



Runderpoulet / soepvlees recepten

Runderbouillon

Ingrediënten

- 400 gram soepvlees
- 0,25 knolselderij
- 2 wortels
- 1 grote prei
- 1 theelepel peperkorrels
- zout
- peper
- nootmuskaat

Bereiding

1. Breng het vlees aan de kook in 1,5 liter koud water.
2. Maak de knolselderij, de wortels en de prei schoon en schil ze. Snijd de helft van de groente in grove stukken en voeg met de peperkorrels aan de bouillon toe.
3. Laat de bouillon 2 uur zachtjes koken en schuim geregeld af.
4. Hak de rest van de groente fijn.
5. Neem het vlees uit de pan en giet de bouillon door een zeef en breng aan de kook. Laat de groentereepjes ca. 5 minuten garen. Neem het vlees eventueel van het bot, snijd het in kleine stukjes en doe in de bouillon. Was de bieslook en voeg deze tenslotte ook toe.

Goulashsoep

Ingrediënten

- 800 gram soepvlees (rund)
- 2 preien
- 200 gram selderij
- 3 wortels
- 2 rode paprika's
- 6 uien
- 250 gram gezeefde tomaten
- 3 augurken zoetzuur, fijngesneden
- 100 gram zilveruitjes (pot)
- 1 liter ossenstaartsoep (zie eerder recept of blik)
- zout
- peper
- paprikapoeder
- 1 blik bospaddenstoelen (circa 8,5 deciliter)
- 7,5 deciliter vlees of groentebouillon

Bereidingswijze

1. Verhit wat olie in een koekenpan en bak het vlees hierin in kleine porties aan. Doe het vlees in een soeppan.
2. Snijd de groenten fijn.
3. Bak de groenten in het braadvet even aan en doe ze dan ook in de soeppan.
4. Voeg de gezeefde tomaten, de zilveruitjes en de augurken toe.
5. Schenk de ossenstaartsoep erbij en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Leg een deksel op de pan en laat de soep ca. 1 1/2 uur zachtjes koken.
6. Als het vlees gaar is voeg dan het blik bospaddenstoelen toe, voeg ook de bouillon toe en laat nog even zachtjes doorkoken. Voeg naar smaak extra zout en peper toe.

Soepvleeskroketten

- 600 gr. gaar soepvlees (koken 100-120 min)

VOORDE ROUX:

- 1 ui, gesnipperd
- 60 gr. Boter
- 60 gr. Bloem
- ½ liter bouillon
- Peper, zout, foelie, nootmuskaat, tijm, naar smaak

VOOR HET PANEREN:

- Bloem
- Losgeklopte [eieren](#) of eiwitten
- Paneermeel of fijn verkruimeld beschuit

Bereidingswijze

1. Snijdt het soepvlees heel fijn.
2. Maak een roux. *Het maken van roux is een eenvoudig kunstje dat eigenlijk niet kan mislukken. Als je maar onthoudt dat het gewicht aan bloem en boter gelijk moet zijn. Hoeveel vloeistof je erbij doet, hangt af van wat je eindresultaat moet zijn. Voor een gebonden soep gebruik je 30 tot 50 gram boter en bloem per liter bouillon, voor een saus 40 tot 50 gram boter en bloem voor een halve liter saus, wil je een dikke saus, dan gebruik je 60 gram boter en bloem.*
Er zijn verschillende soorten roux, afhankelijk van hoe heet je de boter laat worden en hoe bruin je de bloem laat branden. Voor de meeste huis- tuin- en keukensauzen is een blanke roux het best. Je smelt de boter, en voordat deze verkleurt, voeg je de bloem er in één keer bij. Roer met een houten spatel tot je een papje hebt. Houd het vuur laag. Blijf roeren, en laat de bloem enkele minuten garen. Begin dan met het toevoegen van de vloeistof, die je van tevoren hebt afgemeten in een maatbeker. De vloeistof kan koud of warm zijn. In het begin gaat er steeds een klein beetje vloeistof bij. Zodra de eerste vloeistof in de pan valt, verandert het papje in een deegje. Blijf roeren, dan komen er geen klontjes. Als je onzeker bent neem je maar een garde, maar eigenlijk heb je genoeg aan die houten spatel. Als de vloeistof helemaal is opgenomen, giet je weer een kleine hoeveelheid vloeistof erbij, en weer roeren tot een glad papje. Naarmate er meer vloeistof is toegevoegd, kan er een grotere plens bij. Wacht echter iedere keer tot de vloeistof helemaal is opgenomen en heeft geprutteld. Enkele variaties: Je kunt na het smelten van de boter een uitje of knoflook meefruiten, of kruiden of specerijen toevoegen die even moeten "zweten". Als je spek uitbakt moet je rekening houden met het extra vet: gebruik iets minder boter, of bak de spekjes in een aparte pan uit. Voor een [kaas](#)saus maak je de roux met melk, en roer je er op het einde geraspte of in kleine blokjes gesneden kaas naar keuze door (goudse kaas, kruidenroomkaas, blauwschimmelkaas).
3. Fruit de ui wel eerst in de boter voor de roux tot glazig
4. Schep het fijngesneden vlees door de saus en laat dit helemaal afkoelen
5. Bewaar tot gebruik in de koelkast
6. Haal de ragout vlak voor de verwerking uit de koelkast
7. Vorm met de handen lange ronde staven (voor kroketten) of balletjes (voor de bitterballen)
8. Niet te dik anders moeten ze te lang in de frituurpan

9. Zet 3 diepe borden klaar:
 10. 1 met bloem, 1 met losgeklopt ei, 1 met paneermeel
 11. Haal de kroketten of bitterballen achtereenvolgens door bloem , ei en paneermeel
 12. Voor een lichtere versie alleen het eiwit gebruiken in plaats van een heel ei
 13. Let op dat de kroketten compleet gepaneerd zijn, zodat er tijdens het frituren geen barsten in de
 14. korst komen en de vulling in de olie gaat zwemmen
 15. Leg de gepaneerde kroketten een half uur terug in de koelkast
 16. Verhit de frituurolie of vet tot 180 graden C.
 17. Frituur de kroketten tot ze goudbruin zijn , in ongeveer 4 minuten
 18. Laat ze even op keukenpapier uitlekken
- Bron: smulweb

