie, oregano en peper in de slowcooker. Schep om.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de groenten zacht zijn.
- 4 Kook spaghetti volgens de verpakking en giet af. Schep de saus erop en voeg gehakte peterselie toe.



Tonijnsaus met kappertjes

De tomatensaus gaart eerst. Tonijn gaat pas op het einde erbij, zodat er mooie stukken vis in de saus blijven.

4 personen | Vorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | kookpan

Ingrediënten

700 g passata
1 ui
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
300 g tonijn uit blik, uitgelekt
2 el kappertjes, uitgelekt
60 g zwarte olijven zonder pit
320 g penne
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Doe met passata, olie, oregano en peper in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de ui zacht is.
- 3 Verdeel tonijn in grove stukken. Voeg met kappertjes en gehalveerde olijven toe. Verwarm nog 20 minuten afgedekt op high.
- 4 Kook intussen penne volgens de verpakking. Giet af en meng voorzichtig met de saus. Strooi gehakte peterselie erover.



Runderstoof voor pappardelle

Laat de runderribblappen garen tot je ze met een vork uit elkaar kunt trekken. De brede pasta houdt de stevige saus goed vast.

4 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | braadpan; kookpan

Ingrediënten

800 g runderribblappen
1 ui
1 wortel
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
2 el tomatenpuree
400 g tomatenblokjes
200 ml runderbouillon
2 takjes rozemarijn
320 g pappardelle
40 g Parmezaanse kaas
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 5 cm, ui en wortel in kleine blokjes en knoflook fijn. Verhit olie en bak vlees in twee porties bruin.
- 2 Bak groenten 4 minuten mee en tomatenpuree 1 minuut. Schep in de slowcooker met tomaten, bouillon, rozemarijn en peper.
- 3 Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high, tot het vlees makkelijk uiteenvalt. Verwijder rozemarijn en trek vlees in grove draden. Kook een te dunne saus kort in de braadpan in.
- 4 Kook pappardelle volgens de verpakking. Giet af, meng met de stoof en rasp kaas erover.



Auberginesaus met ricotta

Aubergine wordt in de saus helemaal zacht. Schep de ricotta er pas op het bord bij.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3–4 uur

Extra tijd 15 min. pasta koken

Pan slowcooker 3,5 l | kookpan

Ingrediënten

2 aubergines
1 ui
3 tenen knoflook
600 g passata
3 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
½ tl zout
¼ tl zwarte peper
320 g fusilli
200 g ricotta
15 g basilicum

Bereiding

- 1 Snijd aubergines in blokjes van 2 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Doe aubergine, ui, knoflook, passata, olie, oregano, zout en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3–4 uur op high, tot de aubergine zacht is. Schep de saus door.
- 4 Kook fusilli volgens de verpakking en meng met de saus. Verdeel over borden en voeg ricotta en gescheurde basilicum toe.



Paprikasaus met mascarpone

Pureer de gare paprika tot een gladde saus. Mascarpone maakt hem romig, zonder dat je veel nodig hebt.

4 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 5–6 uur / High 3 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 3,5 l | staafmixer; kookpan

Ingrediënten

3 rode paprika's
1 ui
2 tenen knoflook
400 g tomatenblokjes
100 ml groentebouillon
2 el olijfolie
1 tl gerookt paprikapoeder
125 g mascarpone
320 g farfalle
10 g basilicum
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwijder zaadlijsten en snijd paprika's in stukken. Snipper ui en knoflook.
- 2 Doe met tomaten, bouillon, olie, paprikapoeder en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 5–6 uur op low of 3 uur op high, tot de paprika zacht is.
- 3 Pureer de saus in een hittebestendige kom of kookpan. Roer mascarpone erdoor en verwarm op laag vuur, zonder hard te koken.
- 4 Kook farfalle volgens de verpakking en meng met de saus. Voeg gescheurde basilicum toe.



VOOR TWEE.

Voor twee

Acht recepten voor twee personen, afgestemd op een kleine slowcooker van ongeveer 1,5 tot 2 liter. Een kleinere hoeveelheid betekent niet automatisch een kortere gaartijd. Let vooral op de vulling en de gaarheid.

