

# VERRAS JE GASTEN MET RUNDVLEES

– 6 feestelijke klassiekers met een twist –



Rundvlees  
**VAN BIJ ONS**

✓oedzaam

✓cilig

✓erantwoord



# RUNDVLEES OP DE FEESTTAFEL

## - KLASSIEKERS IN EEN MODERN JASJE -

De feestperiode is zonder twijfel de meest gezellige periode van het jaar. Samen met je gasten aan tafel genieten van heerlijke diners is daar een belangrijk onderdeel van.

Lekker lang kokerellen in de keuken om daarna gezellig samen met de gasten te kunnen genieten aan tafel. En waarom eens geen rundvlees als feestmaaltijd? Het magere, malse en sappige rundvlees van bij ons biedt tal van mogelijkheden om creatief aan de slag te gaan en toch heuse feestklassiekers op tafel te zetten.

Wij stellen graag enkele van die “klassiekers met een hippe twist” voor.

Elk van deze gerechten overtuigt je gasten vast bij de eerste hap. Ze zijn zo goed dat het originele recept meteen vergeten is. Zo scoor je twee keer. Je verwent én verrast je gasten, en ook jezelf.

Tot slot horen bij feesten niet enkel feestelijke gerechten, maar ook gezellige en sfeervolle decoratie. Verderop ontdek je welke verrassende voorstellen we voor jou in petto hebben.

Laat je inspireren!



# EEN HEERLIJK STUKJE B12 OP DE FEESTTAFEL

Een stukje rundvlees op de feesttafel past prima, ook in het kader van een gezonde voeding. Rundvlees van bij ons is niet alleen lekker en feestelijk, maar ook voedzaam. Want in rundvlees zitten heel wat essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen (B3, B6 en B12) en mineralen, zoals ijzer en zink.

## Eiwitten

Na water zijn eiwitten het belangrijkste bestanddeel in rundvlees. Elke 100 gram vers rundvlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten. Eiwitten in rundvlees zijn goed verteerbaar en hebben een hoge biologische waarde. Anders gezegd: vlees bevat alle essentiële aminozuren in een goede verhouding wat bijdraagt tot een goede opbouw en een goed onderhoud van je lichaamssweefsels waaronder je spieren, hoe jong of oud je ook bent.

## Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke producten, zoals rundvlees en zuivel. B12 zorgt er mee voor dat we rode bloedcellen aanmaken en dat ons zenuwstelsel en immuunsysteem normaal

werken. Wie geen vlees of andere dierlijke producten eet, loopt het risico op een tekort aan vitamine B12 en moet verrijkte voedingsmiddelen of voedingssupplementen gebruiken.

## IJzer en zink

Rundvlees is een goede bron van de mineralen ijzer en zink. IJzer ondersteunt het zuurstoftransport in het lichaam, de werking van het immuunsysteem en de energiestofwisseling. Wie ijzertekort heeft, is sneller vermoeid. Zink ondersteunt eveneens de werking van het immuunsysteem. Het helpt ook mee je haar, huid en nagels gezond te houden. Een ijzer- of zinktekort kan iedereen overkomen, maar opgroeiende kinderen, jongeren, vrouwen, vegetariërs en veganisten lopen meer kans.



# FONDUE VAN RUNDERCARPACCIO

*Fondue. Van heel de reeks verrast dit gerecht waarschijnlijk het meeste. Want de twist kan deze keer tellen. Toch is fondue van deze dunne plakjes rosbeef in een heerlijke bouillon echte winterse verwennerij. Dit gerecht is er bovendien voor wie graag van eten geniet, maar nog meer geniet als hij bij zijn gasten aan tafel kan zitten.*

## Dit heb je nodig voor 4 personen

600 g rosbeef, in dunne plakjes • 100 g pijpajuin of prei • 100 g champignons  
• 50 g witte kool of savooi • 2 rode paprika's  
• 200 g krielaardappelen • 5 à 7,5 dl runderbouillon (afhankelijk van het fonduestel)  
• chilisaus, kant en klaar

## Zo maak je het klaar

**De groenten:** maak de pijpajuin, de champignons, de paprika en de witte kool of savooi schoon en snijd ze in hapklare stukken. Maak ook de krielaardappelen schoon, zonder ze te schillen.

