

www.MastoHereford.nl

Gert-jan & Corine

Lemselsestraat 7, 7595 ML Weerselo

Tel: 0541-661149 / 06-20905013

Email: MastoHereford@hetnet.nl



Rundvleesbereidingswijzer

Bieflappen

Bereiding Bakken: 10 á 12 minuten, Grill of Barbecue: 9 á 10 minuten

Nodig voor 2 personen: 250 á 300 gram

Bijzonderheden:

- Bieflapjes (baklapjes) zijn vrij mals en daardoor uiterst geschikt om te bakken.
- Afhankelijk van de kwaliteit gaar of ten dele gaar gebakken.

Biefstuk

Bereiding Bakken: 5 á 7 minuten, Grill of Barbecue: 6 minuten

Nodig voor 2 personen: 200 á 250 gram

Bijzonderheden:

- Van het rund worden verschillende biefstukken gesneden. De (dikke) Hollandse biefstuk, de kogelbiefstuk en de haasbiefstuk. De Hollandse en kogelbiefstuk zijn beiden steviger van structuur dan de haasbiefstuk.
- Snel dichtschroeien en de zaak in beweging houden is bij dit vlees erg belangrijk.

Braadvlees

Bereiding lapjes; Braden: 30 minuten, Smoren: 30 á 45 minuten

Nodig voor 2 personen: 250 gram (stuk) 300 gram (lapjes)

Bijzonderheden:

- Behalve als lapjes is braadvlees erg fijn aan het stuk. Vanzelfsprekend duurt de bereidingswijze dan iets langer. Hoeveel is afhankelijk van het deel en de dikte van het vlees. De braadtijd varieert dan van 90 tot 120 minuten.

Entrecote

Bereiding Bakken: 5 á 7 minuten, Grill of Barbecue: 8 minuten

Braden: 16 á 20 minuten (stuk), nodig voor 2 personen: 350 á 400 gram

Bijzonderheden:

- Entrecote is gesneden van de dunne lende (wordt ook wel lendebiefstuk genoemd) en heeft een klein vetrandje.
- Entrecote met haas en been heet een T-bone en wordt rosé gegeten, dus net niet helemaal gaar aan de binnenzijde.
- Voor twee personen kunt u beter een flinke entrecote nemen dan twee kleintjes.
- Als u liever het vetrandje verwijdert doe dat dan pas na het bakken. Juist door dat randje blijft het vlees sappig en pittig van smaak.

Gehakt

Bereiding Bakken: 10 á 15 minuten, Grill of Barbecue: 10 á 12 minuten

Braden: 18 á 20 minuten, nodig voor 2 personen: 250 gram

Bijzonderheden:

- Rundergehakt moet u niet te lang bakken. Dit gehakt is sneller droog dan half-om-half dat voor de helft uit varkensvlees bestaat wat meer vet bevat.
- Platte schijven zijn sneller bereid dan ronde ballen.

Haasbiefstuk

Bereiding Bakken: 3 á 5 minuten, Grill of Barbecue: 5 minuten

Nodig voor 2 personen: 250 gram

Bijzonderheden:

- Haasbiefstuk is het mooiste en meest malse deel van het rund. Andere benamingen zijn ossehaas of runderhaas.
- Biefstuk van de haas kennen we als tournedos. Dubbele biefstuk heet chateau briand en kleine biefstukjes heten filet mignons.
- Een rund heeft slechts zo'n twee tot vijf kilo haas. Dat is heel weinig. Vandaar dat het vlees prijzig is, maar lekker!

Hacheevlees

Bereiding Stoven: 90 á 120 minuten, Smoren: 150 minuten

Nodig voor 2 personen: 250 gram

Bijzonderheden:

- Hacheevlees staat eigenlijk voor runderlappen. Het zijn die delen van het rund die hun malsheid bereiken als ze lang op het vuur staan.
- Zeer geschikt voor goulash, oven- en stoofschotels.
- Hachee en andere pruttel-gerechten winnen aan smaak als u ze nog een dag laat staan.

Hamburger

Bereiding Bakken, Grill of Barbecue: 7 minuten

Nodig voor 2 personen: 160 á 200 gram

Bijzonderheden:

- Verkrijgbaar in verschillende variëteiten.
- Tip: laat de hamburger niet te lang bakken, dan wordt hij droog.

Poulet

Bereiding Koken / Trekken: 150 á 180 minuten

Voor 3 liter bouillon: 400 gram

Bijzonderheden:

- Poulet is magerder en fijner dan hacheevlees.
- Poulet leent zich uitstekend voor soepen, ragouts en ovenstoofschotels.

Riblap

Bereiding Stoven: 120 minuten, Smoren: 150 minuten

Nodig voor 2 personen: 250 á 300 gram

Bijzonderheden:

- Fijne ribblappen zijn de meest malse stooflappen en daardoor het snelst te bereiden. Na circa twee uur stoven zijn deze lapjes echt lekker mals.
- Omdat vlees een zeer veelzijdig produkt is, is nooit op de minuut aan te geven hoe lang u het vlees moet bakken, braden of stoven. Het is ook een kwestie van ervaring opdoen.
- Bedenk als u de jus afmaakt, dat er veel smaakstoffen zitten in het aanbaksel in de pan. Met een houten spatel kunt u die eenvoudig losroeren.

