

# Verse rode kool, gekookte aardappelen en stoofvlees

## Week 11

Menugang:	Hoofdgerecht
Benodigde tijd:	120 minuten
Aantal personen:	4 personen

### Ingrediënten

- 4 middelgrote kruimige aardappelen, deze koken
- 1 hele rode kool, fijngesneden
- 2 goudrenetten (of appels van de fruitschaal)
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 1 eetlepel suiker (vervanging door zoetstof)
- 2 laurierbladen, 6 kruidnagels, 2 theelepels kaneel (of pijpje)
- 1 stukje boter (plantaardige boter) of roomboter
- 400 gr runderlappen met een vetrandje (start met het vlees)
- Vloeibare boter
- Zout, peper
- 1 plak ontbijtkoek
- Water

### Benodigheden:

- 2 pannen
- braadpan

### Bereidingswijze

1. Maak van de verse kool, kleine partjes en snijd deze fijn.
2. Appelen schillen en in kleine stukjes snijden of schaven.
3. Rode kool met water, 1 eetlepel azijn, snufje zout, 1 laurier met 4 kruidnagels erin gestoken en kaneel opzetten.
4. Ongeveer 25 à 30 minuten koken.
5. Afgieten een klein bodempje water erin laten, haal de kruiden eruit zet de pan terug op het vuur met een klontje boter en de appels en evt. zoetje.
6. Laat 5 minuten zachtjes stoven, blijf in de buurt ivm droog koken.
7. Rundvlees op kamertemperatuur, daarna met zout en peper inwrijven.
8. Vloeibare boter heet laten worden, het vlees aanbraden.
9. Water toevoegen, zoveel dat de runderlappen net onderstaan.

10. Voeg de 1 eetlepel rode wijnazijn, 2 kruidnagelen en 1 laurierblad toe.
11. Voeg een plak ontbijtkoek na 2 uur toe voor binding.
12. Je wilt vlees wat helemaal uiteen valt in draadjes dan nog 2 à 3 uur sudderen. Af en toe keren en kijken of er nog iets vocht bij moet.

### Serveertip:

Serveren, rode kool, gekookte aardappelen en stukje rundvlees en desgewenst wat jus.

### Variatietips:

- Geen verse rode kool, rode kool uit de diepvries is een goed alternatief.
- Geen vlees, kies dan voor een vervangend product.
- Geen ontbijtkoek, kies voor koekkruiden of kaneel.
- Binden jus kan ook met 1 eetl. aardappelzetmeel of 1 klont koude boter (dan niet meer verwarmen).