**De fondue:** breng de bouillon in de fonduepan aan de kook en giet vervolgens de inhoud in het fonduestel.

**De sausjes:** heerlijk bij een fondue van rundercarpaccio is een kant-en-klaar zoetzure chilisaus. Je kan ook voor een zelfgemaakt currysausje gaan door een potje yoghurt, 1 el mayonaise, een halve tl curry en wat zout te mengen.

Om te serveren: schik de groenten, de krielaardappeltjes en het vlees op feestelijke schotels. Laat iedereen naar keuze stukjes groente aan een fonduevork prikken en de plakjes vlees in een netje steken. Deze kan elke gast naar hartenlust in de zachtjes kokende bouillon laten garen. Serveer met het sausje en eventueel wat brood.



# BIEFSTUK IN NOTENKORST MET ERWTENPUREE

*Een biefstuk is een stuk vlees dat niet kan ontbreken tijdens de feestperiode. Geef hem een extra feestelijke toets met een knapperige notenkorst. Dat brengt het beste van krokant en mals samen.*

## Dit heb je nodig voor 4 personen

4 steaks (ongeveer 150 g per stuk) • 150 g aardappelen  
• 300 g erwten (uit de diepvries) • 200 g pastinaak  
• 200 g wortel • 200 g spruitjes • 200 g rode bieten,  
rauw • 1 ui • 35 g kervel of peterselie • 130 ml olijfolie  
• 30 g geroosterde hazelnoten, fijngehakt  
• 2 tl espressokoffie, gemalen • 3 klontjes boter  
• 1 dl melk • winterpostelein • peper en zout

## Zo maak je het klaar

**De kruidenolie:** pureer de kervel en peterselie met een staafmixer tezamen met 100 ml olijfolie tot een gladde saus. Kruid af met peper en zout en zet koel.

**De wintergroenten:** verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de pastinaak, de wortel en de rode biet en snijd ze in grove stukken (de rode biet mag wat fijner gesneden zijn). De spruitjes halveer je. Leg dan alle groenten op een bakplaat (rode bieten aan een kant). Besprenkel met 30 ml olijfolie en kruid met wat peper en zout. Laat ze 30 à 45 minuten roosteren

in de oven. Voor optimale knapperigheid, keer je de groenten halverwege de baktijd om.

**De erwtenpuree:** kook de aardappelen 20 minuten in gezouten water gaar. Je snippert ondertussen de ui en stooft ze in een klontje boter glazig samen met de erwten. Giet de aardappelen af, doe ze in de keukenrobot. Voeg de erwten en de melk toe en pureer tot een gladde massa. Kruid af met voldoende peper en zout.

**De steak:** meng de hazelnoten en de koffie in een kom. Dep het vlees droog en kruid met peper en zout. Smelt de boter en bak elke kant van de steak in 1,5 minuten goudbruin op een hoog vuur. Draai het vuur lager en bak de steak nog 2 minuten aan elke kant. Laat de steak zo'n 10 minuten rusten, terwijl hij losjes afgedekt is onder aluminiumfolie.

Snijd iedere steak in plakjes. Bestrooi met het notenmengsel en dien op met de erwtenpuree en de wintergroenten. Garneer met winterpostelein en serveer de kruidenolie in een kommetje.



# STEAK TARTAAR MET FRIETJES

*Steak tartaar is volgens sommigen eerder een zomers gerecht, maar wacht tot je gasten een eerste hap nemen van dit pure rundvlees dat zo heerlijk op smaak gebracht is. De wintersalade zorgt voor de extra winterse toets. En de frietjes horen er natuurlijk ook bij. Een verfrissend alternatief voor de traditionele steak met pepperroomsaus.*

## Dit heb je nodig voor 4 personen

600 g kogelbiefstuk • kant-en-klare frietjes voor 4 personen • 1 à 2 sjalotten  
• 4 el kappertjes of augurkjes • 1 bos (platte) peterselie • 8 kwarteleitjes • 1 pakje veldsla (250 g) • 2 rode bieten, voorgekookt  
• 3 el walnoten, grofgehakt • sap van ½ citroen • enkele druppels tabasco  
• 1 scheutje worcestersaus • 1 el rode wijnazijn • 3 el olijfolie • ½ tl honing  
• 12 appelkappers • peper en zout

## Zo maak je het klaar

**De tartaar:** je start met het rundvlees in heel kleine blokjes te snijden. Hak dan een half bosje peterselie, 1 sjalot en de kappertjes (of augurkjes) fijn. Meng dit samen met het rundvlees in een kom en breng de tartaar op smaak met de tabasco, worcestersaus en citroensap. Kruid de tartaar af met peper en zout.

