

Limburgs zuurvlees

Ingrediënten (voor 5 personen)

1 kg sucadelappen of niet te magere runderribblappen
5 grote uien in ringen gesneden
5 kruidnagels
3 laurierbladen
10 gekneusde jeneverbessen
10 gekneusde peperkorrels
zout
4 eetlepels appelstroop
flink glas rode port of een flesje oudbruin bier
150 ml witte wijnazijn
olie om in te bakken (zonnebloemolie of arachide-olie)
roomboter
2 plakken ontbijtkoek (of 30 gram bloem)

Bereidingswijze

Breng het vlees op kamertemperatuur en dep het goed droog. Dat is belangrijk om het snel bruin te kunnen bakken, waardoor het een lekkere smaak krijgt voordat je het gaat stoven. Snijd het vlees in grove stukken en wrijf het stevig in met zout. Ook dat zout bevordert het bruinen van het vlees. Zet een ovenvaste pan met een dikke bodem op hoog vuur en voeg een scheut olie toe. Zodra de olie goed heet is (niet laten walmen), doe je het vlees in de pan. Niet alles tegelijk, dan koelt de olie te snel af, maar eerst een deel en dan de rest. Bak het vlees aan alle kanten diep donkerbruin.

Voeg een klont roomboter toe, doe dan de uienringen bij het vlees en laat ook de uien op matig vuur bruin kleuren. Gebruik een houten lepel om goed over de bodem van de pan te schrapen en alle aanbaksels door het vlees te roeren. Daar zit veel smaak in.

Rooster in een droge bakpan op een klein vlammetje de gekneusde jeneverbessen, de peperkorrels en de kruidnagels. Je kunt ze daarna los toevoegen aan het vlees, maar dan moet je alles er later weer uit scheppen. Katoenen kruidenzakjes of zelf te vullen theezakjes besparen je dat gedoe. Kneus ook het laurierblad voordat je het toevoegt.

Schep de appelstroop in een steelpannetje, doe er de port of het oudbruin bier bij en de azijn en warm dit mengsel op. Roer. Proef! Het moet zalig zoetzuur smaken.

Als de zoet/zuur-balans je bevalt, voeg je het mengsel toe aan het vlees. Daarna voeg je nog net zo veel warm water toe als nodig is om ervoor te zorgen dat al het vlees net onder het vocht staat.

Zet de pan in de op 110 graden voorverwarmde oven. Het vocht in de pan moet gedurende de hele bereidingstijd ongeveer 80 graden blijven. Gebruik een vleesthermometer om die temperatuur te meten en controleer regelmatig. Het vlees mag absoluut nooit koken, dan verlies je alle sappigheid. Ik houd zes uur aan als bereidingstijd. Dan valt het vlees van gaarheid uiteen.

Vis het kruidenzakje of alle los toegevoegde kruiden uit de pan en maak de saus af. Dat kan op meerdere manieren:

Inkoken vind ik het lekkerst. Dat geeft een nog intensere smaak, maar je houdt wel minder saus over. Giet het vocht af in een brede pan en laat dat op hoog vuur net zo lang inkoken totdat je een stroopachtige substantie overhoudt. Dat voeg je daarna weer bij het vlees.

Binden met ontbijtkoek, heel klassiek. Voeg brokken koek toe, roer goed door en geef het even de tijd om warm te worden en te binden. Voeg zoveel koek toe als je nodig hebt voor een stevige saus. De ontbijtkoek verandert de smaak van het gerecht wezenlijk. Kalm aan dus!

Binden met beurre manié. Neem 30 g roomboter en 30 g bloem en kneed dit samen tot een pasta. Verdeel het in drie delen en voeg deze toe aan de warme saus. Roer goed door, breng opnieuw aan de kook en wacht totdat de saus indikt. Laat rustig drie minuten doorkoken.

Erbij: (zelfgeschilde)frietten, flinke klodder (eigen) mayo. En geen deftige bakjes en schaaltes, maar alles op elkaar. Vergeet de groenten gerust. Morgen doen we weer gezond.