8 RECEPTEN



Kip met prei en tijm

Een kleine pan met zachte kip en prei. Voeg de room pas toe als de kip gaar is.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5-2 l | vleesthermometer

Ingrediënten

350 g kippendijfilet
2 preien
1 kleine ui
100 ml kippenbouillon
2 takjes tijm
75 ml slagroom
1 tl maizena
1 tl dijonmosterd
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Was prei en snijd in ringen. Snipper ui. Doe met kip, bouillon, tijm en peper in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de kip mals is en minimaal 75 °C in de kern.
- 3 Verwijder tijmtakjes. Meng maizena met 1 el koud water en voeg met room en mosterd toe.
- 4 Verwarm nog 15 minuten afgedekt op high. Schep de saus over de kip en verdeel over twee borden.



Rundvlees met knolselderij

Knolselderij en rundvlees garen samen in een kleine hoeveelheid bouillon. Snijd de knolselderij kleiner dan het vlees.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 8–9 uur / High 5–6 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5–2 l | koekenpan

Ingrediënten

400 g runderriblappen
300 g knolselderij, geschild
1 ui
1 teen knoflook
1 el olijfolie
1 el tomatenpuree
200 ml runderbouillon
1 laurierblad
1 tl gedroogde tijm
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd vlees in stukken van 4 cm en knolselderij in blokjes van 1,5 cm. Snipper ui en knoflook.
- 2 Verhit olie en bak vlees rondom bruin. Bak ui en knoflook 3 minuten mee, daarna tomatenpuree 1 minuut.
- 3 Doe met knolselderij, bouillon, laurier, tijm en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 8–9 uur op low of 5–6 uur op high.
- 4 Controleer of vlees met een vork uiteenvalt en knolselderij zacht is. Verwijder laurier en schep om.



Varkenswangetjes met appel

Varkenswangetjes worden na lang stoven zacht. Vraag de slager om schoongemaakte wangetjes.

2 personen | Voorbereiden 25 min.

Garen Low 8 uur / High 5 uur

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5-2 l | koekenpan

Ingrediënten

450 g varkenswangetjes
1 ui
1 stevige appel
20 g boter
100 ml appelsap
100 ml kippenbouillon
1 el appelazijn
1 tl dijonmosterd
1 laurierblad
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snijd ui in halve ringen. Schil appel en snijd in grove parten. Dep wangetjes droog.
- 2 Verhit boter en bak wangetjes rondom bruin. Bak ui 3 minuten mee. Doe met appel, appelsap, bouillon, azijn, laurier en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 8 uur op low of 5 uur op high, tot het vlees makkelijk met een vork uiteenvalt.
- 4 Verwijder laurier en schep vlees en appel uit de pan. Kook het vocht met mosterd in de koekenpan 10-15 minuten in. Schenk de saus over de wangetjes.



Linzen met venkel en feta

Dunne venkelparten garen tussen de linzen. Feta gaat er na het koken overheen.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5-2 l | snijplank

Ingrediënten

300 g groene linzen uit blik,
uitgelekt

1 grote venkelknol

1 kleine ui

1 teen knoflook

150 ml groentebouillon

1 el olijfolie

1 tl gedroogde oregano

100 g feta

1 el citroensap

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel linzen af. Snijd venkel in smalle parten en bewaar eventueel het groen. Snipper ui en knoflook.
- 2 Doe linzen, venkel, ui, knoflook, bouillon, olie, oregano en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de venkel zacht is.
- 4 Roer citroensap erdoor en verkruimel feta erboven. Voeg eventueel het bewaarde venkelgroen toe.



Aardappelstoof met paprika

Snijd aardappelen in kleine blokjes, zodat ze goed gaar worden. Tomaat gaat pas erbij als de aardappelen zacht zijn.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 6–7 uur / High 4 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5–2 l | snijplank

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen
1 rode paprika
1 ui
1 teen knoflook
150 ml groentebouillon
1 el olijfolie
1 tl gerookt paprikapoeder
2 el tomatenpuree
150 g witte bonen uit blik, uitgelekt
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Schil aardappelen en snijd in blokjes van 1,5 cm. Snijd paprika in stukken en snipper ui en knoflook.
- 2 Doe aardappel, paprika, ui, knoflook, bouillon, olie, paprikapoeder en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 6–7 uur op low of 4 uur op high, tot de aardappelen zacht zijn.
- 4 Spoel bonen af. Roer met tomatenpuree door de stoof en verwarm nog 20 minuten op high met gesloten deksel. Strooi gehakte peterselie erover.