**De wintersalade:** hak de walnoten en 1 sjalot fijn en snijd de rode bieten in partjes of blokjes. Meng alles tezamen met de veldsla. Werk de salade af met een goede scheut rode wijnazijn, honing, een beetje olijfolie en peper en zout.

**De frietjes:** bak je frietjes goudbruin af.

Druk tenslotte de tartaar in 4 serveerringen en plaats die op de borden. Verwijder de ringen en werk af met de eidooiers van de kwarteleitjes en de appelkappers. Je kan deze rundtartaar trouwens ook serveren als hapje zoals op pagina 2 in dit boekje.





STEFAN

KOE

TARA

PHILIPPE

# 8 VERRASSENDE TIPS VOOR EEN FEESTELIJKE TAFELDECORATIE.

## **Tip 1** | *Meng verschillende serviezen door elkaar*

Zo kan je bijvoorbeeld de borden van verschillende serviezssets mixen: zo krijg je een nieuwe look zonder dat je een nieuw servies nodig hebt. Bewaar het geheel door bepaalde tinten of vormen te laten terugkomen.

## **Tip 2** | *Gebruik kruiden als tafeldecoratie*

Je kan kruiden gebruiken als tafeldecoratie voor het naamkaartje, de menukaart of de serviettering.

## **Tip 3** | *Gebruik je servies eens anders*

Je kan bijvoorbeeld je melkkannetje of theepotje gebruiken als een leuk vaasje voor bloemen.

## **Tip 4** | *Duid de bakwijze van het vlees aan met prikkertjes, zo handig*

Dit is vooral fijn voor jou als kok. Zo weet je perfect welk stuk vlees welke bakwijze heeft en serveer je jouw gasten eenvoudig het juiste stuk vlees.

## **Tip 5** | *Serveer je tafelbroodjes in bakpapier met een touwtje*

Het is eigenlijk heel eenvoudig, maar het maakt je tafel toch dat tikje specialer. Voor een warm en authentiek gevoel aan tafel.

## **Tip 6** | *Waarom geen originele placemats op tafel dit jaar?*

Je kan bijvoorbeeld een schijf van een boomstam als placemat gebruiken. Boomstamschijven met een kleine diameter kan je dan weer gebruiken als glasonderzetter. Een origineel en eenvoudig, maar vooral warm en gezellig idee.

## **Tip 7** | *Ga voor comfort aan tafel*

Tijdens de feestdagen tafelen we lang. Voorzie dus minimaal 50 cm per persoon. Zo kan iedereen comfortabel aan tafel zitten. Zo maken jullie het echt gezellig aan tafel.

## **Tip 8** | *Serveer je saus voor elke persoon in een apart kommetje*

Saus in een apart kommetje serveren is handig, zo kan iedereen kiezen hoeveel hij of zij wenst. Daarbovenop oogt het mooi.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



# RUNDSTOOFPOTJE MET OUD BRUGGE PUREE

*Een stoofpotje is een ideaal feestgerecht. Je kan het vooraf bereiden en daardoor gezellig meetafelen met je gasten. Ook hier zorgen we voor een verrassing: Oud Brugge puree. Een smaakcombinatie waar je gasten helemaal warm van worden.*

## Dit heb je nodig voor 4 personen

600 g rundstoofvlees, in gelijke stukken • 1 ui • 200 g bruine champignons • 100 g wilde boschampignons • 800 g aardappelen • 4 tot 8 raapjes • 5 g gedroogd eekhoorntjesbrood • 1 el tomatenpuree • 150 g geraspte Oud Brugge kaas • 200 ml room • 2 blaadjes laurier • 4 dl runderfond • verse tijm • 4 klontjes boter • peper en zout

## Zo maak je het klaar

**Het stoofvlees:** schroei in een stoofpot het stoofvlees goudbruin aan in boter. Doe dit niet met te grote hoeveelheden per keer. Zet het vlees dat je net gebakken hebt liever even apart. Snipper de ui fijn, fruit het in de stoofpot in een beetje boter en voeg er dan het vlees terug bij. Kruid met peper, zout en laurier. Overgiet met lichtjes opgewarmde runderfond en voeg ook de tomatenpuree en het eekhoorntjesbrood toe, roer goed. Zet een deksel op de pot en laat 1 à 2 uur sudderen op een klein vuurtje of tot het vlees mooi uit elkaar valt.

