



Herman Lensing

Galliova 2024 Chicken Champion



Herman Lensing

Galliova 2024 Chicken Champion

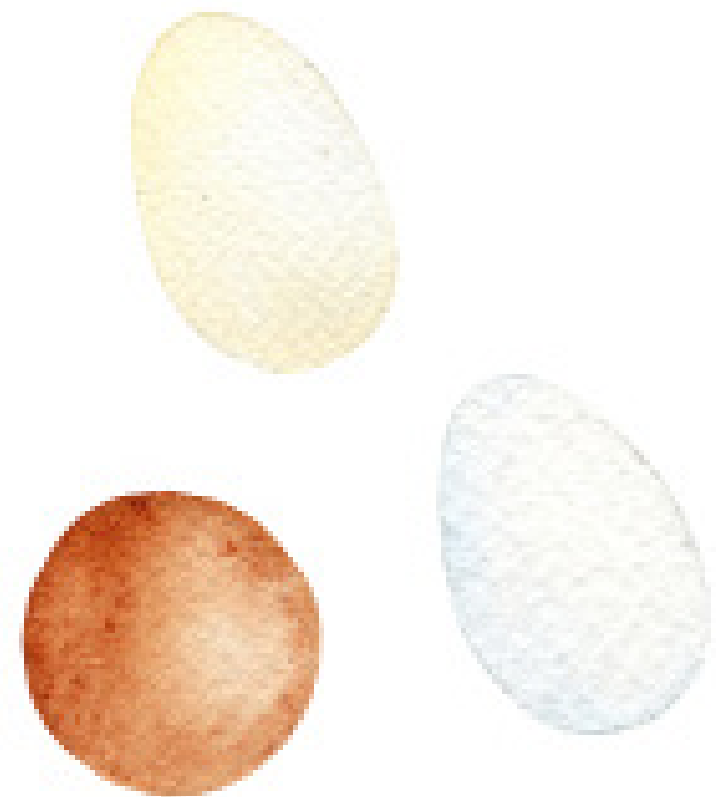
{*hoender*}
resepte



Inhoud

Galliova 2024 Chicken Champion

1. Kiep-kiep oor die kole



KIEP-KIEP OOR DIE KOLE

Hoender is een van die veelsydigste proteïenbronne op ons tafels. Daar is soveel snitte om van te kies, en 'n lekker heel hoender bly 'n wenner as dit by die “wow”-faktor kom. Maak dit reg oor die kole gaar, en 'n feesmaal is jou voorland

DEK 'N RUGBYTAFEL

Kleur jou rugbykuier met nostalgie in met hierdie retro tafeldekor. Gooi 'n growwe stuk linne halfpad oor die tafel – 'n mens hoef nie altyd die hele tafel te bedek nie. Ons het ou radio's by oudhedewinkels gekoop om op ons tafel te laat staan – 'n paar van hulle sou beslis op hul dag rugby uitgesaai het! 'n Blou porseleinhoender waarin eiers gebêre word, dien as pronkstuk ter ere van die Franse Hane wat vanjaar die Wêreldbekergasheer is. Pak ou trofees tussenin op die tafel en vul dit met groen loof van jou keuse (ons het eikeboomtakke gebruik). Meng en pas emalje- en porseleinborde vir tekstuurafwisseling. Die servette kan jy sommer oor elke stoel se rug hang.



Op die spyskaart

Hanghoender

Hoisin-kebabs

Egte soet braaihoender

Baksteenhoender met groensous

Hoenderpastei oor die kole

My pa se hoenderlewers

Bierblikhoender

Brandrissievlerkies

H. G. de Villiers



Hanghoender
Bl. 106



Hoisin-kebabs
Bl. 106

Hoisin is 'n Oosterse braaisous wat deesdae oral beskikbaar is
– en 'n lekker manier om gou-gou geur aan hoender te gee



**Egte soet
braaihoender**
Bl. 106



Odwa Ndungane reken as hoenderbraai 'n sport was, sou hy Springbok-kleure daarvoor kon kry. Hy vertel aan Suzanne Venter hoe rugby sy lewe verander het

