



OPSKRIFTER
TIPS OG TRICKS

Go'e bøffer



KILDEGAARDEN • DANSK KØDKVÆG

Kildegaardens idégrundlag



Helt tilbage i 1990 opstillede Gitte og Erik Skovsgaard en række målbevidste og kompromisløse krav, til det kødkvæg der skulle leveres fra Kildegaarden.

Vi er af den klare overbevisning, at man kan smage på kødet, hvordan dyrene har haft det under opvæksten. Netop derfor har vi opstillet en række krav til hvordan dyrene plejes. Krav baseret på en kærlighed til såvel dyrene, som den danske natur.

En kæde bliver aldrig stærkere end det svageste led. Derfor har vi allieret os med de bedste slagtere og supermarkeder i Danmark, som behandler kødet seriøst og respektfuldt. Vi har opstillet en række krav til opvækst, kvalitet, alder, slagtning m.v. Her er et udpluk:

Krav til dyrevelfærden er bl.a.:

- Kødkvæget græsser på natur- og græsarealer i den lyse del af året og lever hovedsageligt af saftigt grønt græs.
- I vinterperioden samt i dårligt vejr går kvæget primært i dybstrøelse i løsdriftsstalde.
- Kalvene følger deres mor og dier hos dem. Dyr fra "Kildegaarden" malkes ikke.

Krav til Kildegaarden er bl.a.

- Kødkvæget transporteres nænsomt til slagteriet i luftaffjedrede lastvogne både fra Kildegaarden og Kildegaarden's andre leverandører.
- Inspektion af kødkvæget inden og efter slagtningen.
- Følge kødet fra slagtning til butik samt opmærkning efter hver enkelt butiks ønsker og krav.
- Sikring af størst mulig spisekvalitet til forbrugeren.

Krav til forhandlerne er bl.a.

- Faglig kompetence og renlighed
- Omsætningshastighed
- Kvalitetsindstilling

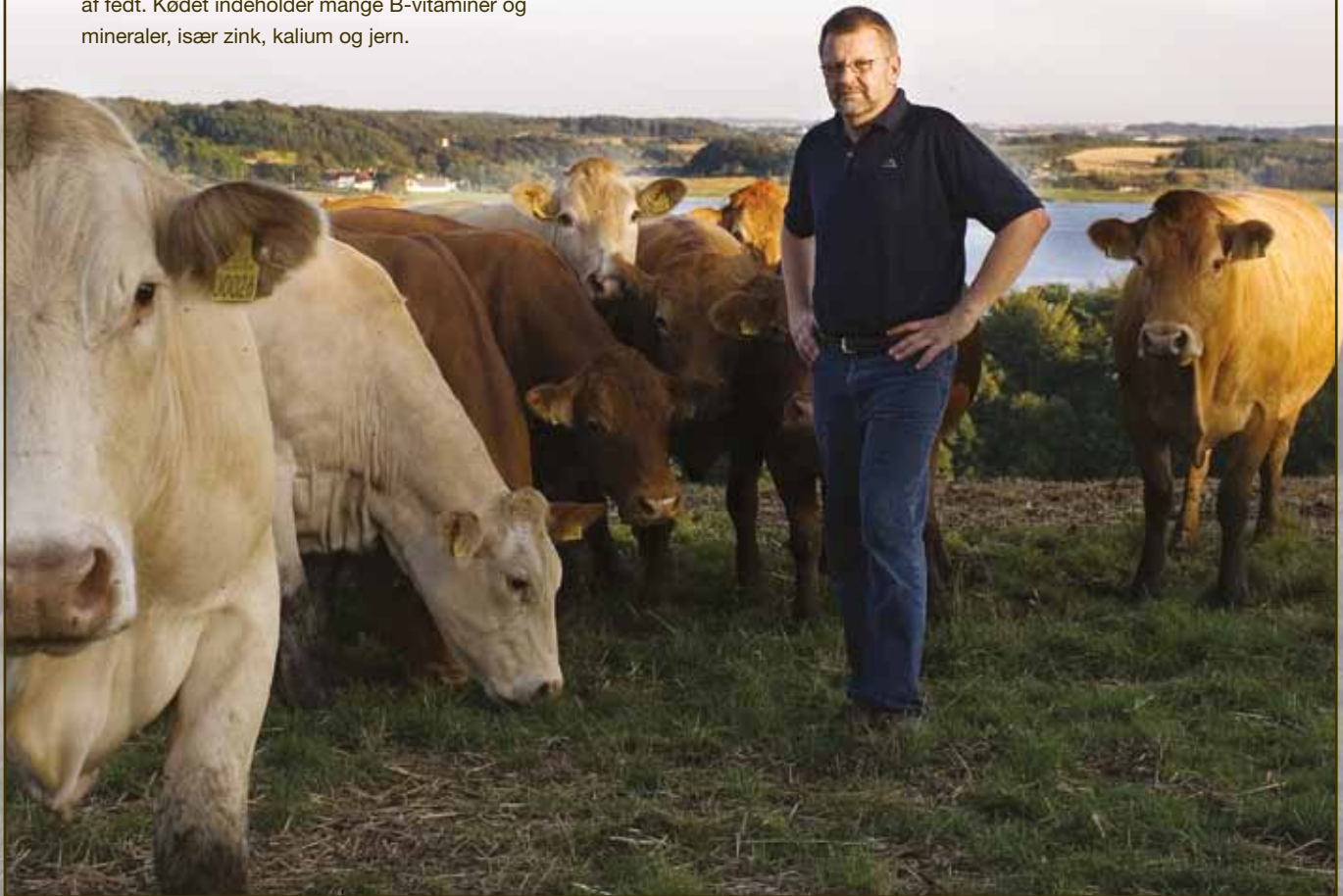
Brug denne opskriftsbog som inspiration til gode menuer med dansk kvalitets kødkvæg.

