

't Kookmaatje
voor slimme koks

Hogere ovenkunde

Als je je oven goed kent, kun je er alle kanten mee op. Een ideale keukenvriend die je het werk uit handen neemt.

Een oven is een ideaal keukenhulpje. Wat voorbereidingen, gerecht erin en je hebt er verder geen omkijken meer naar. Je huis vult zich met de heerlijkste geuren en voor je het weet hoor je een 'ping' en is je eten klaar. Dat wil zeggen: als

je je oven een beetje kent. Want welke temperatuur moet je gebruiken en welk verwarmingselement? En waarom kloppen de oventijden uit een recept nooit met die van jouw eigen oven? Hier vind je de antwoorden.

Symboleritus

Draai jij de knop ook vaak op goed geluk op een bepaalde stand? Dit is wat je moet weten. Het uiterlijk van de symbolen kan per merk iets verschillen, maar ze zullen er ongeveer zo uitzien.



HETELUCHT

Je oven gebruikt een ventilator om de warmte gelijkmatig te verdelen door de gehele oven. Ideaal voor een ovenschotel of als je meerdere gerechten tegelijk in je oven zet, minder geschikt voor taartjes en koekjes. De warmteplaat aan de achterkant wordt heet en een ventilator verspreidt de warmte door heel de oven. De oven is op elke plek even warm, dus je kunt hier veel gerechten in bereiden, zoals broodjes, ovenfrites, ovenschotels en quiches.



ONDERWARMTE

Bij onderwarmte komt alle warmte van onderuit je oven. Kook je pudding in een ovenschaal met water? Of wil je een extra knapperige pizzabodem zonder dat je bovenkant verbrand? Dit is jouw standje!



BOVENWARMTE

Alleen het bovenste verwarmingselement staat ingeschakeld. Een goede stand als je een taart bakt waarvan de bodem al gaar is. Of bijvoorbeeld als je niet wilt dat je appeltaart een zwarte bodem krijgt.



BOVEN- EN ONDERWARMTE

Bij dit standje komt de lucht van boven en onder. Ideaal voor bij ovenschotels, vlees en taarten, maar ook brood. Gebruik bij deze stand een bakplaat of een rooster.



GRILL

Voor grillen en gratineren, maar ook ideaal om vlees, vis of groente te bereiden. Let op: gebruik de grill niet bij echt dikke stukken vlees. De buitenkant verbrandt voordat de binnenkant goed gaar is.



CIRCULATIEGRILL/ TURBOGRILL

De oven schakelt afwisselend de grill en de ventilator in. Ideaal om grotere stukken vlees en vis goed gaar en knapperig te maken.



Pompoenquiche met bosui en spekjes

Probeer eens deze pompoenquiche met bosui en spekjes!

20 MINUTEN + 40 MINUTEN OVENTIJD | 4 PERSONEN

• 600 gr flespompoen • 5 plakjes diepvriesbladerdeeg • olijfolie • zeezout • 250 gr gerookte ontbijtspekblokjes • 5 eieren • 200 ml kookroom of crème fraîche • 4 bosuitjes • 150 gr belegen kaas • extra: quichevorm 24cm ø, bakpapier

Verwarm de oven voor op 200 graden (boven- en onderwarmte). Haal de plakjes bladerdeeg uit de diepvries en laat ontdooien. Snijd de pompoen in parten en rooster ze 15 minuten in de oven met een beetje olijfolie en wat zeezout. Bekleed de bodem van de taartvorm met bakpapier en bekleed de vorm met het bladerdeeg. Prik de deegbodem in met een vork. Bak de spekblokjes uit in een droge, hete koekenpan. Klop de eieren los met de kookroom, zout en peper. Verdeel de pompoen, spekblokjes, bosui en geraspte kaas over de deegbodem. Giet het eimengsel erover en bak de taart in de oven in 35-40 minuten goudbruin en gaar.

PER EENPERSOONSPORTIE 680 KCAL | 49 GR VET | 23 GR KOOLHYDRATEN | 34 GR EIWIJ | 5 GR VEZELS | 3,7 GR ZOUT

Circulatie versus straling

Een heteluchtoven is een oven met een ventilator. Die herken je vaak aan de gaten in de achterwand van je oven. Vaak heb je warmte-elementen boven, onder en in de achterwand van de oven. De ventilator verdeelt de warmte lucht gelijkmatig over de oven. Met andere woorden: de warme lucht circuleert. Houd er rekening mee dat het gebak wat dichterbij de ventilator sneller gaart, omdat daar de lucht heter is. De voordelen op een rij:

1. Een heteluchtoven is een stuk sneller warm.
2. Het bereiden van gerechten gaat een stuk sneller.
3. Je kunt er meerdere gerechten tegelijk in maken.
4. Het gerecht zal geleidelijk verwarmd worden. Wel is het handig om geen ovenschaal met hoge rand te gebruiken of aluminiumfolie. Beide houden de heteluchtstroom tegen.