Kikkererwten met courgette

Courgette gaat later in de pan. Zo houdt hij wat stevigheid tussen de zachte kikkererwten.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 45 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5-2 l | snijplank

Ingrediënten

350 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt

1 courgette

1 ui

1 teen knoflook

300 g tomatenblokjes

1 el olijfolie

1 tl gemalen komijn

½ tl gemalen koriander

1 el citroensap

10 g peterselie

¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel kikkererwten af. Snipper ui en knoflook. Doe met tomaat, olie, komijn, koriander en peper in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high, tot de ui zacht is.
- 3 Snijd courgette in blokjes van 1 cm. Roer door de stoof en gaar nog 45 minuten afgedekt op high, tot courgette zacht is.
- 4 Roer citroensap en gehakte peterselie erdoor. Verdeel over twee kommen.



Parelgort met paddenstoelen

Parelgort geeft een stevige beet. Controleer tegen het einde of er genoeg vocht in de pan zit.

2 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 1,5–2 l | koekenpan

Ingrediënten

160 g parelgort
300 g kastanjechampignons
1 ui
1 teen knoflook
20 g boter
600 ml groentebouillon
1 tl gedroogde tijm
30 g geraspte oude kaas
10 g peterselie
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Spoel parelgort af. Snijd champignons in kwarten en snipper ui en knoflook.
- 2 Verhit boter en bak champignons 6 minuten. Bak ui en knoflook 3 minuten mee. Doe met parelgort, bouillon, tijm en peper in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot de gort zacht is met nog wat beet. Controleer na 3 uur op low of 2 uur op high; voeg bij een droge pan 50–100 ml heet water toe.
- 4 Roer kaas en gehakte peterselie erdoor. Serveer meteen; gort neemt tijdens het staan verder vocht op.



Tomatensoep met geroosterde paprika

Geroosterde paprika uit een pot maakt deze soep gemakkelijk. Laat de paprika uitlekken voordat hij in de pan gaat.

2 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 5 uur / High 3 uur

Extra tijd 10 min. pureren

Pan slowcooker 1,5-2 l | staafmixer

Ingrediënten

400 g tomatenblokjes
200 g geroosterde paprika uit pot, uitgelekt
1 ui
1 teen knoflook
300 ml groentebouillon
1 el olijfolie
½ tl gedroogde oregano
50 ml slagroom
¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Snipper ui en knoflook. Snijd paprika in stukken.
- 2 Doe met tomaten, bouillon, olie, oregano en peper in de slowcooker. Gaar afgedekt 5 uur op low of 3 uur op high.
- 3 Schenk de soep voorzichtig in een hittebestendige kom of kookpan en pureer glad.
- 4 Roer de room erdoor en verwarm kort op laag vuur. Verdeel over twee kommen.



ZOET.

Zoet

Stoofperen, zachte compote en romige rijstpudding. Bij zuivel en granen controleer je tijdens het garen geregeld de bodem en de dikte. Rijp fruit kan eerder zacht zijn; kijk daarom vanaf de kortste genoemde tijd.

10 RECEPTEN



Stoofperen in druivensap

Rood druivensap geeft de peren kleur en zoetheid. Laat ze heel, met het steeltje eraan.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 7-8 uur / High 4-5 uur

Extra tijd 15 min. saus inkoken

Pan slowcooker 3,5 l | dunschiller; steelpan

Ingrediënten

1,2 kg kleine stoofperen
750 ml rood druivensap
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
2 repen sinaasappelschil, zonder wit
1 el citroensap

Bereiding

- 1 Schil peren en laat steeltjes zitten. Snijd een dun plakje van de onderkant zodat ze kunnen staan.
- 2 Zet peren in de slowcooker. Voeg druivensap, kaneel, kruidnagels, sinaasappelschil en citroensap toe. Het sap hoeft de peren niet helemaal te bedekken.
- 3 Gaar afgedekt 7-8 uur op low of 4-5 uur op high, tot een mes makkelijk door de peer glijdt. Keer peren halverwege voorzichtig voor een gelijkmatige kleur.
- 4 Schep peren uit de pan en verwijder specerijen en schil. Kook 250 ml kookvocht in een steelpan in 10-15 minuten wat in en lepel over de peren.



Appelcompote met kaneel

Gebruik een stevige, friszoete appel. Stamp de gare appel kort, zodat er stukjes in de compote blijven.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen Low 4–5 uur / High 2½–3 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | aardappelstamper

Ingrediënten

1,2 kg appels
75 ml water
1 el citroensap
1 kaneelstokje
1 el lichtbruine suiker

Bereiding

- 1 Schil appels, verwijder klokhuizen en snijd vruchtvlees in blokken van 3 cm.
- 2 Doe met water, citroensap, kaneel en suiker in de slowcooker. Schep om.
- 3 Gaar afgedekt 4–5 uur op low of 2½–3 uur op high, tot de appel zacht is.
- 4 Verwijder kaneel. Stamp enkele keren voor een grove compote. Laat kort afkoelen voor het serveren.



Rijstpudding met vanille

Dessertrijst of paprijst maakt deze pudding romig. Roer tijdens het garen een paar keer langs de bodem en randen.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen High 3½–4 uur (gebruik voor dit recept high)

Extra tijd 10 min. rusten

Pan slowcooker 2,5 l | steelpan

Ingrediënten

200 g dessertrijst

1 l volle melk

50 g suiker

1 vanillestokje

15 g boter

1 snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de binnenpan in met boter. Snijd vanille open en schraap het merg eruit. Verwarm melk met suiker, vanillemerg, vanillestokje en zout in een steelpan tot de melk dampst.
- 2 Doe rijst en warme melk in de slowcooker en roer door. Sluit het deksel en gaar 3½–4 uur op high.
- 3 Roer na 1½ uur en daarna elk uur kort langs de bodem en randen. De pudding is klaar als de rijst zacht is. Voeg bij te dikke pudding een scheut warme melk toe.
- 4 Verwijder vanillestokje. Laat de pudding buiten de warmtebron 10 minuten staan en verdeel over schaaltes.



Chocoladerijstpudding

Cacao gaat met de melk in de pan. De stukjes chocolade roer je pas door de gare rijst.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen High 3½–4 uur (gebruik voor dit recept high)

Extra tijd 10 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | steelpan; garde

Ingrediënten

180 g dessertrijst
1 l volle melk
30 g cacao-poeder
40 g suiker
100 g pure chocolade
15 g boter
1 snuf zout

Bereiding

- 1 Vet de binnenpan in met boter. Klop cacao met 100 ml melk glad. Verwarm met de rest van de melk, suiker en zout in een steelpan tot de melk dampt.
- 2 Doe met rijst in de slowcooker. Gaar afgedekt 3½–4 uur op high. Roer na 1½ uur en daarna elk uur langs de bodem en randen.
- 3 Controleer of de rijst zacht is. Roer zo nodig een scheut warme melk erdoor als de pudding te dik is.
- 4 Hak chocolade en roer door de hete pudding tot alles gesmolten is. Laat 10 minuten buiten de warmtebron staan en schep in schaaltes.



Pruimen met sinaasappel

Kies pruimen die rijp zijn, maar nog stevig aanvoelen. Ze worden zacht zonder direct uit elkaar te vallen.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 2½–3 uur / High 1½–2 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | rasp

Ingrediënten

1 kg pruimen
1 sinaasappel
40 g suiker
1 kaneelstokje
1 tl vanille-extract

Bereiding

- 1 Halveer pruimen en verwijder pitten. Rasp de sinaasappelschil en pers het sap uit.
- 2 Doe pruimen met 100 ml sap, 1 tl rasp, suiker, kaneel en vanille in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 2½–3 uur op low of 1½–2 uur op high, tot de pruimen zacht zijn. Controleer vanaf de kortste tijd.
- 4 Verwijder kaneel. Schep pruimen met hun sap in schaaltes en serveer warm of afgekoeld.



Perziken met vanille

Gebruik stevige perziken. Met schil blijven de parten tijdens het garen beter heel.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 2½–3 uur / High 1½–2 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

6 perziken
100 ml appelsap
30 g suiker
1 vanillestokje
1 el citroensap

Bereiding

- 1 Was perziken, halveer ze en verwijder pitten. Snijd iedere helft in twee parten.
- 2 Snijd vanille open en schraap het merg eruit. Doe perziken, appelsap, suiker, citroensap, merg en stokje in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 2½–3 uur op low of 1½–2 uur op high, tot perziken zacht zijn maar nog vorm houden.
- 4 Verwijder vanillestokje. Schep perziken met wat sap in schaalpjes.



