

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

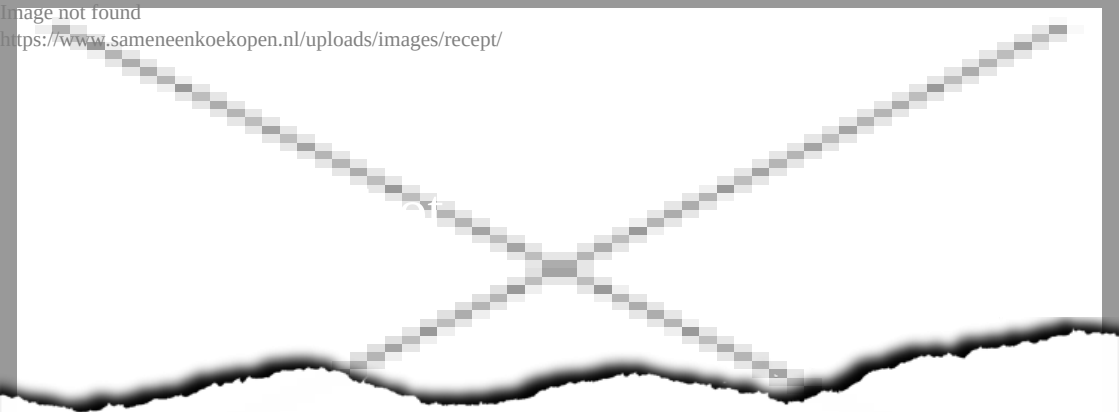
- 800 g hertenvlees, in grove stukken
- 2 el bloem
- 2 el roomboter of olie
- 2 uien, grof gesneden
- 2 winterwortels, in stukken
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 250 g kastanjechampignons
- 300 ml rode wijn
- 300 ml wild- of runderfond
- 2 el cranberrycompote (vanonzeboer)
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes tijm
- 4 gekneusde jeneverbessen
- 1 el mosterd
- peper en zout
- eventueel een klein scheutje balsamico
- Bereidingswijze

 Bereiden in: grote braadpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 150 min.

- Voedingswaarden per persoon
- Energie: ± 500 kcal
- Eiwitten: ± 55 g
- Koolhydraten: ± 25 g
- Vet: ± 17 g
- Verzadigd vet: ± 6 g
- Vezels: ± 5 g
- Suikers: ± 12 g
- Zout: ± 2 g



Bereiding

- 1 Het vlees voorbereiden: Dep het hertenvlees goed droog en bestrooi het met peper en zout. Wentel de stukken licht door de bloem. Dit zorgt straks voor een mooie binding van de saus.
- 2 Eerst goed aanbakken: Verhit de boter of olie in een ruime, zware braadpan. Bak het hertenvlees in kleine porties rondom mooi bruin. Neem het vlees uit de pan en zet het even apart.
- 3 De basis van de stoof: Bak in dezelfde pan de ui en wortel enkele minuten. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Doe de champignons erbij en laat ze mooi kleuren.
- 4 Tijd voor de wijn: Schenk de rode wijn erbij en roer de aanbaksels van de bodem los. Laat de wijn een paar minuten inkoken. Juist die aanbaksels geven de stoof straks zoveel smaak.
- 5 Alles samenbrengen: Doe het hert terug in de pan. Voeg de fond, cranberrycompote, mosterd, laurier, tijm en jeneverbessen toe. Het vlees moet vrijwel onderstaan.
- 6 Geduldig laten garen: Breng het geheel zachtjes aan de kook en zet daarna het vuur laag. Laat de stoof ongeveer 2 tot 2½ uur heel zachtjes garen met het deksel schuin op de pan. Roer af en toe voorzichtig door.

Het hert is klaar wanneer het heerlijk zacht is en gemakkelijk uit elkaar valt. Is de saus nog wat dun? Laat de stoof dan de laatste 15 à 20 minuten zonder deksel zachtjes inkoken.

Proef en breng eventueel verder op smaak met peper, zout en een klein scheutje balsamico.

Kooktips

Maak deze stoofpot gerust een dag van tevoren. Een nachtje rusten doet wonderen: de smaken krijgen de tijd om samen te komen en de volgende dag smaakt de stoof vaak nóg intenser.

Serveren

Serveer de hertenstoof met aardappelpuree, knolselderijpuree of verse pasta. Een paar geroosterde worteltjes of spruitjes maken het helemaal af. En natuurlijk hoort daar een

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten