



Vlaamse karbonaden met bruin bier

De echte Vlaamse karbonaden: sudderend rundvlees in bruin bier met ui, mosterd en peperkoek, tot de saus donker en zoetzuur is.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	165'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 1 kg rundstoofvlees, in blokken van ongeveer 5 cm
- 3 grote uien
- 50 gr boter
- 330 ml bruin abdijbier
- 250 ml runderbouillon
- 2 sneden peperkoek
- 2 el mosterd
- 1 el bruine suiker
- 1 el appelazijn

2 laurierblaadjes

3 takjes tijm

zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Dep het vlees droog met keukenpapier en kruid het royaal met zout en peper.
- 2.** Verhit de boter in een ruime, zware kookpot op hoog vuur. Bak het vlees in twee of drie porties rondom stevig aan tot het bruin is. Haal het uit de pot en zet het apart.
- 3.** Verminder het vuur naar middelhoog. Snipper de uien grof en stoof ze in het achtergebleven bakvet gedurende een 10-tal minuten tot ze zacht en lichtbruin zijn.
- 4.** Doe het vlees terug in de pot bij de uien. Blus met het bruin bier en de runderbouillon en roer de aanbaksels van de bodem los.
- 5.** Voeg de bruine suiker, de appelazijn, de laurierblaadjes en de tijm toe en roer alles even door.
- 6.** Bestrijk de sneden peperkoek aan een kant met de mosterd en leg ze met de mosterdkant naar beneden bovenop het vlees. Zij binden straks de saus en geven die zijn typische zoetzure smaak.
- 7.** Dek de pot af en laat op een heel zacht vuur gedurende minstens 2,5 uur pruttelen, tot het vlees boterzacht is en de saus mooi gebonden.
- 8.** Verwijder de laurierblaadjes en de tijmtakjes. Roer de volledig gesmolten peperkoek door de saus. Proef en breng op smaak met extra zout, peper, suiker of azijn naar wens.

Tip

Gebruik bij voorkeur een stuk met wat dooradering, zoals runderpotroast of dikke rib. Vet vlees houdt zijn structuur beter tijdens het lange sudderen en geeft de saus extra body.

Lekker met

Huisgemaakte frietjes en een frisse groene salade.

Dranktip

Schenk hetzelfde bruine abdijbier dat u in het gerecht gebruikte, zoals een Leffe Bruin of een Westmalle Dubbel.