Abrikozen met kardemom

Een paar gekneusde kardemompeulen zijn genoeg. Tel ze voordat ze in de pan gaan, zodat je ze er ook weer allemaal uit haalt.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 2–3 uur / High 1½–2 uur

Extra tijd 5 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | vijzel

Ingrediënten

900 g verse abrikozen

100 ml sinaasappelsap

40 g honing

4 kardemompeulen

1 el citroensap

Bereiding

- 1 Halveer abrikozen en verwijder pitten. Kneus kardemompeulen licht.
- 2 Doe abrikozen met sinaasappelsap, honing, kardemom en citroensap in de slowcooker. Schep voorzichtig om.
- 3 Gaar afgedekt 2–3 uur op low of 1½–2 uur op high. Controleer vanaf de kortste tijd; rijpe abrikozen worden sneller zacht.
- 4 Verwijder alle vier kardemompeulen. Verdeel abrikozen met het sap over schaaltes.



Rabarber met aardbeien

De rabarber gaart eerst. Voeg de aardbeien pas aan het einde toe, zodat je ze nog terugziet in de compote.

6 personen | Voorbereiden 15 min.

Garen Low 3 uur / High 1½–2 uur

Extra tijd 20 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

700 g rabarberstelen

350 g aardbeien

75 g suiker

50 ml water

1 tl vanille-extract

Bereiding

- 1 Was rabarberstelen, verwijder de uiteinden en snijd in stukken van 3 cm. Verwijder eventuele bladeren volledig. Doe stelen met suiker, water en vanille in de slowcooker.
- 2 Gaar afgedekt 3 uur op low of 1½–2 uur op high, tot de rabarber zacht is.
- 3 Was aardbeien, verwijder kroontjes en halveer grote exemplaren. Schep door de rabarber.
- 4 Verwarm nog 20 minuten afgedekt op high. Schep voorzichtig om en laat naar wens afkoelen.



Broodpudding met appel

Een zachte pudding van brood, appel en vanille. Het brood neemt het melkmengsel op; de bovenkant blijft zacht.

6 personen | Voorbereiden 20 min.

Garen High 2–3 uur (gebruik voor dit recept high)

Extra tijd 10 min. rusten

Pan slowcooker 3,5 l | mengkom; garde; kernthermometer

Ingrediënten

300 g witbrood van een dag oud
2 appels
500 ml volle melk
3 eieren
60 g suiker
1 tl vanille-extract
1 tl gemalen kaneel
20 g boter

Bereiding

- 1 Vet de binnenpan in met boter. Snijd brood in blokjes van 3 cm. Schil appels, verwijder klokhuizen en snijd in blokjes van 1 cm.
- 2 Klop melk, eieren, suiker, vanille en kaneel glad. Schep brood en appel erdoor, laat 10 minuten staan en doe in de slowcooker.
- 3 Gaar afgedekt 2–3 uur op high. Controleer na 2 uur: het midden moet gestold zijn, zonder vloeibaar ei, en minimaal 75 °C meten. Laat zo nodig langer garen.
- 4 Zet de slowcooker uit en laat de pudding 10 minuten rusten. Schep in porties uit de pan. Verwacht een zachte bovenkant, geen gebakken korst.



Havergrutten met banaan en walnoot

Gebruik gebroken haverkorrels, ook verkocht als steel-cut oats. Havervlokken en instant havermout zijn hiervoor te fijn.

4 personen | Voorbereiden 10 min.

Garen Low 6-7 uur (gebruik voor dit recept low)

Extra tijd 15 min. afmaken

Pan slowcooker 2,5 l | snijplank

Ingrediënten

200 g havergrutten, gebroken
haverkorrels

900 ml water

200 ml volle melk

15 g boter

1 snuf zout

2 bananen

50 g walnoten

2 el ahornsiroop

Bereiding

- 1 Vet de binnenpan in met boter. Doe havergrutten, water en zout in de slowcooker en roer door.
- 2 Gaar afgedekt 6-7 uur op low. Controleer na 5 uur en roer langs de bodem. Voeg bij een droge pan 50-100 ml heet water toe.
- 3 Als de grutten zacht zijn, roer je de melk erdoor. Verwarm nog 15 minuten afgedekt op high.
- 4 Snijd bananen in plakjes en hak walnoten grof. Verdeel de pap over kommen en voeg banaan, walnoten en ahornsiroop toe.



Als het anders loopt

De saus is te dun

Schep gare ingrediënten uit de pan. Kook het vocht op het fornuis in of bind volgens het recept. Voeg een volgende keer niet op voorhand extra water toe.

Het vlees is taai

Controleer eerst of je het genoemde stoofvlees gebruikt. Riblappen, sukade en schoudervlees hebben soms extra tijd nodig. Sluit het deksel en gaar verder tot een vork er makkelijk doorheen gaat.