MEER OOR ODWA

Odwa Ndungane se pa, Zingisa, het hom en sy tweelingbroer, Akona, van kleins af aan rugby blootgestel en hulle geleer dat enigiets moontlik is as jy hard werk. Beide Odwa en Akona het in die vroeë tot middel-2000's professioneel rugby gespeel en ook vir die Springbokke uitgedraf. Dié twee Ndungane-broers is tans op SuperSport as rugbykommentators te sien, en bedryf 'n agentskap waardeur hulle rugbytalent in agtergeblewe skole identifiseer en ontwikkel. Odwa bly in Virginia, Durban, saam met sy vrou, Kgomotso, en hul twee kinders, Amahle (10) en Anathi (6).

Foto's Gallo Images/Getty Images

WATTER KOS HET JY VERAL AS KIND GEËET?

Ek was mal oor krummelpap en maas. Ek hou nou nog daarvan en het dit al vir my kinders gegee om te proe, maar hulle is nie so mal daaroor nie.

JY WAS 14 TOE DIE 1995-SPRINGBOKSPAN HUL LEGENDARIESE WÊRLDBEKEROORWINNING GEHAD HET. WATTER INVLOED HET DIT OP JOU GEHAD?

My pa, Zingisa, wat in 2014 oorlede is, het jare lank vir die rugbyklub Wallabies in Mthatha in die Oos-Kaap gespeel. Hoewel ek en my drie broers aanvanklik eerder sokker gespeel het, was die Wêreld-bekereindstryd in 1995 vir ons baie opwindend. Ek en Akona het later aan Hudson Park Hoërskool in Oos-Londen 'n kans gekry om rugby te speel, en dis waar die gogga ons gebyt het. Ons het beide besluit ons gaan eendag professioneel speel en alles insit om daardie doel te bereik.



AGTER ELKE SUKSESVOLLE MAN STAAN DAAR 'N VROU. STEM JY SAAM?

Absoluut! Kgomotso is my rots. Ek dink elke man, veral as hy 'n suksesvolle loopbaan wil hê, het 'n sterk vrou aan sy sy nodig. Ek en my vrou vul mekaar goed aan, want ek is stil en gereserveerd, terwyl sy meer praat en besig is.

HOU JY VAN BRAAI?

My kinders sal vir jou sê: elke Sondag is braaidag by ons. Dan maak ek 'n verskeidenheid oor die kole gaar – hoender, lamstjops, wors. Ek wil nou nie spog nie, maar ek is beslis 'n goeie hoenderbraaier. As daar Springbok-kleure vir hoenderbraai was, sou ek 'n goeie kans staan. Ons gaste wil altyd 'n tweede skeppie hê. Ek glo dit maak 'n groot verskil as jy met hout eerder as brikette braai.

DIT KLINK OF JOU FAMILIE VIR JOU BELANGRIK IS...

Familie is *alles*. Ek het in 'n hegte familie grootgeword en geleer dat dit belangrik is om mekaar te ondersteun. En noudat ek self kinders het, is dit my verantwoordelikheid om hulle te lei, die regte advies te gee en seker te maak dat hulle goeie mense word. Ons gesin bring soveel moontlik tyd saam deur. Ons speel graag golf: my seuntjie, Anathi, is baie goed en neem aan SA Kids Golf se toernooie deel. My dogtertjie, Amahle, raak soms nogal verveeld met golf en sê dis te stadig vir haar, maar dan sê ek sy moet net 'n bietjie vasbyt. Eendag sal sy bly wees dat sy geleer het om dit te speel.



**Baksteenhoender
met groensous**
Bl. 106



**Hoenderpastei
oor die kole**
Bl. 107

10 HOENDER- BRAAIFEITE EN -WENKE

Filosowe stoei al sedert Aristoteles se tyd met die raaisel oor wat eerste was, die hoender of die eier. Volgens wetenskaplikes skop die eier die hoender stof in die oë.



Skarrelkiep is die mooi Hollandse woord vir vryloophoender.

Spatchcock verwys na ons plathoender wat aan die rugkant middeldeer gesny en oopgespalk word. Volgens taalkenners het die term ontstaan uit die kookaanwysing “*dispatch the cock*”.

