

# Rundergoulash

## met gestoofde groenten



Kok: René Ludwig, CHEFS CULINAR

HOOFDGERECHT

## BEREIDING

### RUNDERGOULASH

Kruid het vlees met zout en peper. Pureer de knoflook en marineer het vlees met de helft van de knoflookpasta. Snijd de uien in ringen en bak deze goudbruin in reuzel, voeg de rest van de knoflook toe en karamelliseer met suiker. Voeg hierna het vlees toe. Schep de tomatenpuree er goed doorheen en dan kummel, laurier en paprikapoeder toevoegen. Blus af met rode wijn en balsamicoazijn. Vervolgens de bouillon erbij schenken en goed laten doorkoken. Laat het vlees dan circa 3 uur garen in een voorverwarmde oven op 180 °C, tot het zacht is. Haal vervolgens het vlees uit de saus. Pureer de saus, breng naar wens op smaak en voeg tot slot de citroenschil toe.

### AARDAPPEL-PREI-PUREE

Maak de prei schoon en snijd deze in grove stukken. Was de peterselie en hak deze ook grof. Blancheer beiden in lichtgezouten water en blus af in ijswater. Giet af en pureer fijn. Schil de aardappelen, laat ze gaar koken in lichtgezouten water en giet af. Laat de melk opkoken en snijd de boter in blokjes. Naar eigen keuze de aardappelen door een zeef of aardappelpers halen. Voeg hier geleidelijk de warme melk aan toe. Gebruik een spatel om het goed te laten mengen. Voeg dan de boterblokjes en prei-puree toe aan de aardappels en breng op smaak met zout en eventueel wat vers geraspte nootmuskaat.

### GESTOOFDE GROENTEN

Was de wortels en wortelpeterselie en schil ze. Laat een klein beetje groen aan de wortels zitten. Bak de wortel, wortelpeterselie en eventueel sjalotten in olijfolie goudbruin aan. Voeg het suiker toe en laat het licht karamelliseren. Voeg de bouillon toe en laat het afgedekt op matig vuur sudderen, tot de groenten zacht zijn. Snijd de boter in kleine stukjes, voeg deze toe en breng op smaak met zout.

### CHEFS TIP

De goulash smaakt het lekkerst als het een dag vooraf bereid wordt.

### SERVEERTIP

Schep de aardappel-prei-puree met een grote lepel op een bord, eventueel uitsmeren. Leg dan de goulash met saus ernaast. Garneer de goulash met de gestoofde groenten en naar wens met verse kruiden.

### EET SMAKELIJK!

CHEFS CULINAR

## INGREDIËNTEN

voor 10 porties

### RUNDERGOULASH

2 kg	runderpoulet
20 g	grof zout
5 g	witte peper
20 g	knoflook
1 kg	uien
60 g	reuzel
40 g	suiker
40 g	tomatenpuree
1 g	kummel
0,5 g	laurier
10 g	gerookt paprikapoeder
400 ml	rode kookwijn
100 ml	balsamicoazijn (6%)
1 ltr	runderbouillon
4 g	citroenschil

### AARDAPPEL-PREI-PUREE

330 g	prei
45 g	peterselie
950 g	zachtkokende aardappelen
220 ml	volle melk (3,5% vet)
75 g	boter
5 g	fijn zout

### GESTOOFDE GROENTEN

250 g	wortelen
280 g	wortelpeterselie
10 ml	milde olijfolie
5 g	suiker
200 ml	groentebouillon
10 g	boter
1 g	fijn zout

### Voedingswaarden

(per portie à 400 gram)

Energie: 558 kcal / 2330 kJ

Vet: 25,5 gr

Koolhydraten: 29,0 gr

Eiwitten: 50,5 gr