



Kødkasse

Opskrift 1

Grillkoteletter med bulgursalat

Ingredienser:

4 nordiske grillkoteletter
2 dl bulgur
2 dl grofthakket rucola
½ dl grofthakket bredbladet persille
½ dl finthakket salatløg
1 spsk. eddike
1 tsk. brun farin

Tilbehør:

Groft brød
Hvidløgssmør

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Tilbered bulgur efter anvisningen på pakken. Rør brun farin og eddike sammen og vend marinaden i de lune bulgur. Afkøl en smule inden rucola, persille og løg vendes i.

Grill koteletterne ved direkte varme i 3-4 minutter på hver side (afhængig af tykkelse og grillens varme). Server med en skive hvidløgssmør.



mad med mere

August 2026



Kødkasse

Opskrift 2

Kalveculotte med aspargessalat

Ingredienser:

1 kalveculotte
250 g grønne asparges
250 g sukkerærter
250 g ærter
1 rød løg
2 spsk. rødvinseddike
3 spsk. olivenolie
Salt og peber

200 g græsk yoghurt
200 g creme fraiche
1 tsk. dijonsennep
1 bdt. purløg

Tilbehør:

Kogte kartofler

Fremgangsmåde:

Tag kødet ud af køleskabet og klargør grøntsagerne. Skær asparges i mundrette stykker og rød løg i tynde både. Skær sukkerærter i halve på langs. Vend rød løg og vinseddike og lad det trække mens den øvrige salat klagøres. Kog aspargessnitterne et par minutter og læg dem derefter i koldt vand. Afdryp. Kog begge slags ærter i 1 minut og læg også dem i koldt vand. Afdryp. Vend asparges, to slags ærter, olie og rød løg sammen. Smag til med salt og peber.

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).

Rør græsk yoghurt, creme fraiche, finthakket purløg og sennep sammen. Smag til med salt og peber.



mad med mere

August 2026



Rødvinsbøffer med broccolitærte

Kødkasse

Opskrift 3

Ingredienser:

4 rødvinsbøffer

3 spsk. olie

3 spsk. vand

1 dl fuldkornshvedemel

150 g hvedemel

1 knsp. salt

1 æg

250 g broccoli

1 bdt. forårsløg

4 æg

150 g hytteost

¾ tsk. salt

Peber

100 g reven ost

50 g mandler

Tilbehør:

Tomatsalat

Fremgangsmåde:

Kom olie, vand, de to slags mel og salt i en skål og bland det sammen. Saml dejen med ægget. Udrul dejen og kom den i en smurt tærteform 24 cm i diameter. Klargør grøntsagerne og del broccolien i små buketter. Skær stokken i små tern. Skær forårsløg i tynde skiver. Giv broccolibuketterne et opkog og afdryp. Fordel dem over tærtebunden sammen med forårsløg og hakkede mandler. Rør æg, hytteost, salt og peber sammen. Fordel æggemassen hen over fyldet. Drys med revet ost. Bag tærten 40-50 minutter ved 170°C varmluft. Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side.



mad med mere

August 2026



Pariserbøf

Kødkasse

Opskrift 4

Ingredienser:

800 g hakket oksekød

Salt og peber

Smør og olie til stegning

4 skiver toastbrød

2 løg

4 spsk. kapers

8 skiver syltede rødbeder

4 spsk. revet peberrod

4 æggeblommer

Fremgangsmåde:

Form kødet til 4 store bøffer. Krydr dem med salt og peber. Steg bøfferne på en pande i en blanding af smør og olie ved høj varme til de får en god stegeskorpe. Skru ned til medium varme og steg dem færdige i 3-4 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Pas på ikke at give dem for længe.

Læg bøfferne til side og smelt lidt smør på panden. Steg brødkiverne i fedtstoffet et par minutter på hver side til de er gyldne.

Skær løg og rødbede i små tern og anret det i hver sin skål. Ligeså med det øvrige tilbehør – anret pariserbøfferne ved bordet. Eller anret dem inden servering. Top med æggeblomme.



mad med mere

August 2026



Marineret kamfilet med perlebyg

Kødkasse

Opskrift 5

Ingredienser:

1 marineret kamfilet
250 g perlebyg
150 g grønne bønner
150 g blomkål
200 g cherrytomater
50 g feta
3 spsk. sorte oliven

Dressing:

2 spsk. olivenolie
1 spsk. æbleeddike eller citronsaft
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. Kog perlebyggen efter anvisning på emballagen, og afkøl den. Kog bønnerne 2 minutter i letsaltet vand. Afdryp og afkøl. Skær blomkålen i små buketter. Halver tomaterne. Vend perlebyg, bønner, blomkål og tomater sammen. Pisk en dressing af olivenolie, æbleeddike samt salt og peber. Dryp den over salaten og fordel smuldret feta og oliven over.