De groenten zijn nog stevig

Snijd harde groenten de volgende keer kleiner. Laat nu langer garen en haal ingrediënten die al gaar zijn zo nodig tijdelijk uit de pan. Voeg een beetje heet water toe als de pan droog wordt.

De smaak is te zout of te scherp

Verdun soep met water of ongezouten bouillon. Combineer een stoofgerecht met ongezouten rijst of extra groenten. Suiker haalt zout niet weg.

Vooruit koken

De avond ervoor

Snijd groenten en weeg specerijen af. Bewaar rauw vlees en gesneden groenten apart en afgedekt in de koelkast. Zet de slowcooker pas aan als je begint te koken.

Een portie bewaren

Schep direct na de maaltijd een portie in een ondiep bakje en koel snel. Noteer naam en datum. Gebruik gekoelde restjes binnen twee dagen of vries ze op tijd in.

Later afmaken

Bewaar room, verse kruiden, kaas en citroen naar mogelijkheid apart. Warm de basis in een gewone pan goed door en voeg de afwerking toe zoals in het recept.

Voor meer mensen

Controleer eerst of de hoeveelheid in je pan past. Houd de maximale vulling aan en reken op extra opwarmtijd. Kook zo nodig twee aparte porties in plaats van één overvolle pan.

Drie keer doordeweeks

Een pan hachee

Hachee / 94

Rodekool met appel / 274

Maak de rodekool vooraf en warm in een gewone pan op. Kook aardappelen apart terwijl de hachee bijna klaar is.

Pasta op tafel

Bolognesesaus / 300

Laat de saus overdag garen. Kook de pasta vlak voor het eten en geef er naar wens een groene salade bij.

Zonder vlees

Paddenstoelenbourguignon / 210

Aardappelen met knoflook / 278

Maak één van beide vooraf als je één slowcooker hebt. Warm dat gerecht in een gewone pan goed door voordat je serveert.

Voor het weekend

Een kleine maaltijd

Kip met prei en tijm / 322

Kook er naar wens aardappelen bij. Snijd de prei vooraf; voeg room en mosterd toe als de kip gaar is.

Een schaal om te delen

Chili sin carne / 246

Kook rijst apart. Zet naar wens wat yoghurt, limoen en brood op tafel; die zijn aanvullingen op het recept.

Iets zoets na

Stoofperen in druivensap / 340

Rijstpudding met vanille / 344

Maak de peren een dag eerder en zet snel koud. Bereid de rijstpudding op de dag zelf en geef er een peer met wat siroop bij.

Receptenregister

Aardappelen met knoflook	278
Aardappelstoof met paprika	330
Aardappelstoof met spinazie	232
Abrikozen met kardemom	352
Appelcompote met kaneel	342
Auberginecurry met kikkererwten	204
Auberginesaus met ricotta	316
Auberginestoof met kaneel	220
Baked beans	258
Barbacoa	120
Bietensoep met dille	44
Bietenstoof met linzen	234
Bietjes met balsamico	286
Bloemkool met tomaat en olijven	228
Boeuf bourguignon	98
Bolognesesaus	300
Bonenstoof met chorizo	256
Broodpudding met appel	356
Bruine bonen met spek	270
Butter chicken	180
Carnitas met sinaasappel	134
Champignonsoep met tijm	40
Chili con carne	244
Chili met zoete aardappel	218
Chili sin carne	246
Chocoladerijstpudding	346
Dal van rode linzen	260

Receptenregister

Erwtensoepp met rookworst	22
Franse uiensoep	26
Gestoofde witte kool	290
Gevulde paprika's met bulgur	222
Goulashsoep	32
Groene curry met tofu	194
Groentegoulash met bonen	238
Groentekorma	202
Groentestoof met parelgort	212
Hachee	94
Havergrutten met banaan en walnoot	358
Hertenstoof met rode wijn	172
Hongaarse goulash	100
Ierse lamsstoof	168
Italiaanse runderstoof	106
Jackfruit in barbecuesaus	224
Kalkoen met appel en salie	86
Kalkoenballetjes in tomatensaus	84
Kalkoenstoof met pompoen	82
Kidneybonen met pompoen	264
Kikkererwten met citroen en spinazie	252
Kikkererwten met courgette	332
Kikkererwten met geroosterde paprika	268
Kikkererwtencurry met bloemkool	196
Kip adobo	66
Kip cacciatore	54
Kip met abrikozen en amandel	68

