

Hertfilet met bospeen, beukenzwam, tuinbonen , pompoen en zwarte bonen saus

24/10/2022

Yves Wim en Mats



Nodig

- hertenfilet
- boter
- 2 ui
- 2 look
- Takje rozemarijn
- TL jeneverbessen
- TL peperbollen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kies een ovenvaste kookpot waarin het vlees precies past. In een te grote pot zal het braadvet snel verbranden.

Zet de pot op een matig vuur en smelt er een flinke klont boter in.

Kruid het vlees aan de beide zijden met voldoende peper van de molen en wat zout.

Leg het vlees in de bruisende boter tot het een korstje krijgt. Zet het vuur wat zachter om te vermijden dat de boter verbrandt. Draai het gebraad om na zo'n 10 minuten.

Pel tussendoor de uien en de look. Snij de uien eerst middendoor en vervolgens in halve ringen. Snij de knoflook in stukjes. Leg de stukken ui en knoflook langs het gebraad.

Gooi ook een takje rozemarijn in de pot, voor extra aroma.

Doe de zwarte peperbollen en de jeneverbessen in een vijzel. Kneus de bolletjes met de stamper en strooi de specerijen over het vlees en de uien.

Zet het deksel op de pot en verhuis het gebraad naar de oven van 180°C. Laat het 18 tot 20 minuten garen, zodat het vlees rosé gebakken is. Kerntemperatuur 57 °C.

Haal het gebraad uit de pot en wikkel het in een vel aluminiumfolie. Draai het stuk vlees om en laat het een kwartiertje rusten.

Pompoenmousseline

Nodig

- Flespompoen
- 1 handsinaasappel
- olijfolie

Bereiding mousseline

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de pompoen en schep de zaden eruit. Het vruchtvlees snij je in blokjes.

Meng de blokjes met 2el olijfolie en een snuifje zout, verdeel het dan over een bakplaat (met bakpapier) en bak in ongeveer 30 minuten zacht. Hou het in de gaten want je wilt geen zwartgeblakerde pompoen.

Haal uit de oven en laat afkoelen.

Doe de blokjes in de blender en rasp hier de schil van een halve sinaasappel boven. Knijp dan die halve sinaasappel uit (pas op voor pitjes) en voeg dat sap toe.

Draai de pompoen glad terwijl je steeds wat extra vierge olijfolie toevoegt; tot het een gladde mousseline is. Ik hou de stelregel aan dat de blender het net zelf in een draaikolk krijgt (verder ben je zelf vooral aan het schudden).

Passeer dan door een zeef en zet opzij. Ik doe het zelf graag in een knijpflesje om wat extra losse dotten te kunnen zetten.

Gekonfijte bospeen

Nodig

- Bospeen
- Gember
- Honing
- Komijn
- Olijfolie

Bereiding

Schil en rasp de gember. Doe de gember, komijn, honing en olijfolie in een kommetje en meng. Kruid met peper en zout. Dit is de marinade voor de gekleurde wortelen

Schil de gekleurde wortelen en snij de grote exemplaren overlans in twee. Roer deze groenten door de marinade. Schik de groenten op een met bakpapier beklede bakplaat en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Zoetzure beukenzwam

Nodig

- 1 bakje witte beukenzwam
- 50ml witte wijnazijn
- 50ml water
- 50gr suiker
- 4 jeneverbessen
- 4 zwarte peperkorrels
- 0,5tl mosterdzaad
- 1 klein laurierblad

Bereiding

Doe de witte wijnazijn, water, suiker, jeneverbessen, peperkorrels, mosterdzaad en laurierblad in een pan en breng rustig aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost.

Knip de beukenzwammen af zodat je mooie paddenstoelen krijgt.

Giet hier het zoetzuurmengsel overheen en zet minimaal een half uur opzij.

Tuinbonen

Nodig

- 1 zak diepvries bonen
- Eventueel gehakte dragon

Bereiding

Bonen peulen

Koken in fel gezouten water

Voor het opdienen opwarmen in boter en kruiden naar smaak.

Indien gewenst een beetje gehakte dragon er over strooien.

Zwarte bonen saus

Nodig

- ½ Blik zwarte bonen
- TL Donkere suiker
- 2 TL honing
- TL Chinees vijfkruidenpeder
- ½ TL geraspte gember
- 1 rode chilipeper
- 2 tenen look geperst
- 2TL Tahinipasta
- 2TL ciderazijn
- 2TL sojasaus
- 5EL water

Combineer de umamismaak van hertenbiefstuk met een diep hartige, Aziatische saus, verdikt met winterharde zwarte bonen.

Doe een half blikje uitgelekte en gespoelde zwarte bonen in een keukenmachine.

Voeg 1 theelepel donkerbruine zachte suiker, 2 theelepels honing, 1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder, 1/2 theelepel geraspte gember, 1 rode chilipeper, 2 theelepels tahinipasta, 2 eetlepels ciderazijn, 2 theelepels sojasaus en 5 eetlepels water toe.

Meng het geheel tot een zeer gladde massa en giet het in een steelpan en breng het geheel aan de kook.

Kook ongeveer vijf minuten of tot een glanzende en dikke hert saus, onder voortdurend roeren.