Rollade

Bereiding (500 gram), Braden: 25 á 35 minuten, Stoven: 120 minuten

Nodig voor 2 personen: plm. 350 gram

Bijzonderheden:

- Bij het rund onderscheiden we de doorregen rollade en de filet- of lenderollade. Het malsere vlees van de bil is sneller gaar dan het vlees van de borst.
- Meest smakelijk is de lenderollade als het vlees binnenin nog rosé is.
- De doorregen rollade bevat iets meer vet dan de lenderollade. Na bereiding bevat rundvlees overigens nauwelijks 10 gram vet per 100 gram.
- Na het braden de rollade minstens 10 minuten laten rusten. Vleessappen en warmte verspreiden zich dan gelijkmatig. Bovendien kunt u de rollade dan gemakkelijker snijden.

Rosbief

Bereiding (500 gram), Braden, Grill of Barbecue: 20 minuten

Voor 2 personen: 250 gram

Bijzonderheden:

- Rosbief is altijd een groot stuk vlees en er kan een mooi dun vetlaagje op zitten. Dat houdt het vlees lekker mals, na de bereiding kunt u dat randje er gerust afsnijden.
- Na bereiding moet het vlees binnenin nog rood zijn.
- Een verkeerd gesneden rosbeef eet niet prettig. Snijd het vlees altijd in dunne plakken. De vleesvezels liggen in een bepaalde richting en bij het snijden moet u het mes daar dwars op zetten.

Rundervinken

Braden: 15 á 20 minuten

Bijzonderheden:

- Rundervink bestaat uit rundergehakt, omwikkeld met een dun laagje mager rundvlees.
- Rundervinken tijdens braden vaak draaien om ze mooi bruin en gaar te krijgen.

Saucijzenbroodje

Ontdooit: oven op 200 graden, 5 minuten

Bevroren: oven op 170 graden, 10 minuten

Bijzonderheden:

- De saucijzenbroodjes eerst geleidelijk laten ontdooien is lekkerder dan bevroren in de oven klaarmaken.
- De saucijzenbroodjes zijn handgemaakt door onze eigen bakker en gevuld met ons eigen rundergehakt en daarom wordt de onderkant dan ook niet klef.

Schenkel

Bereiding Koken / Trekken: 150 á 180 minuten

Nodig voor 1.5 liter bouillon: 375 gram

Bijzonderheden:

- Schenkels zijn afkomstig van het bovenbeen, ze bestaan uit vlees met been en merg. Merg en been zijn rijk aan smaak- en geurstoffen die vrijkomen als ze lang in een hete vloeistof zijn gedompeld.
- Schenkel zonder been wordt gebruikt voor stoofschotels.

Soepvlees

Bereiding Koken / Trekken: 150 á 180 minuten

Voor 2 personen: 250 gram

Bijzonderheden:

- Soepvlees samen met een mergpijpje maakt de bouillon extra krachtig. De duur van het trekken is afhankelijk van de dikte van het stuk vlees.
- De bouillon mag niet koken.
- Soepvlees voor bouillon altijd opzetten in koud water. Is het vlees bestemd voor een salade of ragout, dan opzetten met warm water waardoor de smaak meer in het vlees blijft.

Sucade

Bereiding Stoven of Smoren: 120 á 150 minuten

Nodig voor 2 personen: 250 á 300 gram

Bijzonderheden:

- Stooflappen is een verzamelnaam. We rekenen daartoe de sukadelappen, de riblappen en de doorregen lappen.
- Sucadelappen zijn gesneden van de schouder. Er loopt een peesje door dit vlees. Dit peesje lijkt na bereiding op sucade en is ook eetbaar. Daaraan ontleent dit vlees zijn typische smaak en structuur die door velen worden gewaardeerd.

Tong

Bereiding Koken / Trekken: 180 minuten

Een rundertong weegt ruim 1.5 tot 2 kilo.

Bijzonderheden:

- Als het vel los begint te komen en als het puntje zacht is, is de tong gaar.
- Haal het vel wat aan de tong zit met een mes weg, snijd het in plakken en doe het op brood met peper en zout, en smullen maar.

Verse Worst (saucijsjes)

Bereiding Braden: ca. 15 minuten, nodig voor 2 personen: 250 gram.

Bijzonderheden:

- Wanneer je saucijsjes direct bakt kunnen ze open barsten. Tip: leg ze eerst in heet water, zet de pan op het vuur en laat deze een paar minuten tegen de kook aan komen. Als u ze daarna bakt blijven ze heel.
- Of niet eerst voorkoken maar tijdens het braden het velletje met een vork inprikken zodat het vet eruit kan.
- Grove worst moet u 5 min. langer bakken dan fijne worst.