Hoofdgerechten / Verenigde Staten

Rundvlees & Gerst Stoofpot

Diepgebruinde kotelet, langzaam gestoofd met champignons, wortelen en tijm tot hij meegeeft aan een lepel, de donkere jus verdikt door dikke, taaie parelgort.

Tijd 180 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 1200 g Rundvlees, schoongemaakt en in blokjes van 4 cm gesneden
- ☐ 15 g koosjer zout, verdeeld
- ☐ 1 theelepel Zwarte peper, vers gemalen
- ☐ 45 ml Neutrale olie
- ☐ 300 g Gele uien, in blokjes gesneden
- ☐ 150 g Selderij, in blokjes gesneden
- ☐ 250 g Cremini-champignons, in vieren
- ☐ 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- ☐ 30 g Tomatenpuree
- ☐ 2000 ml Rundvleesbouillon, natriumarm
- ☐ 15 ml Worcestershiresaus
- ☐ 4 takjes Verse tijm
- ☐ 2 blaadjes Gedroogde laurierblaadjes
- ☐ 150 g Parelgort, gespoeld
- ☐ 300 g Wortelen, in stukjes van 2 cm gesneden
- ☐ 0 naar smaak Platte peterselie, gehakt

Zo maak je het.

01 Dep het vlees zeer droog en breng op smaak met 10 g zout en peper. Verhit 30 ml olie in een zware braadpan van 6-7 liter op middelhoog vuur tot deze glanst. Bak het rundvlees in 3 porties bruin, laat ruimte tussen de blokjes, 3-4 minuten per kant voor 2 kanten, tot het een diepe korst heeft. Overbrengen naar een kom. Maak de pot niet schoon.

02 Zet het vuur middelhoog en voeg de resterende 15 ml olie, uien, selderij en champignons toe. Kook 8-10 minuten en schraap de fond weg terwijl de groenten vocht vrijgeven, totdat de champignons bruin zijn en de vloeistof is verdampt. Voeg knoflook en tomatenpuree toe en kook 2 minuten, al roerend, tot de pasta donker wordt tot steenrood.

03 Verwarm de oven tot 325 ° F (165 ° C). Giet de bouillon en Worcestershire erbij en schraap de pot schoon. Doe het vlees en de sappen terug, voeg de tijm en de laurier toe en breng aan de kook op de kookplaat. Dek af en laat 1 uur en 30 minuten in de oven sudderen. (Alternatief voor een kookplaat: laat het op de laagste stand sudderen met het deksel op een kier, en roer elke 20 minuten.)

04 Roer de gerst, de wortels en de resterende 5 g zout erdoor en zorg ervoor dat de gerst onder water staat (voeg 250 ml water toe als de vloeistof onder de vaste stoffen zit). Dek af en zet 45–50 minuten terug in de oven, roer één keer, tot de gerst mollig en zacht is en het vlees gaar is.

05 Verwijder de tijmstelen en de laurierblaadjes. Schep overtollig vet van het oppervlak. Proef en pas zout en peper aan; bestrooi met peterselie. Om in te vriezen: onbedekt afkoelen in ondiepe containers en binnen 2 uur in de koelkast bewaren; bevriezen tot 3 maanden. De gerst blijft tijdens de bewaring vloeistof opnemen, dus voeg 150–250 ml water of bouillon per liter toe als je de gerst opnieuw opwarmt en zachtjes laat sudderen.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / beef-and-barley-stew