

Bereidingstijden grasgevoerd natuurvlees

SchotseHooglanders.nl

- Vlees in de koelkast laten ontdooien en voor het bakken op kamertemperatuur laten komen.
- Vochtig vlees schroeit langzamer dicht dan droog vlees. Daarom zo nodig deppen met keukenpapier; dicht schroeien (aanbraden) altijd in heet vet.
- Vlees op hoog vuur dichtschroeien, hierdoor blijven de sappen bewaard en blijft het vlees mals. Ook voor het stoven en braden eerst even beide kanten dichtschroeien.
- Bij vlees dat wordt gebraden, na het aanbraden wat warm water, melk, bouillon of wijn toevoegen, met een scheutje azijn. Hier wordt het malser van.
- Bij vlees dat wordt gestoofd, na het dicht schroeien iets zuurs (bv wijn of azijn) aan het stoofvocht toevoegen. Hierdoor is het vlees sneller mals.
- Hoe zachter het vlees suddert, hoe beter. Geen borrelen dus, hooguit af en toe een blub.
- Vlees na 3 uur stoven nog niet zacht genoeg? Gewoon nog een uurtje!
- Keer het vlees regelmatig; prik er zo weinig mogelijk in.
- Doe het eventuele zout pas na de bereiding over het vlees. Hiermee voorkom je dat het uitdroogt, de rest van de kruiden van te voren toevoegen.
- Na het braden van biefstuk, entrecôte of ribeye kan het vlees nog in aluminiumfolie gewikkeld worden om enkele minuten na te laten garen. Ook een goede manier om het vlees warm te houden tijdens het maken van saus of jus.

Soort	Afkomstig van	Bereiding
Biefstuk	Gesneden van de bovenbil, het spierstuk of van de dikke lende.	Kan rosé, rood of doorbakken geserveerd worden. 4 – 8 minuten. Stoven is ook mogelijk, maar niet gebruikelijk. 2-3 uren.
Ribeye	Van deel van de lende. Gemarmerd: met een randje vet doorregen.	Kan rosé, rood of doorbakken geserveerd worden. 4-6 minuten.
Entrecôte	Entrecôte is gesneden van de dunne lende en heeft een klein vetrandje.	Kan rosé, rood of doorbakken geserveerd worden. Beide zijden 6 minuten voor rosé.
Stoofvlees= Dikke lende, sukadelap, runderlap, riblap.	Dikke lende komt van het gedeelte aan het heupgewricht. Sukadelap is gesneden van de schouder. Er loopt een eetbaar peesje doorheen. Runderlap komt uit de runderborst, vet loopt in laagjes door het vlees.	Stoven 2-4 uren. Hoe langer het op staat, hoe malser het wordt.
Schenkel met been	Mergpijp en vlees van de onderste delen van de voor- en achterpoot.	Van schenkel met been kan bouillon getrokken worden. Het kan ook gebruikt worden in stoofpotjes. Dan 2-4 uren stoven. Hoe langer het op staat hoe malser het wordt.
Gehakt	Afkomstig van puntborst, vanglap of naborst.	Ons gehakt is ongekruid. Naar smaak kruiden toevoegen. Rul gehakt 10 minuten bakken. Begin op hoog vuur, daarna vuur temperen. Gehaktbal afhankelijk van grote 20 – 30 minuten.
Beefburger	Gekruid mager rundvlees afkomstig van de voorkant van het rund.	10 minuten braden. Korter om de burger nog wat rood van binnen te houden. Deze runderspecialiteit hoeft zeker niet te gaar.
Tartaar	Gemalen rundvlees.	Op diverse manieren te eten, van rauw tot doorbakken. Gebruikelijk is 4 – 6 minuten bakken.
Worst		In 20 gaar bakken

Rollade		Bereiding kan in de oven of door te braden in een pan. Braden: rondom dichtschroeien en op laag vuur 90 minuten braden. Voor oven zie recept in nieuwsbrief 5 2012 via: http://us4.campaign-archive2.com/?u=02981eb08da2df1f7bd10b4dd&id=50208186b4
Rosbief	De rosbeef wordt gesneden van de zogenaamde achtermuis en de platte bil of de dikke lende.	Bij uitstek vlees wat rood gegeten kan worden. Dan 2 minuten bakken per zijde. Een andere optie is 20 – 30 minuten gaar bakken. Rosbief kan ook in de oven. Recepten op: http://www.rosbief.net/ Snijd rosbeef altijd 'dwars op de draad in heel dunne plakken.
Bief- of baklap	De bieflap is een mals lapje dat is gesneden van de delen die net niet mals genoeg zijn om voor biefstuk door te gaan.	De lappen kunnen zowel gaar als rood gegeten. De baktijd aanpassen aan uw voorkeur. 8-12 minuten.
Ossenhaas	Malste stuk vlees van een rund.	Geportioneerd in meerdere haasbiefstukken. Kan rosé, rood of doorbakken geserveerd worden. 4 – 6 minuten. De hele ossehaas kan ook goed in de oven bereidt worden. Neem contact met ons op als u een hele ossehaas wenst.
Longhaas	Vlees van de spier die de longen bediend. Steeds in beweging en daarom erg smaakvol.	Vroeger werd het vlees langdurig gestoofd. Tegenwoordig is het helemaal terug in de keuken nu koks een andere manier van bereiden hebben ontdekt. Het vlees wordt zo heet mogelijk aangebakken en daarna in de oven verder gegaard. Daarna wordt het op een speciale manier gesneden. Met als resultaat een botermals stukje vlees. Bv favoriete recept van Herman den Blijker: http://www.ah.nl/kookschrift/verzameld-recept?id=106566&userid=179861 Snijd altijd 'dwars op de draad'.
Botten	De zware beenderen van het rund worden verzaagd tot mergpijpen.	Super gezonde bouillon van trekken. Zie: http://www.evertberkelaar.nl/paleorecepten/zelf-bouillon-maken/
Ossenstaart	Staart. Doordat de staart, bij leven, veel beweegt zit het vlees boordevol bindweefselen dat geeft een uitstekende smaak.	Voor een lekkere ossenstaartsoep is het wenselijk de stukken staart eerst door de bloem te halen en vervolgens even aan te bakken. Het vlees wordt dan mooi bruin en geeft tijdens het trekken of koken een veel mooiere en bruine bouillon. Daarna laten trekken.