**De puree:** kook je aardappelen gaar (± 20 minuten) in gezouten water. Giet ze af en plet ze met een pureestamper. Roer er vervolgens 1 klontje boter, de room en de Oud Brugge onder. Kruid af met peper en een beetje zout. Zet opzij en hou warm.

**De raapjes:** stoom de raapjes beetgaar en stoof ze daarna in een klontje boter mooi glanzend. Kruid met verse tijm, peper en zout.

**De champignons:** verwarm een klontje boter in een anti-kleefpan en kleur de champignons in 3 à 4 minuten goudbruin.

Serveer door een lepel puree op een bord te schikken, schep er wat stoofpot bovenop en werk af met de gebakken champignons en raapjes.



# ROSBIEF IN RODE WIJN MET PEERTJES

*Een echte klassieker is rosbief. Het is ideaal als gebraad in de oven en perfect om samen van te genieten met je gasten. We gaan voor een klassieke rosbief met een twist: een combinatie van rosbief met peren en sjalotjes in een rode wijnsaus. Heerlijk.*

## Dit heb je nodig voor 4 à 6 personen

800 g rosbief, op kamertemperatuur • 6 peren (type conference) • 6 sjalotten • 6 stronken witloof • 30 amandelkroketten, kant-en-klaar • 1 fles rode wijn (75 cl) • 100 ml crème de cassis of donkerrode bessenslikeur • 1 tl 4-kruiden • 1 el honing • 1 klontje boter en nog eens 50 g boter • 1 el suiker • nootmuskataat • peper en zout

## Zo maak je het klaar

**De peertjes in rode wijn:** breng 3/4<sup>de</sup> van de fles wijn en de bessenslikeur met de honing en de 4-kruiden in een stoofpot aan de kook. Voeg de peren en de sjalotten toe. Laat het stoven op een zacht vuurtje tot de peren gaar zijn. Haal de peren en sjalotten eruit en laat het kookvocht verder 2/3<sup>e</sup> inkoken.

**De rosbief:** verwarm de oven voor op 220 °C. Kruid de rosbief met peper en zout. Smelt een flinke klont boter in een pan of braadslee en kleur je rosbief aan alle zijden aan. Verminder de oventemperatuur naar 200 °C en laat je vlees 12 minuten garen. Verlaag de

temperatuur van de oven verder tot 180 °C en laat het vlees nog 8 minuutjes garen. De kerntemperatuur van het vlees moet 48-51 °C zijn, zo is het vlees mooi rood. Wil je meer rosé vlees, braad dan nog eens 8 minuutjes in de oven op 180 °C (met kerntemperatuur 51 à 54 °C). Haal dan het vlees uit de oven en laat het nog 15 minuten onder aluminiumfolie rusten.

**De saus:** roer de aanbaksels in de pan/braadslee los terwijl je de rest van de wijn aan de kook brengt. Voeg nog 50 g boter al kloppend toe.

**Het witloof:** stoof het witloof. Kleur het daarna goudbruin met een klontje boter, bestrooi met een beetje suiker en laat wat karameliseren. Kruid het witloof met nootmuskataat, peper en zout.

**De kroketjes:** frituur de amandelkroketten.

Serveer een sneetje rosbief met een peer en sjalotje, schik een stronkje witloof en 2 kroketjes ernaast. Zet de saus apart op tafel.