mad med mere

August 2026



Flanksteak med græsk salat

Kødkasse

Opskrift 6

Ingredienser:

1 flanksteak
500 g cherrytomater
1 rød løg
1 spsk. citronsaft
1 rød peberfrugt
1 fed hvidløg
100 g fetaost

Sorte oliven (uden sten)

1 spsk. olivenolie

1 spsk. æbleeddike

1 tsk. oregano

Salt og peber

Tilbehør:

Groft brød

Fremgangsmåde:

Tag kødet ud af køleskabet. Klargør grøntsagerne. Halver tomaterne og skær løg i tynde både. Skær peberfrugt i mindre tern. Vend tomater, løg, presset hvidløg, peberfrugt og smuldret fetaost sammen. Dryp med citronsaft. Rør olie og æbleeddike sammen og vend det i salaten. Drys med oregano, salt og peber.

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 kødfibre og gerne i tynde skiver.



mad med mere

August 2026



Porchetta med marinerede kartofler

Kødkasse

Opskrift 7

Ingredienser: *1 porchetta*

*1 kg små kartofler
½ dl hvidvinseddike
2 dl olivenolie
1½ spsk. dijonsennep
3 skalotteløg
50 g kapers
200 g grønne bønner
Salt og peber
Frisk persille*

Fremgangsmåde:

Læg stegen på en rist over en bradepande med lidt vand i. Steg den midt i ovnen på 170°C i cirka 2 timer. Vend stegen hver halve time, så den får en pæn stegeflade hele vejen rundt. Stegen skal have en kernetemperatur på 70 grader. Er sværene ikke helt sprøde, sluttet af med 15 minutter på 225°C. Lad stegen trække i ca. 15 minutter inden udskæring.

Kog kartofler i letsaltet vand. Blancher bønnerne. Dijonsennep, eddike, løg og kapers kommes i en blender og blendes i kort tid. Herefter hældes olien forsigtig i til marinaden har en passende konsistens. Smag til med salt og peber. Marinaden vendes forsigtigt med de lune kartofler og bønner. Drys med hakket persille.



mad med mere

August 2026



Unghanebryst med rosenkål i hvidvin

Kødkasse

Opskrift 8

Ingredienser:

*4 fyldte unghanebryster
Olivenolie
2 dl tør hvidvin
1 kvist estragon (eller 1 tsk. tørret
estragon)
½ dl fløde*

*500 g rosenkål
20 g smør
1 citron
3 spsk. sukker
1 dl hvidvin
1 tsk. salt
Peber*

Tilbehør:
Kogte kartofler

Fremgangsmåde:

Brun brystfileterne på en pande i olie ved god varme. Læg dem i et ovnfast fad sammen med plukket estragon. Kog panden af med hvidvin. Lad den simre lidt og hæld dernæst fløden ved. Hæld blandingen over kødet og sæt fadet i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter eller til kødsaften er klar.

Rens rosenkålene og steg dem i smørret på en pande til de har fået lidt farve. Tilsæt citronsaft, hvidvin og sukker. Lad det simre 8-10 minutter. Smag til med citrusskal, salt og peber.



mad med mere

August 2026



Kødkasse

Opskrift 9

Burgere med pulled pork

Ingredienser:

1 kg pulled pork
4 store eller 8 små burgerboller
1 lille hvidkål
5 gulerødder
3 dl creme fraiche
1 dl mayonnaise
1 tsk. honning
2 spsk. dijonsennep
½ dl æblecidereddike
3 tsk. sukker
Salt og peber
Barbecuesauce

Fremgangsmåde:

Varm pulled pork i grillen eller i ovnen. 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.

Varm burgerbollerne og byg burgere med pulled pork, coleslaw og en barbecuesauce.



mad med mere

August 2026



Kødkasse

Opskrift 10

Grillpølser med cremet sommersalat

Ingredienser:

8 slagter grillpølser
800 g nye kartofler
200 g grønne bønner
1 bdt. radiser
5 forårsløg
1 bdt. purløg

Dressing:

4 spsk. creme fraiche 38%
2 spsk. rygeost
2 spsk. æbleeddike
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne. Kog kartoflerne møre i letsaltet vand. Afkøl og skær dem i passende stykker. Kog bønnerne i letsaltet vand i 2 minutter. Skær radiserne i tynde skiver og snit forårsløg fint. Pisk creme fraiche og rygeost sammen og smag til med æbleeddike samt salt og peber.

Vend kartofler og bønner med dressingen og pynt med radiser, forårsløg og hakket purløg.

Grill pølserne over direkte varme – men pas på de ikke sprækker.



mad med mere

August 2026