NADEEL: deze stand van je oven gaat soms wat hard. En let op: op verpakkingen staat meestal een baktijd aangegeven voor een elektrische oven. De baktijd bij een heteluchtoven is meestal korter, soms wel 25%.



Oventemperatuur

Mensen die net een nieuwe oven hebben, kennen het verschijnsel: de nieuwe 175 graden is heel anders dan de oude 175 graden. Lastig, maar is het erg? Bij de meeste hartige gerechten maakt het echt niet uit of je oven nu 175 graden is of 200. Wil je gaan bakken dan is het een heel ander verhaal. De meeste ovens hebben van binnen helemaal niet de exacte temperatuur die de knop buiten aangeeft. De oplossing is een oventhermometer. Kies er dan eentje die je buiten de oven kunt aflezen (die dus met een draadje naar buiten gaat).

OP RIJS

Als iets moet rijzen, gebruik dan de stand 'boven- en onderwarmte'. Als je zou kiezen voor heteluchtoven zou de ventilator ervoor kunnen zorgen dat je gebak in elkaar stort.



VOORWARMEN ONZIN?

Ja en nee. Bij een afbakbroodje kun je best het brood in een koude oven doen. Ovengerechten die moeten rijzen (bijvoorbeeld koekjes, souffles, pizza, brood, croissantdeeg, etc.) hebben wel echt een voorverwarmde oven nodig. Ook grote stukken vlees kun je beter pas in de oven leggen als deze voorverwarmd is, anders worden ze te gaar.



WARMTEMETER

Elke oven is anders, daarom moeten recepten die je voor het eerst maakt regelmatig iets langer of juist korter in jouw oven om perfect te garen. Dit kan bijvoorbeeld omdat jouw oven niet overal even heet is. Testen? Bekleed een bakplaat met witte boterhammen. Zet de oven aan tot het brood goudbruin is. Aan de donkere en minder donkere kleur van je boterhammen herken je de warme en koudere plekken. De oplossing kan bijvoorbeeld zijn om je ovenschaal of bakplaat halverwege de baktijd om te draaien.

HOE LANG...

Een aangegeven oventijd in een recept is niet meer dan een indicatie, omdat elke oven anders is. Kijk dus altijd even halverwege en ga nooit uit van de volle oventijd. Juist die vijf minuten meer of minder kunnen flink wat verschil maken.

HEET!

De maximale temperatuur van een thuisoven is meestal 275 graden.

