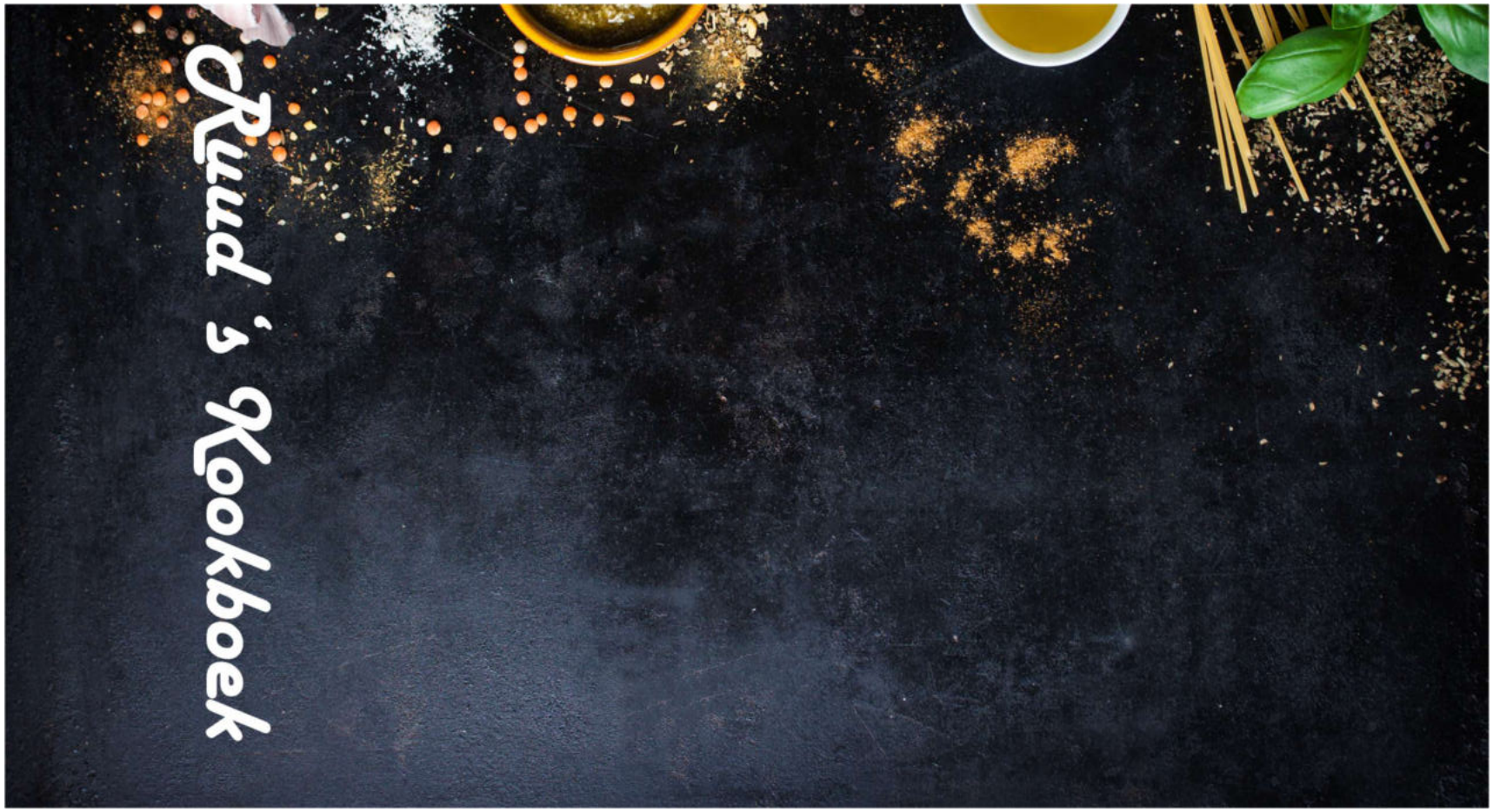


Vleesrecepten-hert I v0.6

Inhoudsopgave.

Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen. 3
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade. 4
Hertenbiefstuk Rossini. 5
Hertenstoof met bokbier. 6
Jagersstoofschotel van hertenpoulet met kleurrijke wintergroenten. 7
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree. 8
Gebruikte afkortingen (v2.7). 9

Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
4 el azijn, balsamico-, rode
4 biefstukken, herten-
30 g boter
2 el honing
1 tn knoflook, fijngehakt
100 ml kookroom
200 ml melk
- olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
- peper
500 g spruiten
10 g tijm
1 ui, gesnipperd
50 ml wijn, rode
500 g wortelmix
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200^{0}C.
Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen.
Schil de wortelen.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wortelen op de bakplaat.
Besprenkel de wortelen met de honing, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.
Ris de blaadjes van de takjes tijm en verdeel vervolgens de tijm over de wortelen.
Rooster de wortelen 20 min. in het midden van de oven.
Verhit intussen wat olijfolie in een pannetje.
Fruit de ui en knoflook samen met de paddenstoelen aan.
Blus het geheel met de rode wijn en kookroom.
Laat de paddenstoelensaus op laag vuur 10 min. inkoken.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Maak de spruiten schoon.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de aardappelen 10 min. in ruim kokend water.
Voeg dan de spruitjes toe en kook deze nog 10 min. mee.
Bak intussen de hertenbiefstuk in wat olijfolie op een middelhoog vuur 5 min. rondom bruin.
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze op een bord onder aluminiumfolie (zo kan het vlees rusten en blijft het mals).
Giet de aardappelen en spruitjes af.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en boter toe.
Stamp de stamppot met een pureestamper tot een grove stamppot.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met een hertenbiefstuk met de paddenstoelensaus en de gekaramelliseerde wortelen.