Ons peri-peri-hoender, ’n hitsige vermenging van Mosambiekse en Portugese invloede, word gereken as een van die beroemdste braaihoendergeure ter wêreld. Die geheim lê in die vars, suur smaak (asyn of suurlemoen) om die rookgeure, rissiebrand en soet klewerigheid te balanseer.

’n Groot plaashoender is dalk nommerpas vir Ouma se Sondagtafel, maar kleiner hoenders (1,3 kg tot 1,8 kg) is meer hanteerbaar oor die kole en makliker om eweredig gaar te kry.

Hoender is so deel van ons spreektaal as van ons koskultuur: dink maar aan gesegdes soos “so skaars soos hoendertande”, “mal Jan onder die hoenders”, “vir iemand die hoenders in wees” en “altyd ’n eiertjie te lê hê”... (’n Stukkie wysheid vir die Bokke is om te onhou dat ’n braaihoender niemand in die mond vlieg nie – jy moet hard werk vir goeie resultate.)

Met hoender wat so bekostigbaar is, kyk baie braaiers na vindingryke maniere om dit te geniet – soos die komieklike hoender-op-’n-bierblik. Dié gier het in die 1990’s kop uitgesteek nadat dit by ’n groot BBQ-kompetisie in Tennessee in die VSA bekendgestel is en soos ’n veldbrand versprei het. Die metode verseker bros hoendervel reg rondom, en die bier sorg vir sappige, geurige hoender aan die binnekant.

Hoenders se topspoed is sowat 14 km/uur, afhangende van die tipe hoender en sy/haar temperament. Geen wonder die township-lekkerny word soms *runaways* genoem nie!

Hoender is universeel gewilde braaistraatkos, onderskei deur unieke speserymengsels soos die *Scotch bonnet*-brandrissie en wonderpeper in Jamaikaanse *jerk*-hoender, wat oor halwe oliedromme gebraai word. Vir hoenderbraai in Wes-Afrika is die speserymengsel *suya* met grondbone, gemmer en rooipeper weer onmisbaar.



Die eeue oue Franse tegniek van hanghoender wat aan ’n stuk draad in die vuurherd vasgemaak is, geniet nou al swaaiend ’n herlewung. Dink daaraan as ’n lae-tegnologie-voorloper van die rotisserie-hoender – nou en dan tik jy daaraan om die momentum aan die gang te hou.

My pa se hoenderlewers
Bl. 107



Ek maak die hoender staan in 'n ringkoekpan en gooi die bier in die pan uit – dit maak die vleis sappiger en meer geurig

Bierblikhoender, Bl. 107



Brandrissievlerkies
Bl. 107

Hanghoender

^(bl. 95)

Ek het hierdie manier van hoender gaarmaak die eerste keer vir KykNET se *Bravo!* gedoen. Dit vereis tyd en geduld, maar die resultaat spreek vir homself.

GENOEG VIR 4-6

- > 1 m x 40 cm ogiesdraad**
- > rol draad, 1 mm dik**
- > hout of kole vir braai**
- > 1 heel hoender**
- > 115 g (125 ml) sagte botter**
- > 1 hand vol sagte kruie soos tiemie, pietersielie of salie, fyngekap (jy kan ’n bietjie van alles gebruik)**
- > sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > 500 g-sak baba-aartappels**

Maak eerste ’n ronde silinder met die ogiesdraad deur dit in ’n ronde vorm met ’n hoogte van 40 cm en ’n deursnee van sowat 30 cm te rol. Bind die los kante met draad vas – dit hoef nie perfek te wees nie. Plaas die silinder regop in jou braaiplek, in die middel. Maak jou vuur in die draadkolom. Terwyl jou vuur brand, maak die vel op die hoender se borskant los deur jou vingerpunte tussen die vel en die vleis in te druk en dit stadig rond te beweeg tot die vel loskom. Meng botter, kruie en suurlemoensap en -skil. Skep bottermengsel onder hoendervel in en versprei. Draai draad om hoender se middel en dan weer nog ’n ent oor die nek en agterkant – jy bind hom basies toe met draad. Geur hoender goed met sout en peper. Plaas ’n oondroosterbak in jou braaiplek, regs langs die draadsilinder waarin jy vuur gemaak het, en plaas aartappels in bak. Laat hoender nou aan ’n stuk draad in jou braaiplek hang, sowat 15 cm weg van die kolom met die vuur en kole, bokant die bak met die aartappels (sien ons foto). Laat die hoender 2 uur lank só stadig braai. Vul draadkolom elke nou en dan met vars kole en draai hoender gereeld sodat dit eweredig braai – die draad wat jy om die hoender gebind het, gee vir jou talle plekke om hom aan te hang sodat hy van elke kant kans kry naby die vuur. Sodra hoender gaar en reg rondom bruin is, haal af en sit voor met die aartappels en slaai van jou keuse.

Hoisin-kebabs

^(bl. 96)

Hierdie Oosterse braaisous is deesdae oral beskikbaar – ’n lekker manier om gou-gou geur aan hoender te gee.

GENOEG VIR 4

- > hout of kole vir braai**
- > 4 hoenderborsies, in happiegrootte blokkies gesny**
- > houtkebabstokkies**
- > 150 ml hoisin-sous**
- > 45 ml rooiwynasyn**
- > 30 ml sesamsaad, plus ekstra vir voorsit**
- > 100 ml water**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > 4 grasuie, in ringe gesny, vir voorsit**
- > soja- en sriracha-sous vir voorsit**

Kry kole lekker rooiwarm – teen die tyd dat jy braai, het die kole tot die regte temperatuur afgekoel. Ryg hoenderborsiestukke op kebabstokkies; jy kan self besluit hoeveel per stokkie. Meng hoisin, asyn, sesamsaad en water. Pak hoenderkebabs in ’n braaibak, geur goed met sout en peper, en giet hoisin-marinade oor. Meng om seker te maak kebabs is oral bedek. Pak kebabs in ’n toeklaprooster en braai oor matige hitte, sowat 10 cm bo kole. Ná sowat 10-12 minute per kant behoort kebabs sag en gaar te wees en die sous gekarameliseer. Pak kebabs op opdienbord en sit voor met grasuie, soja- en sriracha-sous en ekstra sesamsaad. Laat gaste hul kebabs doop soos hulle lus het.

Egte soet braaihoender

^(bl. 97)

Hierdie gereg neem my terug na my grootwoordjare: my ma het dit altyd vir ons gemaak wanneer ons gedurende vakansies gaan kamp het.

GENOEG VIR 4-6

- > 250 ml tamatiesous**
- > 100 ml worcestersous**
- > 250 ml perskeblatjang**
- > 30 ml mosterdpoeier**
- > 50 ml olyfolie**
- > 100 ml appelasyn**
- > 100 g (125 ml) bruinsuiker**
- > 30 ml gerookte paprika**
- > 15 ml fyn komyn**
- > 1 heel hoender**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > hout of kole vir braai**

Verhit oond tot 180°C. Meng al die bestanddele behalwe die hoender in ’n middelslagpot. Bring mengsel tot kookpunt en haal van hitte af. Laat effens afkoel. Gebruik ’n kombuisskêr om die rugbeen van die hoender los te knip. Draai om en vou dye en boudjies onder hoender uit. Druk hoender met jou handpalms op die bors plat. Plaas plathoender in ’n oondbraaibak en geur goed met sout en peper. Giet sous oor hoender en bedek bak met foelie. Oondbraai 35 minute. Kry jou kole intussen matig warm. Plaas hoender met velkant na onder in ’n toeklaprooster en braai stadig oor warm kole tot goud-bruin en deurgaar, sowat 20 minute. (Draai elke nou en dan om, en verf hoender met van die sous in oondbak.) Sit warm voor.

Baksteenhoender met groensous

^(bl. 100)

Die tegniek om hoender plat te braai is so oud soos die berge. Maar ’n beter plan vir sagte, sappige vleis met ’n ekstrabros vel kry jy nie sommer nie.