Læs meget mere på www.kildegaarden.com
- her finder du også vore forhandlere.



Rart at vide:

Kød er en næringsrig fødevarer, der indeholder en stor mængde protein og varierende mængder af fedt. Kødet indeholder mange B-vitaminer og mineraler, især zink, kalium og jern.



Niklas' Go'e Bøffer

sandwich af grillede bøffer med pesto

Ingredienser 4 personer:

- 4 bøffer á 150-175 g skåret af oksefilet eller tyndsteg
- 3 kogte majskolber i 5 cm stykker
- 500 g forkogte nye kartofler
- olivenolie med frisk timian i
- 4 foccaciaboller eller store burger boller
- 2 store tomater i tykke skiver
- 4 blade romainesalat eller iceberg
- 1 agurk i lange tynde skiver
- 1 glas grøn pesto

Tilberedning:

- Start grill eller grillpande op. Grill tomatskiverne og krydr dem med salt og peber - skal kun vendes 1 gang.
- Kom de forkogte skivede majs og kartofler på grillen og pensel dem med lidt timian-olie.
- Bøfferne grilles i ca. 2 minutter på hver side og krydres.
- Lad bøfferne hvile 2-3 min. inden servering.
- Varm brødet og halvér det. Smør den grønne pesto på både over- og underboller.
- Kom den varme bøf på underbollen.
- Bøffen pyntes med grilllet tomat, agurkeskiver og salat, tilsidst kommes overbollen på.



Niklas - på vej mod OL 2016 - det kræver Go'e Bøffer

Niklas Laustsen (vores nabos søn) er BMX kører på meget højt plan. I 2010 vandt han OL-bronze i ungdoms OL. Niklas' helt store mål er at komme til OL i 2016 - Kildegaarden har valgt at være sponsor for Niklas - læs mere på vor hjemmeside - eller direkte på www.niklaslaustsen.dk

En ting er helt sikker - sporten kræver mod... og Go'e Bøffer!





Helstegt Grillet Mørbrad

med sommersalat



Tips og Tricks

Før kødet brunes skal det duppes tørt med køkkenrulle. Det giver en pænere gylden overflade, og man undgår at kødet kommer til at koge.



Ingredienser 4 personer:

1 oksemørbrad ca 600 gram
friske timiankviste og rosmarin
madsnor, salt og peber.

