



Stoofvlees bereiden en recepten
(De koeien van Sinnige)



Stoofvlees bereiden en recepten

Stoven in de pan

1. Kruid het vlees met peper en zout en wrijf de kruiden in het vlees. Gebruik altijd een pan met een dikke bodem, zodat je een optimale warmteverdeling hebt.
2. Bak het vlees op hoog vuur aan en blus af met een scheutje water, bouillon/fond, azijn, tomatenpuree, citroensap, wijn, port of bier. De zuren in azijn, wijn, citroensap en tomatenpuree maken vlees nog malser.
3. Verwarm het vocht, voeg de rest van het vocht toe en zet het vuur laag.
4. Laat circa 2 – 4 uur stoven met het deksel op de pan zodat al het vlees in het vocht staat. Gebruik kruiden zoals laurierblad, kruidnagel, rozemarijn, tijm en steranijs om je stoofpot extra smaak te geven. Door het deksel op de pan te houden, sluit je het bereidingsproces af. Zo blijft het vochtgehalte op peil en droogt het vlees niet uit.

Stoofvlees bereiden in de oven; de meest ideale manier

1. Na het kruiden en bakken van het vlees doe je alles in een ovenschaal. Goed afdekken met een deksel of aluminiumfolie. Er moet wel voldoende vloeistof in de pan of schaal zitten, zodat het vlees er door bedekt wordt.
2. Zet het in een voorverwarmde oven van 175 °C graden. Natuurlijk met vet. Waarom? Vet geeft extra smaak en textuur aan je stoofpot. Het vet zorgt er bovendien voor dat het vlees extra mals wordt. Door het stoven van vlees gaat het vlees krimpen, tevens zal het meeste vet wegsmelten. Snijdt daarom je stoofvlees in grove stukken.

Filosoof stoofvlees onder een puree dakje

- 1 kg stoofvlees
- 4 uien
- 125 gram boter
- 75 gram bloem
- 750 ml rundvleesbouillon
- 3 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 6 el azijn
- 1 kg iets kruimige aardappelen
- 50 ml melk
- 25 gram paneermeel
- Ovenvaste braadpan
- Pureestamper
- Ovenschaal, ingevet

1. Verwarm de oven voor op 140 graden
2. Snijd het vlees in stukken van 3x3cm en bestrooi met peper en zout. Snijd de ui in halve ringen.
3. Verhit 50 gram boter in de braadpan en bak het vlees in gedeelten in 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Neem uit de pan.
4. Bak de ui 6 minuten in het achtergebleven bakvet. Bak de bloem 3 minuten op laag vuur mee. Voeg de bouillon, laurier, kruidnagel, azijn en het vlees toe. Breng aan de kook. Zet de pan met deksel erop ca. 5 uur in de oven. Schep elke 45 min om.
5. Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 min gaar. Giet af, voeg de melk toe en laat 3 minuten staan met deksel op de pan. Voeg 50 gram boter toe en stamp tot puree. Breng op smaak met peper en zout

6. Neem het vlees uit de oven en zet de ovengrill aan. Schep het vlees in de ovenschaal en verdeel de puree erover.
7. Bestrooi met paneermeel. Verdeel de rest van de boter in vlokjes erover. Zet de schaal 5 minuten onder de grill voor een goudbruin korstje. Haal eerder uit de oven als het te donker wordt.
Bron: allerhande.

Hachee Recept

Ingrediënten

Porties: 4

- 800 gram stoofvlees, liefst met vet
- 100 gram bloem
- 100 gram boter
- 4 uien, in ringen
- 2 el bruine basterdsuiker
- 2 el ketjap manis
- 1 ½ liter runderbouillon
- 3 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- Zwarte peper en zeezout

Bereidingswijze

1. Snijd de stooflappen in blokjes van 2x2 centimeter en bestrooi ze met zeezout naar smaak.
2. Strooi de bloem op een bord
3. Wentel het vlees door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
4. Verwarm de boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.
5. Roer de uienringen, de basterdsuiker en de ketjap manis erdoor het laat karamelliseren.
6. Schenk de bouillon in een pan en voeg de laurierblaadjes en kruidnagels toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en leg de deksel schuin op de pan. Stoof de hachee in 2 tot 3 uur zachtjes gaar.
7. Breng de stoof op smaak met zwarte peper en zeezout.
8. Lekker met gekookte kruimige aardappels of rijst.

