



## Revelsben med bagekartofler og coleslaw

### Kødkasse

#### Opskrift 1

##### Ingredienser:

4 asiatiske revelsben  
4 bagekartofler  
1 lille hvidkål  
5 gulerødder  
3 dl creme fraiche 18 %  
1 dl mayonnaise  
1 tsk. honning  
2 spsk. dijonsennep  
½ dl æblecidereddike  
3 tsk. sukker  
Salt og peber

Tilbehør:  
Majskolber

##### Fremgangsmåde:

Bag kartoflerne i ovnen ved 200°C varmluft i 1 time og 15 minutter. Varm revelsbenene på grillen ved indirekte varme i 30 minutter og træk dem inden servering over på direkte grill, så de får lækre grillstriber.

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, honning, æblecidereddike, sukker, salt og peber godt sammen. Smag til. Snit hvidkål helt fint og riv gulerødderne groft. Vend begge dele i dressingen. Lad coleslawen trække i ca. 1 time på køl inden servering.

Server de grillede revelsben med bagte kartofler, coleslaw og grillede majs.



mad med mere

Juli 2026



## Grillpølser med kartoffelsalat

### Kødkasse

#### Opskrift 2

##### Ingredienser:

8 grillpølser  
800 g små kartofler (kogte og afkølede)  
1 rødløg  
2 dl creme fraiche 18 %  
2 spsk. mayonnaise  
1 bdt. purløg  
1 spsk. hvidvinseddike (eller anden lys eddike)  
1 spsk. sød fransk sennep  
Sukker  
Salt og peber  
1 bdt. radiser  
100 g edamamebønner

Tilbehør:  
Grillede asparges

##### Fremgangsmåde:

Skær kartoflerne i mundrette stykker og klargør grøntsagerne. Hak løg og purløg helt fint. Rør creme fraiche, mayonnaise, eddike og sennep sammen og smag til med lidt sukker, salt og peber. Hæld kartofler, purløg (gem lidt til pynt) og rødløg i dressingen og vend det hele sammen. Lad gerne kartoffelsalaten trække på køl indtil servering. Inden servering pyntes kartoffelsalat med radiser i skiver, edamamebønner og purløg.

Grill pølserne over direkte varme (ikke alt for varmt). Vend flere gange. Server med kartoffelsalat og grillede grønne asparges.



mad med mere

Juli 2026



## Unghanebryst med hvide asparges

### Kødkasse

#### Opskrift 3

##### Ingredienser:

4 unghanebryster med skind  
Olie til stegning  
Salt og peber  
Frisk rosmarin  
500 g hvide asparges  
4 skiver bacon  
1 bundt radiser  
2 spsk. vand  
1 spsk. smør  
Salt  
Hakket purløg

##### Tilbehør:

Kogte nye kartofler

##### Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Steg unghanebysterne med skindsiden nedad i olie på en varm pande. Vend dem, når de er sprøde og gyldne. Steg dem på kødsiden ved middelvarme til de er gennemstegte. Krydr med salt, peber og frisk rosmarin.

Damp de hele asparges i 1 minut og læg dem dernæst i koldt vand for at stoppe kogningen. Dup dem tørre og del dem i fire bundter. Vikl et stykke bacon om hvert bundt asparges. Steg dem på en pande til baconen er sprød.

Damp radiserne i lidt vand tilsat smør og salt i et minut eller to. Server unghanebryst med asparges, radiser og kogte nye kartofler.



mad med mere

Juli 2026



## Hakkebøf med spaghetti og grillet ost

### Kødkasse

#### Opskrift 4

##### Ingredienser:

4 hakkebøffer med peberkant  
400 g spaghetti  
200 g grilløst  
1 tsk. olie  
5 tomater  
2 rødløg  
250 g grønne asparges  
2 fed hvidløg  
1 spsk. mørk balsamicoeddike  
1 tsk. olivenolie  
1 bdt. persille  
1 spsk. mørk balsamicoeddike  
1 spsk. olivenolie  
Flagesalt og friskkværnet peber

##### Fremgangsmåde:

Hakkebøfferne grilles 4-5 minutter på hver side. Kog spaghetti efter anvisning på pakken. Sørg for at grilløsten er tør på overfladen – pensl med olie og grill den 2-3 minutter på hver side. Klargør grøntsagerne og skær tomater i mindre tern, rødløg i tynde både, asparges i mindre stykker og hak hvidløg fint. På en pande med olivenolie steges grøntsagerne sammen med balsamico ved jævn varme i ca. 1 minut. Vend spaghetti med hakket persille og de stegte grøntsager. Drys med salt og peber. Anret i et fad. Skær grilløsten i tynde skiver og læg den henover. Dryp med balsamico og olivenolie og server straks sammen med hakkebøfferne.



mad med mere

Juli 2026



## *Kamfilet med blomkål og basilikum*

### *Kødkasse*

#### *Opskrift 5*

##### **Ingredienser:**

*1 marineret kamfilet  
650 g nye kartofler  
1 blomkål  
1 bdt. frisk basilikum  
2½ dl creme fraiche  
1 citron  
Olivenolie  
Salt og peber*