Sommersalat:

1 spidskål el. sommerkål i strimler
1 mango i tern
1 lille cantaloupe melon i kugler
3 ferskner skåret i både
2 små rødløg i tynde ringe

Dressing

saften fra 1 lime
saften fra 1 appelsin
1 mild chilli i små tern
1 tsk rørsukker

Brøndkarsecreme:

3 dl fløde
1 potte brøndkarse, saft fra 1 citron, salt og peber
Serveres med små nye kogte kartofler.

Tilberedning:

Mørbraden duppes tør og krydderurter rulles omkring med madsnor.
Grillen startes.

Alle ingredienser til sommersalaten kommer i et flot serveringsfad.

Brøndkarse, citronsaft, salt og peber kommer i en blender med fløde, og dressingen blendes til en ensartet konsistens og smages til.

Mørbraden grilles på alle sider og steger i kuglegrill ca. 20 min.

Husk, at mørbraden skal hvile i folie ca. 30 minutter inden udskæring.

Skæres i pæne skiver og serveres med sommersalat, nye kartofler og brøndkarsecreme.



Grill Spyd

med bulgursalat



Tips og Tricks

Brug grillspyd af bambus og træ. Lad dem ligge i vand i cirka en halv time før du bruger dem, så undgår du, der går ild i dem, når de er på grillen.



Ingredienser 4 personer:

Grillspyd:

- 8 store grillspyd i træ eller stål
- 500 g tyksteg eller inderlår i store tern 2,5 cm x 2,5 cm
- 5 stk. Kildegaarden gourmetpølser eller 1 pakke Kildegaarden cocktailpølser
- 1 bakke rensede markchampignon
- 4 små rødløg, skåret i kvarte
- 1 gul peberfrugt i store stykker
- 1 orange peberfrugt i store stykker

Bulgursalat:

- 5 dl bulgur koges efter anvisningen
- 200 g feta i tern
- 75 g semidried tomater i mindre stykker
- 1 bundt grønne asparges i skrå skiver
- 1 potte Koriander, frisk (kan undlades)

Dressing:

- 2 stk. lime (saft og skal)
- 25 g friskrevet ingefær
- 1 fed knust hvidløg
- 1,5 dl oliven olie
- seasalt/havsalt

Tilberedning:

- Bruger du trægrillspyd, lægges de i koldt vand ca. 30 min., så de ikke brænder på grillen.
- Start grillen op.
- Sæt skiftevis kød og grøntsager på spyddene.
- Bulgursalaten laves ved at blande kogt bulgur, feta, tomater og asparges i en salatskål.
- Dressingens laves ved at blande saft og skal fra limefrugten sammen med ingefær og knust hvidløg, tilsidst hældes olien i og omrøres godt. Dressingen hældes over salaten og trækker inden servering. Kom eventuelt frisk koriander i.
- Grillspyddene vendes et par gange undervejs, så de bliver flotte på alle sider.



Grillede Kødkvægsruller med pimentsauce



Tips og Tricks

Er du i tvivl om hvilket stykke kød du skal bruge, så spørg din slagter.

En slagter har en lang uddannelse bag sig, og vil gerne hjælpe dig med at finde det helt rigtige stykke kød.

Ingredienser 4 personer:

500 g okseinderlår i 4 skiver
4 tsk rød pesto
8 skiver tyndtskåret parmaskinke
peber
4 kødnåle eller madsnor

Pimentsauce:

4 spsk olivenolie
4 fed grofthakkede hvidløg
1 grofthakket løg
2 røde peberfrugter i tern
1 dl hvidvin
2 dl hønsebouillon
2 dl fløde
salt og friskkværnet peber
spaghetti til 4 personer

Pynt:

friske basilikumblade

Tilberedning:

Bank de 4 kødstykker ud til de er 1/2 cm tynde. Halvér dem og smør hvert stykke med 1 tsk rød pesto, herpå lægges 1 skive parmaskinke. Til sidst krydres med peber. Hvert enkelt kødstykke rulles sammen og lukkes med madsnor el. kødnål.

Varm en gryde op med olie og sauté hvidløg og løg uden at de tager farve.

Kom peberfrugt, hvidvin samt bouillon i og lad det koge i ca. 10 minutter.

