

# Bereidingstips

**Voor alle vlees geldt dat het verstandig is om het vlees te laten ontdooien in de koelkast en daarna op kamertemperatuur te brengen vóórdat het gebraden of gebakken wordt.**

|                 |                 |              |   |
|-----------------|-----------------|--------------|---|
| Biefstuk        | Om en om bakken | 3-5 min.     | Kan zowel rood, rosé als doorbakken geserveerd worden   |
| Duitse biefstuk | Bakken          | 6-8 min.     | Hier een balletje van maken en deze plat drukken in de koekenpan. In de pan hete olie of roomboter. Dan het vlees om en om bakken, zoals u dat wenst. Duitse biefstuk is al gekruid.  |
| Entrecote       | Om en om bakken | 6-8 min.     | Komt het meest tot zijn recht als deze net niet helemaal gaar is.<br>Tip: snij het vetrandje op diverse plaatsen in om kromtrekken van het vlees te voorkomen.  |
| Gehakt          | Roerbakken      | 8-10 min.    | Verkruiemel het gehakt en bak het al roerend.   |
| Gehakt          | Braden          | 15-20 min.   | Meng 500 gram met 1 ei, paneermeel, zout, peper en nootmuskaat en maak hier vervolgens ballen van. Even rondom aanbraden in de pan en vervolgens rustig op laag vuur laten garen. Wordt nog extra lekker als u er een gesnipperde uit doorheen doet, mits u een uitje natuurlijk lekker vindt. In plaats van ei en paneermeel kunt u ook een scheutje melk en havermout gebruiken. Voor heerlijk smeuge gehaktballen! |
| Haasbiefstuk    | Om en om        | 3-5 min.     | Zie biefstuk  |
| Hamburger       | Bakken          | 10-12 min.   | Vlees om en om bakken. Lekker bij de maaltijd of op een broodje.  |
| Kogelbiefstuk   | Om en om bakken | 3-5 min.     | Kan zowel rood, rosé als doorbakken geserveerd worden.  |
| Poulet          | Koken           | 100-120 min. | Doe het vlees in een pan met water met eventueel een gesneden ui en 2 laurierblaadjes. Aan de kook brengen en vervolgens op laag vuur laten trekken. Zodra het water kookt komt er bovenop het gekookte vleessap drijven. Dit eraf scheppen met een spaan, zodat u helder bouillon krijgt.  |
| Rosbief         | Braden          | 25-30 min.   | Rosbief een uur van te voren uit de koelkast halen. In 5 minuten rondom bruin bakken en uit de pan halen. Water, bouillon of fond toevoegen. Vervolgens het vlees weer terug in de pan en 20 min., zachtjes braden. Regelmatig keren. Rosbief dient van binnen rosé te zijn. Snijdt het vlees altijd in dunne plakken. De smaak van het vlees is dan optimaal.  |
| Riblap          | Stoven          | 140-180 min. | Vlees om en om aanbraden; vlees uit de pan halen en water in de pan doen. Leg vervolgens het vlees weer in de pan (het vlees moet onder water blijven). Zachtjes gaar sudderen op laag vuur.  |
| Roerbakreepjes  | Braden          | 5-7 min.     | Aanbraden, regelmatig omkeren. Na het aanbraden doen wij er een beetje sojasaus en gembersiroop en hot chili-saus doorheen, dan geen peper en zout. Wij vinden dit top!   |
| Rollade         | Braden          | 120-150 min. | Het vlees in ruim roomboter rondom aanbraden. Dan heet water toevoegen tot net boven de rollade (1/2 tot 1 liter). Hierin runderbouillonblokje(s) met een gesneden grote ui en 3 laurierbladeren. Daarbij wat kruidnagelen en jeneverbessen. Het geheel zo zacht mogelijk laten sudderen. Hoe langer sudderen, hoe malser de rollade wordt.   |
| Saucijsjes      | Bakken          | 12-14 min.   | Saucijsjes rondom bruin bakken.   |
| Schenkel        | Koken           | 140-180 min. | Idem als poulet; wanneer het klaar is, het vlees van het bot halen, in kleine stukjes snijden en weer terug doen in de pan. Een geweldige basis voor uw eigengemaakte soep!<br>Tip: schenkel kunt u ook heerlijk bereiden als stoofvlees (ossobuco)!  |

|            |        |              |  |
|------------|--------|--------------|--|
| Schnitzel  | Bakken | 3-5 min.     | Peper en zout naar wens opbrengen. De schnitzel door een geklopt ei halen, zodat rondom geklopt ei zit. Dan een plat bord geheel bedekken met paneermeel. Hierop voorzichtig de schnitzel neerleggen en dan daar overheen weer paneermeel. De gepaneerde schnitzel in de hete koekenpan met olie of roomboter maar eventjes braden, totdat hij rondom bruin is. Heerlijk!  |
| Stoofvlees | Stoven | 140-180 min. | Vlees om en om aanbraden; vlees uit de pan halen en water in de pan doen. Leg vervolgens het vlees weer in de pan (het vlees moet onder water blijven). Zachtjes gaar sudderen op laag vuur. Het vlees wordt extra lekker als u wat rode wijn of bier toevoegt met een grote ui (in ringen gesneden), laurierblaadjes, wat kruidnagelen en evt. jeneverbessen. Er zijn ook mensen die wat stroop toevoegen en evt. gekruimelde ontbijtkoek als bindmiddel. |
| Sukade     | Stoven | 140-180 min. | Idem als stoofvlees  |
| Tartaar    | Braden | 4-6 min.     | Hier een balletje van maken en deze plat drukken in de koekenpan. Om en om braden, waarbij de tijdsduur afhankelijk is van hoe gaar u het binnengedeelte wenst. Kruiden met peper en zout (dat kan ook na het bakken).   |

Onze dieren groeien op een natuurlijke manier. Dat houdt in dat ze na zo'n 28 à 30 maanden slachtrijp zijn. Dat is normaal en gebruikelijk voor biologisch rundvlees. Daardoor zit er meer zgn. "bite" in het vlees.

Worden de stieren "gangbaar" afgemest, dan scheelt dat al gauw 8-10 maanden. Zij krijgen dan speciaal krachtvoer en groeien stukken sneller. Het vlees groeit dan ook sneller en kan dan ook als malser ervaren worden. Het kan ook malser gemaakt worden door diverse behandelmethoden.

Als biologische boeren willen wij daar niet aan meedoen en wij hopen dat u de zgn. "bite" ervaart bij het eten van ons vlees. Er zit beslist minder vocht in. Bijvoorbeeld bij het braden van het gehakt of het vlees vindt u geen plas(je) water in de pan. Heeft u op- en/of aanmerkingen of kunt u ons helpen met recepten, dan houden wij ons van harte aanbevolen.

#### **Allergeen informatie:**

De Duitse biefstuk en hamburgers bevatten de volgende kruiden:

Zout, ui\*, paprikapoeder\*, **koriander\***, peper\*, gember\*, prei\*, chili peper\*, antioxidant E300, peterselie\*.

De rollade bevat de volgende kruiden: Zout, **koriander\***, peper\*, kruidnagel\*, **mosterd\***, gember\*.

De saucijsjes bevatten de volgende kruiden: Zout, peper\*, **koriander\***, nootmuskaat\*, **mosterd\***, gember\*.

De kruiden worden gemaakt in een bedrijf waar ook glutenbevattende granen, soja, melk, selderij en mosterd worden verwerkt.

Wij wensen u veel eetplezier!



*Voor een (h)eerlijk stukje rundvlees*