GENOEG VIR 4-6

- > hout of kole vir braai**
- > 1 heel hoender**
- > 45 ml botter**
- > 45 ml olyfolie**
- > 4 takkies tiemie**
- > 2 bakstene**
- > 1 heel knoffelknol, gehalveer**
- > 600 ml hoenderaftreksel**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**

GROENSOUS

- > 1 hand vol platblaarpietersielie**
- > 5 ansjovisfilette**
- > sap en gerasperde skil van 3 suurlemoene**
- > 1 knoffelhuisie, fyngekap**
- > 1 cm-stuk vars gemmer, geskil en fyngerasper**
- > 80 ml olyfolie**
- > 40 ml water**
- > 30 ml rooiwynasyn**

Kry kole lekker warm; maak sommer ’n groot vuur vir ekstra kole aan die kant ook. Gebruik ’n kombuisskêr om die rugbeen van die hoender los te knip. Draai om en vou dye en boudjies onder hoender uit. Druk hoender met jou handpalms op die bors plat. Plaas nou ’n groot gietysterpan of platboompot wat groot genoeg is vir die hoender sowat 15 cm bo warm kole. Plaas

botter, olie en tiemie, gevolg deur hoender met velkant na onder, in die warm pot. Bedek hoender met ’n groot stuk tinfoelie en plaas dan 2 bakstene bo-op. Braai 10-12 minute of tot vel goudbruin en bros is. Haal bakstene en foelie af, en draai hoender om. Voeg knoffelknolhelftes by en giet aftreksel langs hoender in (moenie dit oor die vel gooi nie). Geur goed met sout en peper. Laat hoender stowe tot dit sag en gaar is en vloeistof weggekook het – krap elke nou en dan nog kole onder pot in. **Groensous** Plaas sousbestanddele in ’n voedselverwerker en pols teen hoë spoed tot glad. Geur goed met sout en peper. Sit hoender voor met groensous en bykos van jou keuse.

Hoenderpastei oor die kole

^(bl. 101)

Daar is niks nuut aan die braai-*pie* nie, maar hy bly lekker!

GENOEG VIR 4-6

- > 45 ml olyfolie**
- > 30 ml botter**
- > 1 ui, gekap**
- > 2 knoffelhuisies, fyngekap**
- > 5 ml heel komyn**
- > 200 g bruinsampioene, gesny**
- > 1 gaar heel hoender, van die bene af gevlok**
- > 350 ml room**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > hout of kole vir braai**
- > 2 x 400 g-rolle blaardeeg**

Verhit olyfolie en botter in ’n middelslagpot. Voeg ui, knoffel, komyn en sampioene by. Braai sowat 3-5 minute. Voeg hoender by en braai 5 minute. Voeg room by en verlaag hitte. Laat stadig prut vir 5-8 minute of tot mengsel met die helfte verminder het – dit moet dik en romerig lyk. Geur goed met sout en peper. Laat afkoel. Kry intussen jou kole matig warm – jy wil die pastei stadig braai. Plaas 1 rol blaardeeg op ’n werk-opperviak bo-op ’n stuk bakpapier wat so groot soos jou toeklaprooster gesny is. Skep vleismengsel op deeg en versprei eweredig; los ’n rand van sowat 2 cm rondom oop. Rol tweede rol blaardeeg bo-oor. Druk die 2 velle reg rondom die kante met ’n vurk aan mekaar vas. Plaas pastei in ’n toeklaprooster deur die papier waarop die pastei lê oor te trek tot op die rooster. Maak rooster met papier en al toe en draai dit om; maak dit weer oop en haal papier uit.

Braai oor matige hitte, sowat 15 cm bo kole, sowat 15-20 minute aan ’n kant of tot dit goudbruin en gaar is. Vat jou tyd sodat die deeg regdeur bak.

My pa se hoenderlewers

^(bl. 103)

My pa is baie lief vir hoenderlewers. Ek maak dié resep vir hom, want ek weet dit laat hom glimlag – en dis lekker.