Receptenregister

Kip met balsamico en rode ui	78
Kip met champignons en dragon	62
Kip met citroen en olijven	52
Kip met honing en mosterd	56
Kip met ketjap en gember	70
Kip met knoflook en witte bonen	80
Kip met paprika en room	60
Kip met pindasaus	90
Kip met prei en spek	72
Kip met prei en tijm	322
Kip met tomaat en mozzarella	74
Kip met venkel en sinaasappel	76
Kip teriyaki	64
Kip tinga	88
Kipcurry met kokos en spinazie	182
Kippensoep met mais en limoen	42
Kippensoep met prei en vermicelli	18
Kipragout met prei	306
Konijn met mosterd	176
Koolsoep met rookpaprika	38
Koreaanse runderstoof	110
Lam met abrikozen en kikkererwten	164
Lam met aubergine en tomaat	166
Lamscurry met komijn	190
Lamsstoof met rozemarijn	162
Lamsvlees met citroen en olijven	170
Linzen met prei en mosterd	254

Receptenregister

Linzen met venkel en feta	328
Linzen met wortel en komijn	262
Linzenbolognese	310
Linzencurry met kokos	198
Linzenragout met knolselderij	240
Linzensoep met citroen	30
Marokkaanse groentestoof	230
Massaman met rundvlees	186
Minestrone met witte bonen	28
Ossenstaart met tomaat	124
Paddenstoelenbourguignon	210
Paddenstoelenragout	304
Paprikasaus met mascarpone	318
Parelgort met paddenstoelen	334
Pastinaaksoep met peer	46
Perziken met vanille	350
Pompoen met linzen en feta	216
Pompoen met tijm	288
Pompoencurry met witte bonen	206
Pompoensoep met kokos en gember	24
Prei met mosterd	282
Prei-aardappelsoep	36
Pruimen met sinaasappel	348
Pulled chicken met barbecuesaus	58
Pulled pork	132
Rabarber met aardbeien	354
Ratatouille als bijgerecht	294

Receptenregister

Ratatouille met kikkererwten	214
Rijstpudding met vanille	344
Rode curry met kip en pompoen	184
Rodekool met appel	274
Rundercurry met tomaat	188
Runderstoof met tomaat en komijn	118
Runderstoof met wortel en tijm	96
Runderstoof met zoete aardappel	112
Runderstoof voor pappardelle	314
Runderwang met port	122
Rundvlees met aubergine en kaneel	128
Rundvlees met donker bier	102
Rundvlees met knolselderij	324
Rundvlees met koffie en chipotle	116
Rundvlees met mosterd en ui	114
Rundvlees met rode wijn en pruimen	108
Rundvlees met vijfkruidenpoeder	126
Spareribs met barbecuesaus	144
Stoofperen in druivensap	340
Sukade met paddenstoelen	104
Tempeh met ketjap	236
Tofu met sesam en gember	226
Tomatensaus met groenten	302
Tomatensoep met basilicum	20
Tomatensoep met geroosterde paprika	336
Tonijnsaus met kappertjes	312
Ui met balsamico	296

Receptenregister

Varkenscurry met tamarinde	192
Varkensschouder met venkelzaad	140
Varkensstoof met appel en mosterd	136
Varkensstoof met paprika en karwij	150
Varkensvlees met ananas	148
Varkensvlees met cider en prei	146
Varkensvlees met ketjap	138
Varkensvlees met miso en gember	158
Varkensvlees met pruimen en salie	156
Varkenswangen met bier	152
Varkenswangetjes met appel	326
Venkel met citroen	284
Wildzwijn met paddenstoelen	174
Witte bonen in tomatensaus	248
Witte bonen met venkel	266
Wittebonensoep met rozemarijn	48
Worst met witte bonen	154
Worst-tomatensaus	308
Wortels met sinaasappel	276
Zoete aardappel met limoenboter	280
Zoeteaardappelcurry met pinda	200
Zoeteaardappelsoep met pinda	34
Zuurkool met appel	292
Zuurkool met varkensvlees	142
Zwarte bonen met mais	250