##### **Fremgangsmåde:**

Kamfileten steges i ovnen ved 180°C varmluft i 40-50 minutter eller til en kerntemperatur på 72 grader. Lad kødet hvile i ca. 10 minutter inden udskæring. Klargør grøntsagerne. Pluk blomkålen i mindre buketter og vend dem med olivenolie, salt og peber. Kog kartoflerne møre i letsaltet vand. Bag blomkål i ovnen sammen med kamfileten i 20 minutter. Blend basilikum med lidt creme fraiche. Vend resten af creme fraichen i og smag til med salt, peber og citronsaft.



mad med mere

Juli 2026



## *One pot pasta*

### *Kødkasse*

#### *Opskrift 6*

##### **Ingredienser:**

*800 g hakket oksekød  
500 g pasta  
1 liter oksebouillon  
200 g revet cheddar  
2 løg  
3 spsk. tomatkoncentrat  
2 tsk. rød paprika  
1 tsk. hvidløgpulver  
Salt og peber  
Olie til stegning*

##### **Fremgangsmåde:**

Hak løg fint og sauter dem i lidt olie i en varm stegegyde. Tilsæt kødet og brun det godt. Krydr med salt, peber, paprika og hvidløgpulver. Tilsæt tomatkoncentrat og steg videre et par minutter. Skru lidt ned og tilsæt pasta og bouillon (pastaen skal være dækket af væsken). Sæt låg på. Rør i gryden undervejs så pastaen vendes rundt. Når pastaen er kogt al dente vendes cheddar i. Smag til med salt og peber. Juster eventuelt konsistensen med lidt ekstra bouillon.



mad med mere

Juli 2026



## BBQ grillkøller med spidskålssalat

### Kødkasse

#### Opskrift 7

**Ingredienser:**

4 BBQ grillkøller  
1 bdt. forårsløg  
1 spidskål  
2 dl creme fraiche 18%  
½ tsk. dijonsennep  
Citronsaft  
Sukker  
Salt og peber  
Skiver af landbrød  
Hvidløgssmør

**Fremgangsmåde:**

Grill køllerne over indirekte varme til de er godt gennemvarme. Slut af med at grille dem over direkte varme, så de får flotte grillstriber.

Snit forårsløg og spidskål fint. Rør creme fraiche med sennep, citronsaft, sukker, salt og peber. Vend den sammen med spidskålblandingen. Grill brødet på begge sider og smør herefter med hvidløgssmør.

Server grillkøllerne med det ristede brød og kålsalaten.



mad med mere

Juli 2026



## Heksespyd med grillet fennikel

### Kødkasse

#### Opskrift 8

**Ingredienser:**

4 hekkespyd  
3 fennikler (ca. 500 g)  
50 g smør  
75 g revet ost  
3 spsk. ristede grofthakkede  
hasselnødder

**Tilbehør:**

Groft brød

**Fremgangsmåde:**

Vask fenniklerne og skær det nederste af bunden (de skal stadig kunne hænge sammen). Skær dem i 1 cm brede skiver fra top til bund. Kog dem ca. 2. minutter i letsaltet vand. Afdryp og grill skiverne over direkte varme 2 minutter på hver side. Anret dem på et fad, fordel smørret henover og drys med ost og nødder.

Grill hekkespyddene over direkte varme til de er sprøde, saftige og møre. Vend ofte.



mad med mere

Juli 2026



## Kødkasse

### Opskrift 9

## Flanksteak med grillet spidskål

#### Ingredienser:

1 flanksteak  
1 spidskål  
75 g blødt smør  
1 bdt. persille  
Citron  
Olivenolie  
Salt og peber

#### Tilbehør:

Nye kartofler

#### Fremgangsmåde:

Tag flanksteaken ud af køleskabet. Klargør spidskålen men behold stokken på. Del den i fire kvarte og pensl med lidt olie og drys med salt. Hak persillen fint og vend det i smørret sammen med en smule salt.

Pensl flanksteaken med olie og krydr med salt og peber. Alternativt kan der bruges en marinade. Grill flanksteaken over direkte varme 4-6 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Sørg for at holde øje med den undervejs, så den ikke brænder på. Lad kødet hvile utildækket i ca. 10 minutter inden den skæres ud og serveres. Husk at skære flanksteaken på tværs af kødfibrene og gerne i tynde skiver.

I hviletiden grilles spidskålen på de to snitflader over direkte varme til de får flotte grillstriber. Træk dem over til indirekte varme og lad dem blive møre indtil flanksteaken er klar til servering. Ved servering smøres lidt persillesmør på den ene snitflade og resten af smørret serveres til steaken.



mad med mere

Juli 2026



## Kødkasse

### Opskrift 10

## Kalveculotte med citronkartofler

#### Ingredienser:

1 kalveculotte  
Salt og peber  
2 citroner  
½ dl vand  
2 spsk. olie  
1 spsk. honning

1 kg kartofler  
250 g frisk spinat  
100 friske ærter  
4 fed hvidløg  
1 bdt. persille

#### Fremgangsmåde:

Tag kødet ud af køleskabet og klargør grøntsagerne. Hak persille og hvidløg fint. Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Grill culotten ved indirekte varme i ca. 30 minutter eller til en kerntemperatur på 58-60 grader (rosa).

Kog kartoflerne i letsaltet vand til de netop er møre. Afdryp. Citronsaft og skal fra en citron blandes med olie, honning og vand. Vend de varme kartofler i citrondressing sammen med persille, hvidløg, ærter og spinat. Smag til med salt og peber.



mad med mere

Juli 2026