Herefter kommes fløden i og saucen koges videre i et par minutter. Saucen kommes i en blender og blendes, og sigtes herefter over i gryden igen. Smages til med salt og peber.

Grill kødstykkerne i 2 min. på hver side, og krydr dem under stegningen med salt og peber.

Kog de lange spaghetti al dente og vend dem i den lune pimentsauce.

Server en kødkvægsrulle skåret i 3-4 skiver, sammen med den varme pasta og pynt med frisk basilikum.



Kildegaardens Carpaccio



Rart at vide

Kødet fra Kildegaarden kommer fra unge dyr, hvilket giver ekstra smag og god struktur i kødet.

Kalvene går sammen med moderen, hvor kalvene dier - kødkvæget malkes ikke.

Ingredienser 4 personer:

200 g letfrosset oksefilet eller inderlår
8 spsk jomfruolivenolie
4 spsk mørk balsamico
friskkværnet peber og seasalt
75 g hakkede mandler, uden skal
50 g parmesanost i flager
1 potte basilikum

Pynt:

1 gulerod i tynde strimler
1/2 fennikel i tynde strimler
1 forårsløg i tynde strimler

Grissini:

1 plade pizzadej
olivenolie
salt og peber

Tilberedning:

Skær det let frosne kød meget tyndt på pålægsmaskine eller med en kniv. Anret kødet på 4 store tallerkener, dryp med olivenolie og balsamicoeddike. Kværn frisk peber over kødet og drys med lidt havsalt.

Grissini:

Lav grissini ved at skære pizzadejen i strimler på den brede side. Læg strimlerne dobbelt og sno dem.

Dejen lægges på en bageplade, pensles med olivenolie og drysses med salt, bages ved 200 grader i ca. 8-10 min. eller til de er sprøde. Hold godt øje med dem!

Læg gulerodsstrimler, fennikel og forårsløg i en skål med koldt vand.

Pynt oksekødet med mandler, parmesanost og basilikum. Tag grøntsagsstrimlerne op af vandet og lad dem dryppe af. Kom en blanding af det hele på midten af hver tallerken.

Servéres med de sprøde grissini eller frisk brød.



Kildegaarden White Pizza

med oksekød og rucola

Rart at vide

Kvæg, der sælges under Kildegaardens mærke, går frit på marker den lyse del af året. Om vinteren og i dårligt vejr går kvæget primært i løsdriftstalde med dybstrøelse og får masser af lys og frisk luft.



Tips og Tricks

Lad bageplader eller pizzasten blive i ovnen mens du forvarmer den.

Så er det kun dejen der mangler at blive varm og bagt. Det gør, at bunden får fuld varme fra start og den bliver ekstra sprød.

Ingredienser 4 personer:

Pizzadej:

25 g gær
2 1/2 dl lunkent vand
1 tsk seasalt/havsalt
2 spsk olivenolie
400 g hvedemel

Fyld:

1 dl olivenolie
3 fed hvidløg, knust
6 soltørrede tomater i tynde strimler
100 g oksestrimler af inderlår
(el. en rest oksemørbrad)
frisk chilli
salt og peber
200 g revet mozzarella
50 g friske rucolablade

Tilberedning:

Opløs gæren i vandet. Salt, olie og mel tilsættes og dejen æltes godt. Dejen deles i 4 stykker og hæver til dobbelt størrelse. Dejen æltes igennem og rulles ud på 4 stykker bagepapir. Tænd ovnen på 225 grader, varm gerne bageplade eller pizzasten med.

Sauter oksekødstrimler på en meget varm pande i et par minutter, krydr med salt og peber og lidt chilli.

Lav 2 pizzaer af gangen.

Pensel dejen med hvidløgsolien, og evt. chilli. Forbages i ca. 5 min.

Herefter kommer soltørret tomat, oksekød og revet ost på.

Pizzaen bages videre i ca. 7 minutter.

Serveres varme med friske rucolablade.





KILDEGAARDEN

Visborgvej 46 • 9560 Hadsund
Tlf.: 98 57 44 01 • 40 57 44 01
info@kildegarden.com

www.kildegarden.com