

Week van het Konijn: een beetje onderschat, dat konijn

4 FEBRUARI 2019

Mals, licht verteerbaar en - dat vinden wij althans - ongelofelijk lekker. Deze week, van 30 januari tot 6 februari, is het de Week van het Konijn, en VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing) geeft terecht aan dat konijn veel gevarieerder kan gegeten worden dan altijd in een stoofpotje. Toch een beetje onderschat dus, dat konijn!

Lees meer over: [konijn VLAM konijn](#)



Mals, licht verteerbaar en - dat vinden wij althans - ongelofelijk lekker. Deze week, van **30 januari tot 6 februari**, is het de Week van het Konijn, en VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing) geeft terecht aan dat konijn veel gevarieerder kan gegeten worden dan altijd in een stoofpotje. Toch een beetje onderschat dus, dat konijn!

Alle voedingsinfo over konijn vind je [hier](#), maar we kunnen je al verklappen dat konijn relatief mager vlees is, rijk is aan hoogwaardige eiwitten, vitamine B12, ijzer en selenium, en vooral een bron is van omega 3-vetzuren.

3x niet stoven

[Konijn met pruimen](#) is een klassieker, maar hieronder focussen we eens op enkele andere manieren om konijn klaar te maken. Want die zijn absoluut ook goed te ... pruimen. :-)

Wokken

Wokken gebeurt op zeer hoge temperatuur, en je hebt nagenoeg geen vetstof nodig. Bij gewokt konijn behoud je ook goed de voedingswaarde, omdat de bereidingstijd heel kort is. Konijn wokken doe je op dezelfde manier als ander vlees: snijd het konijn of de filets in hapklare stukken, en marineer ze eventueel vooraf, bak de stukjes kort aan in arachideolie (of andere olie die sterk verhit mag worden), roerbak dan de groenten met een saus of de marinade en voeg dan de vooraf gebakken stukken toe.

Ja? Gaan we er ons aan wagen? Probeer zeker eens dit [wokgerecht met konijn en scampi's](#).

Braden

Eerst kleur je de kleine stukken konijn in vetstof in een braadpan, en daarna kun je het vlees in een voorverwarmde oven van 180° C braden. Belangrijk bij braden is dat je het vlees ruim op voorhand uit de koelkast haalt, want te koud vlees spant zich op. Dit doet de temperatuur te hard dalen, waardoor je geen mooi korstje kunt krijgen. Zorg er ook voor dat de vetstof rond het vlees in de oven niet verbrandt. Dit kan je bijvoorbeeld doen door geen te grote braadpan of braadslee te gebruiken, of door enkele grof gesneden groenten rond het vlees te leggen. En tot slot is het belangrijk om het vlees regelmatig te overgieten met het braadvocht, om een te harde korst te voorkomen.

Een absolute topper is deze [gebraden konijnenrug met gegrilde groenten](#). Niet twifelen! :-)

 Konijnengebraad_VLAM.png

Foto: Lekker van bij ons

Op de barbecue

Nu is het misschien niet het ideale bbq-weer, maar houd deze pagina zeker in het achterhoofd tot het wat warmer wordt. We moeten jullie vast niet vertellen hoe je moet grillen op de barbecue, maar denk toch aan de volgende tips: neem geen te grote stukken konijn, laat ze eventueel vooraf een uurtje marineren (bijv. een mengeling van olijfolie, citroensap en kruiden zoals koriander of tijm), en wrijf voor je begint ook het rooster in met wat olijfolie, zodat de stukken niet blijven kleven.

Jawel, wij krijgen er alvast zin in, en zeker als we dit recept zien voor [konijnenbrochettes, groenten in papillot en aardappel](#).

De smaak te pakken? Op Lekker van bij ons vind je nog tal van [andere recepten met konijn](#).

België koploper in dierenwelzijn voor vleeskonijnen

In België mogen sinds 1 januari 2016 geen vleeskonijnen meer gekweekt worden in kooisystemen, al is er wel nog een uitdoofregeling. België is daarmee een voortrekker in Europa. De minimale standaard is de parkhuisvesting, waar de konijnen veel meer bewegingsruimte krijgen en dat beter afgestemd is op het natuurlijk gedrag van konijnen. [Twee jaar geleden ging VILT TeeVee eens langs bij een konijnenkwekerij.](#)

Over de Week van het Konijn

De Week van het Konijn is een initiatief van VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing), in samenwerking met de supermarkten en zelfstandige slagers. Meer tips en inspiratie vind je op de campagnewebsite www.konijn.be.

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van