Ingrediëntenregister

Aardappel

32, 34, 36, 40, 112, 168, 186, 200, 202, 218, 232, 238, 278, 280, 330

Appel

86, 136, 142, 274, 292, 326, 342, 356

Aubergine

128, 166, 204, 214, 220, 294, 316

Biet

44, 234, 286

Bloemkool

–

Bonen

28, 48, 80, 154, 206, 218, 238, 244, 246, 248, 250, 256, 258, 264, 266, 270, 330

Champignons

40, 54, 62, 98, 240, 334

Courgette

28, 194, 214, 294, 302, 332

Ei

84, 356

Ingrediëntenregister

Fruit

68, 108, 156, 164, 230, 340, 348, 350, 352, 354, 358

Gehakt

84, 244, 300

Kikkererwten

164, 196, 204, 214, 222, 230, 252, 268, 332

Kip

18, 42, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80, 88, 90, 180, 182, 184, 306, 322

Knolselderij

22, 240, 324

Kokosmelk

24, 90, 182, 184, 186, 192, 194, 196, 198, 200, 202, 204, 206, 232

Kool

38, 44, 142, 274, 290, 292

Lam

162, 164, 166, 168, 170, 190

Linzen

30, 198, 216, 234, 240, 254, 260, 262, 310, 328

Ingrediëntenregister

Mais

42, 246, 250

Paddenstoelen

104, 174, 210, 304

Paprika

32, 42, 54, 60, 100, 112, 148, 150, 200, 214, 218, 222, 236, 238, 244, 246, 250, 256, 268, 294, 302, 318, 330, 336

Pasta

28, 300, 302, 304, 306, 308, 310, 312, 314, 316, 318

Pompoen

24, 82, 184, 206, 212, 216, 230, 264, 288

Prei

18, 22, 36, 72, 146, 254, 270, 282, 306, 322

Rijst

344, 346

Rundvlees

26, 32, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 106, 108, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 162, 164, 166, 168, 170, 172, 174, 186, 188, 244, 300, 314, 324

Spek

72, 98, 172, 270

Ingrediëntenregister

Spinazie

28, 182, 232, 252

Tempeh

236

Tofu

194, 226

Tomaat

20, 28, 30, 32, 34, 38, 42, 44, 54, 58, 60, 68, 74, 82, 84, 88, 96, 98, 100, 106, 108, 112, 116, 118, 122, 124, 128, 140, 148, 150, 154, 162, 164, 166, 180, 182, 188, 190, 192, 196, 204, 210, 214, 218, 220, 222, 224, 228, 230, 238, 244, 246, 248, 250, 256, 258, 264, 268, 270, 294, 300, 302, 308, 310, 312, 314, 316, 318, 324, 330, 332, 336

Varkensvlees

22, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156, 158, 192, 308, 326

Venkel

76, 140, 266, 284, 308, 328

Vis

312

Wortel

18, 20, 22, 24, 28, 30, 38, 44, 48, 52, 68, 80, 96, 98, 106, 108, 110, 118, 122, 124, 126, 152, 154, 158, 162, 168, 170, 172, 176, 194, 198, 202, 210, 212, 226, 230, 246, 254, 256, 262, 270, 276, 300, 302, 310, 314

Zoete aardappel

34, 112, 200, 218, 280

Bronnen en verantwoording

Verder lezen over slowcooken, ingrediënten en zorgvuldig koken. Geraadpleegd op 6 oktober 2026.

Crockpot · gebruik en ingrediënten

www.crock-pot.com

USDA · veilig koken met een slowcooker

www.fsis.usda.gov

Voedingscentrum · kliekjes bewaren en opwarmen

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum · Bewaarwijzer

www.voedingscentrum.nl

University of California · gedroogde bonen

ucanr.edu

Crockpot · broodpudding in de slowcooker

www.crock-pot.com

Good Food · rijstpudding in de slowcooker

www.bbcgoodfoodme.com

Je eigen aantekeningen

Noteer je favoriete combinaties, de gebruikte ingrediënten en wat je een volgende keer wilt aanpassen.

Mijn favoriete gerecht

Daar eten we graag bij

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

Gerecht / hoeveelheid / aanpassing

Tijd / smaak / volgende keer

VAN HACHEE TOT STOOFPEREN.

Hachee, kip met mosterd, een curry met linzen of stoofperen. Dit boek bevat 160 recepten voor de slowcooker, met duidelijke hoeveelheden, stappen en kooktijden. Van een kleine pan voor twee tot een maaltijd om te delen.

Soepen

Kip

Rundvlees

Varkensvlees

Lamsvlees

Curry's

Vegetarisch

Bonen & linzen

Groenten & bijgerechten

Sauzen voor pasta

Voor twee

Zoet

Met uitleg over low en high, paninhoud, voorbereiden en afmaken. Kies een recept en laat de pan rustig zijn werk doen.