GENOEG VIR 4-6

- > hout of kole vir braai**
- > 30 ml olyfolie**
- > 3 knoffelhuisies, fyngekap**
- > 1 rooi brandrissie, fyngekap**
- > 15 ml matige kerriepoeier**
- > 410 g-blik gekapte tamaties**
- > 125 ml room**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > 500 g hoenderlewers, in stukke gesny**
- > 1 hand vol pietersielie, fyngekap**
- > 12 snye ciabatta-brood**
- > 60 ml botter**

Kry kole lekker rooiwarm en verhit ’n middelslagbraaipan sowat 15 cm bo kole. Plaas olie, knoffel, rissie en kerriepoeier in pan en roerbraai 1-2 minute of tot uie begin verbruin. Voeg tamaties en room by en meng. Geur goed met sout en peper. Verlaag hitte en laat prut 5-8 minute of tot die mengsel met ’n derde verminder het. Voeg hoenderlewers by en meng. Verlaag hitte deur kole weg te krap en laat prut 10-12 minute of tot hoenderlewers sag en gaar is en ’n romerige sous vorm. Haal van hitte af en roer pietersielie by. Smeer snye ciabatta alkant met botter. Verhit braaipan tot warm en braai brood tot goudbruin, sowat 1-2 minute aan ’n kant. Pak broodsnye op opdienbord, skep lewers oor en sit voor.

Bierblikhoender

^(bl. 104)

Ek maak die hoender staan in ’n ringkoek-pan en gooi die bier in die pan uit – dit maak die vleis sappiger en meer geurig.

GENOEG VIR 4-6

- > kole vir jou ketelbraai**
- > 1 heel hoender**
- > 60 ml sagte botter**
- > gerasperde skil van 2 suurlemoene**
- > 30 droë gemengde kruie**
- > 15 ml gerookte paprika**
- > 600 g-sak baba-aartappels,**

- gehalveer**
- > 30 ml olyfolie**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > 1 x 330 ml-blikkie bier, teen kamertemperatuur**

Kry jou kole in ’n ketelbraai gereed – matig warm is reg. Maak die hoender oor die binnekant van ’n ringkoekpan staan, of sit hom direk op die oop bierblikkie bo-op ’n pan wat jy in jou ketelbraai kan gebruik. Meng botter, suurlemoenskil, kruie en paprika. Smeer dit oraloor hoender se buitekant. Pak aartappels rondom hoender in die pan waarin die hoender staan. Sprinkel olyfolie oor alles en geur goed met sout en peper. As jou hoender op ’n ringkoekpan staan, gooi die blikkie bier in die koekpan uit. Plaas in ketelbraai en bedek, met die dekselgaaitjies oop. Braai-bak 2 ure; vul elke nou en dan die kole aan. Die hoender is gaar sodra die vleissappe helder is. Sit hoender warm voor saam met aartappels en bykos van jou keuse.

Brandrissie-vlerkies

^(bl. 105)

As jy van peri-peri hou, is dié een vir jou. Sy byt is skerp, maar dis hoe dit hoort – sit dit voor met jogurt om die hitte te tem.

GENOEG VIR 12

- > hout of kole vir braai**
- > 2 groot rooi brandrissies**
- > 4 knoffelhuisies**
- > 30 ml suurlemoensap**
- > 30 ml olyfolie**
- > 30 ml gerookte paprika**
- > 5 ml uiepoeier**
- > 10 ml heuning**
- > 24 hoendervlerkies**
- > sout en varsgemaalde swartpeper**
- > ongegeurde jogurt vir voorsit**

Kry jou kole rooiwarm – jy soek hoë hitte aan die begin, en dan laer hitte sodra die vlerkies bruingebraai is. Plaas rissies, knoffel, suurlemoensap, olyfolie, paprika, uiepoeier en heuning in ’n voedsel-verwerker en pols teen hoë spoed tot glad. Pak vlerkies in ’n toeklaprooster en geur goed met sout en peper. Verf vlerkies ruim met rissiemengsel. Braai sowat 15 cm bo kole tot mooi goudbruin oraloor, sowat 2-3 minute aan ’n kant. Lig rooster dan sowat 30 cm bo kole en braai nog 15-20 minute of tot gaar. Sit voor met jogurt. **B&R**