Bron: vleesbijbel, Gertjan Kiers

Rodekool met aardappels en stoofvlees

Ingrediënten

- 2-4 sukadelappen of stooflappen
- zout naar smaak
- peper naar smaak
- 50 g roomboter of kokosolie
- 1 ui, in ringen
- 3 el speltmeel, havermeel of rijstmeel
- 750 ml 750 ml runderbouillon
- 3 el appelazijn
- 1 el tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 1 rodekool
- 2 appels, geschild, klokhuis verwijderd, in blokjes
- 2 laurierblaadjes
- 3 jeneverbessen
- 1 kaneelstokje
- 3 kruidnagels
- 1 kg vastkokende aardappels, geschild en in grove stukken

Bereidingswijze

- Wrijf de sukadelappen in met zout en peper; laat een paar minuten intrekken. Smelt ondertussen de boter in een koekenpan of braadpan met deksel. Bak hierin op hoog vuur de sukadelappen goudbruin. Leg ze even op een bord en dek af.
- Bak vervolgens de ui in hetzelfde vet in 5-10 minuten zacht. Roer het meel erdoorheen en bak dit even mee. Voeg bouillon, 2 eetlepels azijn, tomatenpuree en laurierblaadjes toe. Breng aan de kook en zorg dat alles goed gemengd is. Zet het vuur laag en doe de sukadelappen terug in de pan. Doe de deksel op de pan en laat 2 uur stoven. Het hoeft niet te koken.
- Snijd ondertussen de rodekool in vieren en verwijder de stronk. Snijd de kool in dunne reepjes. Breng 250 ml water aan de kook en voeg rodekool, appels, 1 eetlepel appelazijn, laurierblaadjes, jeneverbessen, kaneelstokje en kruidnagels toe. Doe de deksel op de pan en laat 1-2 uur zachtjes stoven tot de sukadelappen ook klaar zijn.
- Bereid 20 minuten voordat je gaat eten de aardappels – stoom of kook ze gaar.
- Verwijder de laurierblaadjes uit de jus. Serveer de rodekool met de sukadelappen, jus en aardappels.

Tip

Voeg bij het stoven van de sukadelappen een flinke scheut rode wijn toe voor een luxe jus. Zuivelvrij?

Bron: <https://www.gezondantaafel.nl/recepten/hoofdgerecht/rodekool-aardappels-en-stoofvlees/>

Boeuf bourguignon

Ingrediënten

- 1,25 kg goed stoofvlees van een rund, liefst van de hals
- 150 g mager ontbijtspek (in circa 5 plakken)
- 1 el zonnebloemolie
- 2 middelgrote uien, fijngehakt
- 3 tenen knoflook, uitgeperst
- 300 ml rode wijn
- 2 el tomatenpuree
- 500 ml koud water
- 1 runderbouillonblokje
- 2 grote laurierblaadjes
- 3 volle takjes tijm
- 400 g kleine sjalotten
- 250 g kleine kastanjechampignons, schoongeveegd en doormidden
- 2 el maïzena
- 2 el koud water
- vers gehakte peterselie (eventueel)
- grof zeezout
- vers gemalen zwarte peper

Bereidingswijze

- Verhit de oven tot 170 °C/hetelucht 150 °C. Verwijder het harde vet van het vlees en snijd het vlees in stukken van 4 cm. Bestrooi ze heel goed met zout en vers gemalen zwarte peper. Verwijder ook het zichtbare vet van het spek en snijd het spek zelf in reepjes van 2 cm breed.
- Verhit de olie in een grote, vlamvaste stoofschaal. Bak het vlees en het spek op middelhoog vuur in 3 minuten aan alle kanten lichtbruin. Keer het af en toe.
- Doe de ui en knoflook bij het vlees en bak ze 2 minuten mee. Overgiet alles met de wijn en roer er de tomatenpuree en het water door. Verkruiemel er het bouillonblokje boven, doe de kruiden erbij en breng alles aan de kook. Roer goed, leg het deksel erop en zet de schaal 1½ uur in de oven.
- Schil intussen de sjalotten. Doe ze in een hittebestendige kom met zo veel kokend water dat ze onderstaan. Laat ze 5 minuten staan en giet ze af. Wacht tot de sjalotten wat zijn afgekoeld en snijd de worteltjes eraf, en wel zo dicht bij het uiteinde dat ze niet uit elkaar vallen. Houd ze apart.
- Haal de schaal uit de oven en roer de sjalotten en champignons door het vlees. Zet het geheel nog eens 45 minuten in de oven of tot alles helemaal gaar is.
- Maak een glad papje van de maïzena en de 2 eetlepels water en roer het door het vlees. Zet de schaal 1-2 minuten op het fornuis en laat de saus binden; roer af en toe maar niet te veel, anders kan het vlees uit elkaar vallen.
- Breng alles op smaak, bestrooi het met peterselie en geef er kleine porties rijst of aardappelpuree en sperziebonen bij.

Bron: <https://www.gezondantafel.nl/recepten/hoofdgerecht/boeuf-bourguignon/>

Extra tips

- Voeg kruidkoek toe voor extra smaak
- De pees die in de sukadelappen zit, kun je na garing gewoon opeten.
- Het toevoegen van azijn, mosterd of tomatenpuree kan de bereidingstijd een klein beetje verkorten.
- Wil je wijn als stoofvocht gebruiken? Schuif het vlees dan naar één kant van de braadpan en schenk kleine beetjes wijn aan de andere kant van de braadpan bij het vlees. Zo kan de wijn rustig op temperatuur komen.