# CÔTE À L'OS MET KOOL EN FEESTELIJKE BOTER

*Wat is er beter dan côte à l'os met een schijffe boter dat langzaam smelt? Weinig, behalve côte à l'os met een schijffe feestelijke boter waarin je toetsen eekhoorntjesbrood, porto, peterselie en tijm proeft. Een smaakcombinatie die de periode van het jaar alle eer aandoet.*

## Dit heb je nodig voor 4 à 6 personen

1 côte à l'os van ongeveer 1 kg • 800 g aardappelen, in schijfjes van 3 mm • 200 g boerenkool • 10 g gedroogd eekhoorntjesbrood • 9 sjalotten • 100 ml porto • 300 g ongezuurde boter • 2 el platte peterselie, fijngehakt • 2 el tijm, fijngehakt • peper en zout

## Zo maak je het klaar

**De feestelijke boter:** doe het eekhoorntjesbrood in een kom en overgiet met 80 ml kokend water. Laat 10 minuten zwellen. Giet af, bewaar het kookvocht en hak vervolgens de champignons en 1 sjalot fijn. Doe de champignons en sjalot, het kookvocht en de porto in een sauspan en breng aan de kook. Laat 6-7 minuten koken tot het meeste vocht verdwenen is. Laat afkoelen in een mengkom. Voeg er dan de boter, de peterselie, de tijm aan toe. Kruid met peper en zout. Meng goed en pak dan de feestelijke boter in in versheidsfolie of bakpapier en rol op tot een worst. Laat enkele uren opstijven in de koelkast.

**De côte à l'os:** verwarm de oven voor op 200 °C.

Bestrijk het vlees met olijfolie en kruid met peper en zout. Verwarm een ovenbestendige pan en schroei het vlees 3 à 4 minuten aan elke kant op een hoog vuur dicht. Zet het vlees in de oven en laat 5 minuten verder garen. Draai het vlees om en laat nog 5 minuten garen. Haal het vlees uit de oven en laat 10 minuutjes onder aluminiumfolie rusten.

**De boerenkool en aardappelen:** kook de aardappelen 10 minuten halfgaar in gezouten water en bak ze nadien goudbruin. Verwijder ondertussen de nerven van de boerenkool en bak 8 sjalotten glazig. Haal deze uit de pan en draai het vuur hoger. Bak de boerenkool in 3 minuten lichtjes krokant.

Om te serveren: dien de aangesneden côte à l'os met schijfjes boter op, tezamen met wat gebakken aardappeltjes en boerenkool.



# RUNDVLEES KLAAR MAKEN

- ZOVEEL MOGELIJKHEDEN -

*Je goed stuk rundvlees verdient een perfecte bereiding. Daarom geven we je graag nog wat handige bak-, braad- en stoof tips. Meer bereidingstips vind je op [vlees.be](https://vlees.be) of download er onze app.*

## Dit moet je altijd doen:

*of je nu gaat bakken, braden of stoven.*

- Haal het vlees **ruim op voorhand uit de koelkast**. En **dep het droog** voor het bakken. Te koud of nat vlees is nefast voor een mooi korstje.
- **Korst je vlees eerst** aan. Die korst is onmisbaar voor de smaak.
- Geef je vlees na het bakken en braden de tijd om te **rusten** op een warm bord afgedekt door aluminiumfolie.

## Baktips

- **Kruiden moet vooraf**, want niets zo lekker als ingebakken smaken. Doe het wel pas net voor het vlees de pan in gaat, want zout trekt vocht uit het vlees.
- Laat het vlees **eerst goed aankorsten** vóór je het omdraait.

## Braadtips

- Voor je het vlees in de oven schuift, voeg je best nog een **klontje verse boter** toe aan de braadslee of leg er enkele grof gesneden groenten rond. Die voorkomen dat het vet verbrandt en ze geven extra smaak aan de jus.
- **Overgiet het gebrad** regelmatig met braadvocht, dit remt het garen af en voorkomt een te harde en uitgedroogde korst.
- Een **kerntemperatuurmeter** is een handig hulpmiddel bij het braden.

## Stoof tips

- Zet het vlees na het aankleuren net onder, dat kan met bier, wijn, bouillon of de marinade van het vlees.
- **Zet het vuur** na de toevoeging van het vocht **zo laag mogelijk**. Dit zorgt voor een mooie binding van de saus.

**Met dit boekje trakteren we je op 6 feestelijke rundvleesgerechten.  
Want een goed stuk rundvlees, verdient een even goed recept.**

Laat je inspireren door meer heerlijke rundvleesrecepten op

**vlees.be**



✓oedzaam    ✓eilig    ✓erantwoord