SCHOONMAAK-TRUC

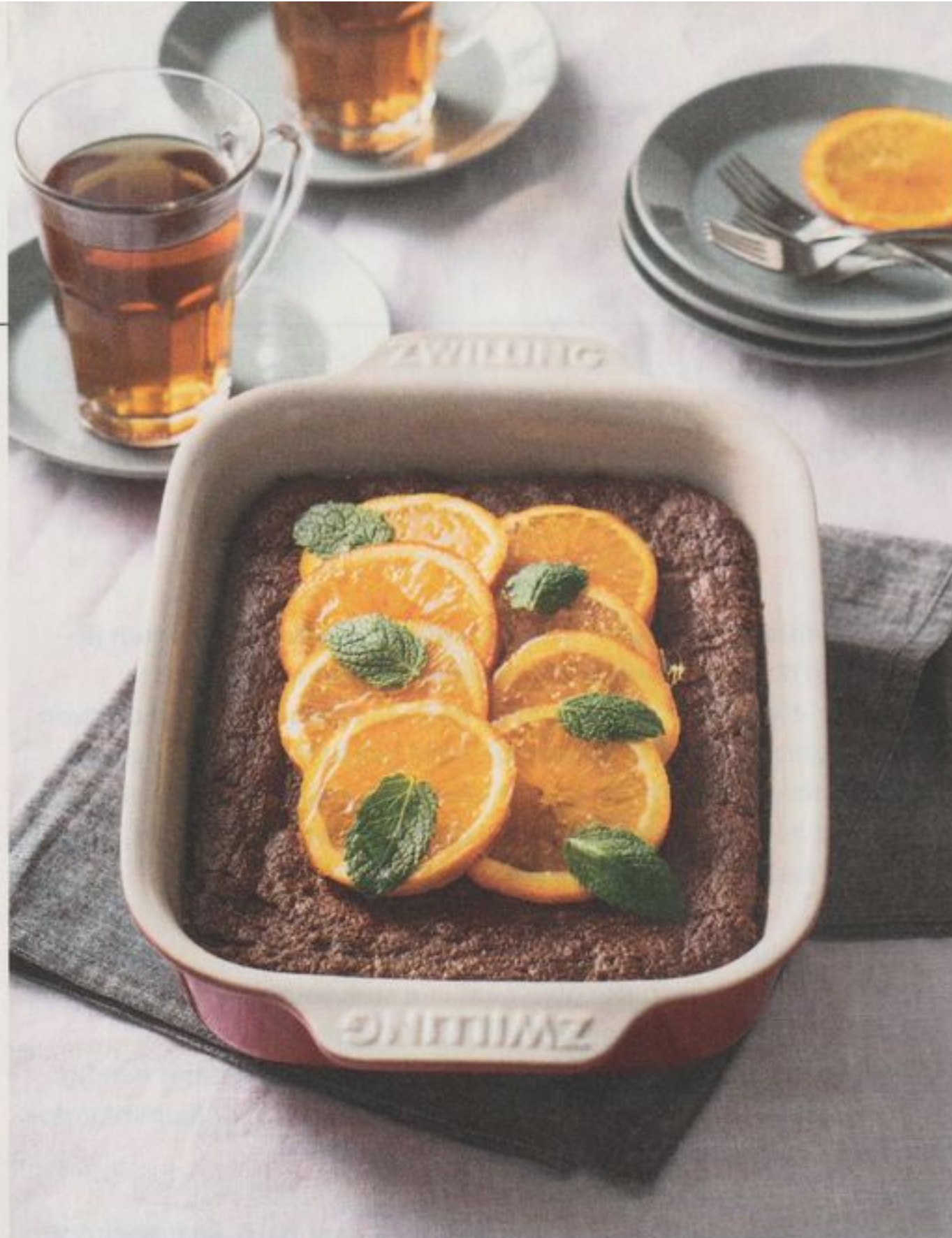
Bruine aanslag die er goed ingebakken is? Je verwijdert deze gemakkelijk door een schaalje met ammoniak een nacht lang in de dichte (uitgeschakelde) oven te zetten. Eventueel kun je de ergste plekken nog insmeren met groene zeep. De volgende dag kun je de aanslag zo met een doekje wegvegen. De ammoniak kun je zelfs weer in de fles teruggieten.

BAKTIP

Staat er: zet het gerecht midden in je oven, dan moet je niet allen het rooster in het midden van de oven zetten, maar ook je ovenschaal.

IN DE OVEN

Zin gekregen om met je oven aan de slag te gaan? Je spaart nu bij Coop voor mooie ovenschalen van ZWILLING. Kijk voor meer informatie op pagina 59.



Chocoladetaart met gekonfijte sinaasappel

Deze chocoladetaart is een allemansvriend.

50 MINUTEN + 30 MINUTEN OVENTIJD | 6 PERSONEN

GEKONFIJTE SINAASAPPELS • 3 sinaasappels • 175 gram suiker TAART • 200 gr pure chocolade • 4 eieren • snufje zout • 150 gr boter + klein beetje extra om in te vetten • 150 gr suiker • 50 gr bloem + klein beetje extra om te bestuiven • extra: ovenschotel

Boen de sinaasappels met heet water goed schoon en snijd ze in plakken van ½ centimeter dik. Verwarm de suiker met 5 eetlepels water en laat dit zachtjes koken tot een lichtbonden karamel. Leg de sinaasappelplakken erin en laat afkoelen. Plaats je rooster zo in de oven dat het midden van de taartvorm gelijk is aan het midden van de oven. Verwarm de oven voor op 180 graden. Smelt de chocolade au bain-marie of in de magnetron 3-4 minuten op 400 Watt. Laat afkoelen tot lauw. Splits de eieren. Klop de eiwitten met zout stijf in een vetvrije kom. Meng de boter en suiker en klop de gesmolten chocolade erdoor. Spatel een voor een de eidooiers erdoor. Voeg de bloem toe en spatel de eiwitten er luchtig door tot een glad beslag. Vet de vorm in en bestuif hem met bloem. Vul de vorm met het chocolademengsel en bak de taart in het midden van de oven in 30 minuten gaar. Laat afkoelen tot lauwwarm voordat je de vorm verwijdert (het is een zachte taart). Versier met de plakken sinaasappel.

PER EENPERSOONSPORTIE 685 KCAL | 36 GR VET | 81 GR KOOLHYDRATEN | 8 GR EIWIJ | 4 GR VEZELS | 0,2 GR ZOUT