



Hertenbiefstuk met paddenstoelen



Bereiden in: koekenpan



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 hertenbiefstukken (ca. 150 g per stuk)
- 2 el roomboter
- 2 el olijfolie
- 250 g gemengde paddenstoelen (bijv. kastanjechampignons, shiitake, oesterzwammen)
- 1 sjalot, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 150 ml rode wijn
- 100 ml wildfond of runderbouillon
- 1 tl mosterd
- 1 tl rode wijnazijn (optioneel, voor frisheid)
- 1 tl maïzena (aangemaakt met een scheutje koud water)
- Peper en zout naar smaak
- Verse tijm of peterselie voor garnering

Voedingswaarde

- ? Per 100 g
- Energie: ± 156 kcal
- Eiwit: ± 13,7 g
- Vet: ± 7,6 g
- Koolhydraten: ± 3,3 g
- ? Per portie (¼ gerecht, ± 285 g)
- Energie: ± 445 kcal
- Eiwit: ± 40 g
- Vet: ± 22 g
- Koolhydraten: ± 9,5 g

Wist u dit

Voedingsinzicht: Hertenvlees is eiwitrijk en mager, waardoor dit gerecht – ondanks de romige



Hertenbiefstuk met paddenstoelen

Bereiding

- 1 Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen. Bestrooi ze met zout en peper.
- 2 Verhit boter en olie in een koekenpan. Bak de biefstukken aan beide zijden bruin (ongeveer 2–3 minuten per kant voor medium-rare). Haal ze uit de pan, wikkel ze losjes in aluminiumfolie en laat rusten.
- 3 Bak in dezelfde pan de sjalot en knoflook glazig. Voeg de paddenstoelen toe en bak tot ze goudbruin zijn.
- 4 Blus af met de rode wijn en laat iets inkoken. Voeg de wildfond, mosterd en eventueel een scheutje wijnazijn toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen.
- 5 Bind de saus eventueel met het maïzenapapje tot de gewenste dikte. Breng op smaak met zout, peper en tijm.

Serveren

Aardappelpuree met knolselderij, geroosterde wortelen of spruitjes, en een glas stevige rode wijn (zoals een Merlot of Côtes du Rhône).

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten