

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 ½ kg runderstoofvlees (ribblappen of sukadevlees) - ½ liter runderbouillon/fond - 4 uien - 60 gram verse gember - 2 teentjes knoflook - 1 rode peper - 100 gram bruine basterdsuiker - 2 el bloem - 2 afgestreken el 5-spicepoeder - 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram) - 5 cl sojasaus - arachide of zonnebloemolie - boter - zwarte peper uit de molen - zout - lente ui en/of koriander om mee te garneren

Tijd: > 2 uur
Keuken: Fusion
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Stoofvlees op z&apost;n Chinees van Jeroen Meus

Misschien dan wel niet echt Chinees maar lekker is het wel. Een klassieke stoofpot met smaken en geuren uit het verre Oosten door de heerlijk geurende Chinese 5-spice kruiden. Niet Chinees, niet Vlaams, maar Fusion dus Chinese 5-spice ofwel vijf kruidenpoeder is een Chinese specerijen melange. In deze melange komen de 5 basissmaken zoet, zuur, zout, bitter en hartig (umami) bij elkaar. Ingrediënten van deze mix zijn steranijs, szechuanpeper, kaneel, venkel en kruidnagel. Ik heb het in eigen keuken gemaakt (en een beetje aangepast) en heb er witte rijst en roerbakgroenten (met een beetje chilisaus en sojasaus) bij geserveerd. N.B. Heb je geen 5-spices melange in huis dan is het heel gemakkelijk zelf te maken door de 5 bovengenoemde ingrediënten in gelijke hoeveelheden fijn te maken in een vijzel en door elkaar te mengen.

Bereidingswijze

- Snipper de uien en fruit ze in een beetje olie. - Hak de peper, gember en knoflook fijn en voeg ze toe aan de uien, schep het door elkaar en fruit het nog even mee. - Voeg de tomatenpuree, 5-spices en de bloem toe en roer alles goed door elkaar. - Haal de pan van het vuur en zet deze opzij. - Verhit in een andere pan een scheut olie met een klontje boter en bak hierin het in blokjes gesneden vlees. Bestrooi ze met verse zwarte peper uit de molen en zout en bak het vlees rondom bruin. (eventueel in meerdere partijen bakken) - Doe het vlees in de pan bij het ui/kruidenmengsel. - Voeg de (warme) runderbouillon, de bruine suiker en de sojasaus toe en roer alles weer goed door elkaar. - Laat de pan ongeveer 2 uur op een klein pitje zachtjes stoven. Controleer tussendoor of er voldoende vocht in de pan zit en voeg eventueel een beetje water (of bouillon) toe en roer het vlees regelmatig om dit om aanbranden te voorkomen. Je kunt er ook voor kiezen om het vlees ongeveer 2 uur in de oven te zetten op 150°C. - Strooi er vlak voor het serveren de fijngesneden lente ui en koriander overheen (of schep het erdoorheen).

Serveertips

Ik heb er (basmati) rijst en roerbakgroenten (met een beetje chilisaus en sojasaus erdoor) bij gegeten.