Bereidingstijd: 45 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g** **Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 biefstukken, herten-
4 el Crema di Balsamico origineel
300 g kool, rode-
2 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-gemalen
2 sinaasappels
75 g sla, blad-, jonge met rucola
1 ui, rode
50 g walnoten
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Kneed met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Schep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hertenbiefstuk Rossini.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-
- brood, stok-
2 hertenbiefstukken (à ca. 200 g)
70 g paté, kalfs-
20 g tapenade, truffel-

- aluminiumfolie
- broodrooster

Bereiding.

Laat het vlees in 30 min. afgedekt op kamertemperatuur komen.
Snijd de biefstukken in tweeën en breng het vlees op smaak.
Verhit de boter in een koekenpan waar het vlees net in past.
Bak het vlees 2 min. per kant op een hoog vuur (de biefstukken zijn nu medium-rare;, wil je het vlees meer doorbakken, bak dan 3 min. per kant).
Leg de biefstukken op een voorverwarmd bord onder aluminiumfolie en laat ze 5 min. rusten.
Snijd intussen het stokbrood schuin in 4 sneetjes van ca. 1 cm dik.
Rooster het brood in het broodrooster.
Verdeel het stokbrood over 4 borden.
Snijd de paté in 4 vierkantjes.
Leg op elk broodje een biefstuk.
Leg er een plakje paté op.
Schep daar 1 tl tapenade op.
Serveer direct.

Tip:

Je kunt hier ook 4 hertenbiefstukken uit het vriesvak voor gebruiken (à 150 g). Ontdooi deze zo'n 12 uur afgedekt in de koelkast. Halveren hoeft niet.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 339
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Hertenstoof met bokbier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: WatMaakJeMenu.nl

Ingrediënten

1 appeltje, zuur
1 fl bier, bok-
50 g boter, room-
400 g champignons
1 pt fond, wild-
1 kg hertenpoulet
4 tn knoflook
3 laurierblaadjes
1 el mosterd, grove
250 g paddenstoelen, bos
- peper, versgemalen
1 tk rozemarijn
1 el stroop, appel-
3 tk tijm
3 uien
1 wortel, winter-, grote
- zout

Bereiding.

Snijd de zure appel in stukjes.
Snijd de champignons in kwarten.
Snipper de knoflook.
Scheur de bospaddenstoelen in grove stukken.
Snijd de uien in ringen.
Snijd de winterwortel in kleine blokjes.
Neem de zwaarste, meest ruime pan met dikke bodem.
Smelt de roomboter daarin.
Bak de uienringen aan op een hoog vuur zodat ze mooi kleuren.
Voeg dan het vlees toe.
Schep de inhoud rustig om zodat het vlees aan alle kanten dichtschroeit.
Voeg de wortel toe.
Giet het flesje bier over het vlees en blus het vlees af.
Schep de kruiden erdoorheen.
Doe de deksel op de pan en laat het 1 uur pruttelen.
Schep de mosterd erdoor.
Voeg de appel, de appelstroop, de padden-stoelen en de fond toe.
Laat het geheel nog 1 uur pruttelen.

Tips:

- Gebruik in plaats van hertenpoulet eens runderribstuk of varkensnek.
- Aubergine i.p.v. vlees is ook heerlijk.
- Lekker met knolselderijpuree of zilvervliesrijst.
- Serveer er tamme kastanjes of groene groenten bij.
- Alleen stoer brood erbij is ook lekker: dippen, smeren en happen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jagersstoofschotel van hertenpoulet met kleurrijke wintergroenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, gepeld
15 g kruidenmix, voor stoof & wild, verse
- olie, olijf-
2 pastinaken
- peper
600 g poulet, herten-
2 el puree, tomaten-
½ savooiekool
2 uien, gepeld
200 ml wijn, rode
350 ml wildfond
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Snipper de uien.
Hak de knoflook fijn.
Schil de pastinaken en de winterpeen.
Snijd ze in grove schuine plakken van 1 cm dik.
Snijd de savooiekool in reepjes.
Verhit een grote stoofpan met olijfolie.
Fruit de uien, knoflook, pastinaak en winterpeen samen met de tomatenpuree en kruidenmix 5 min.
Blus af met de rode wijn.
Voeg vervolgens de wildfond en 200 ml water toe aan de stoofpan.
Voeg daarna de savooiekool en herten poulet toe.
Laat nog 20 min. doorstoven.
Breng de stoof op smaak met zout en peper.

Tip:

Garneer het gerecht met vers gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: WijnSpijsAmersfoort.nl

Ingrediënten:

400 g bieten, rode
- boter
175 g compote, bessen-
400 ml fond, wild-
750 g hertenvlees
½ knolselderij
1 laurierblaadje
1 sch melk
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen, bos-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-
125 g spekblokjes
1 tk tijm
125 g uitjes, zilver-
¼ fls wijn, rode
- zout

Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.
Blus het af met de wijn en de wildfond.
Roer er de bessencompote door.
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.
Kook ze gaar in water met melk (half om half).
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.
Kruid ze met versgemalen peper en zout.
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.
Doe ze bij de hertenragout.
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijntip:

Clos Castelot Saint Emilion
(*Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort*)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl