



Keurslager Bert Vanthoor:
"Durf te experimenteren met
recepten voor stoofvlees."

Stoofvlees, het ultieme comfortfood

Stoofvlees is puur genieten geblazen. Bijkomend voordeel is dat je het goed van tevoren kan bereiden, zodat je snel aan tafel kan op een drukke dag. Ook is het heel goed in te vriezen, zodat je het langer kan bewaren.

Met hoorbaar enthousiasme vertelt Keurslager Bert Vanthoor uit het Limburgse Eigelshoven hoe zijn moeder vroeger vrijwel elke woensdag sukadelapjes in het zuur klaarmaakte. “Met groene sla en frietjes erbij, en een dot verse mayonaise... Héérlijk.”

‘Zoervleisj’

In Limburg kennen ze hun eigen stoofvleesgerecht. Zuurvlees - of ‘zoervleisj’ in het lokale dialect - is daar nog altijd een uitermate populair streekgerecht dat ook in andere delen van het land meer dan bekend is. Een vast recept is er niet; de exacte ingrediëntenmix verschilt van plaats tot plaats. Zelf kiest Bert het liefst - net als zijn moeder vroeger thuis - sukadelappen als basis. “Sukade heeft als voordeel dat het lekker sappig blijft. Sommige mensen schrikken terug voor de pees die door een sukadelap heen loopt. Die kun je uiteraard laten wegsnijden, maar in principe hoeft dat niet. De uitdaging bij stoofvlees is nu juist om het zo lang mogelijk te laten sudderen, zodat het vlees - met alle pezen en vetrandjes - goed uit elkaar valt. Juist dan komen de heerlijke smaken vrij.”

Marineren

Vóór de sudderfase is het belangrijk om het vlees eerst goed te marineren. “Het ultieme resultaat bereik je met typische stoofvleeskruiden, zoals jeneverbes, fijngemaakte laurierblaadjes en kruidnagel die worden gekookt in water en azijn. Laat het mengsel vooral even goed doorkoken, de geur is erg sterk, maar zo krijg je wel de allerbeste marinade. Na het afkoelen leg je het rauwe vlees in de marinade en zet je het weg in de koelkast. Het liefst minimaal één dag, zodat de kruiden echt in het vlees kunnen trekken. Als je daarbij ook nog verse uien op het vlees legt, weet je uiteindelijk niet wat je proeft.”

Minder zure ondertoon

Buiten Limburg wordt stoofvlees vaak bereid met een minder zure ondertoon en ook dat kan volgens Bert erg lekker zijn. “Welke variant je ook kiest, vergeet vooral niet om het vlees eerst even goed aan te braden. Dan kunnen de spiersuikers karamelliseren, (het zogeheten Maillard-effect) wat de smaak nóg rijker en lekkerder maakt. Daarna begint, zoals gezegd, de sudderfase,



waarbij je het vlees zo lang mogelijk laat trekken in water, bouillon, bier of wijn.”

Vleessoorten

“Naast sukadelappen kun je in principe ook andere rundvleessoorten gebruiken, zoals runderlap, runderpoulet, riblap en hacheevlees, maar dat is ook een kwestie van smaak”, schetst Bert. “Je kunt daarom kiezen voor bijvoorbeeld een mix van runderpoulet met varkenspoulet, waarbij het wat ‘vettere varkensvlees’ het geheel net wat sappiger maakt.” Kalfsvlees is ook een alternatief, vervolgt Bert. “Kalfsvlees heeft een specifieke, zachte smaak, waardoor er soms meer kruiden nodig zijn. Rosbief of biefstuk zou ik persoonlijk niet gebruiken: ik vind het voor stoofvlees wat te mager en de smaken van die vleessoorten komen beter tot hun recht bij andere bereidingen.”

Durf te experimenteren

Misschien wel Berts belangrijkste tip: trek je vooral niet te veel aan van recepten en durf te experimenteren. “Zelf voeg ik bijvoorbeeld altijd ontbijtkoek en stroop toe. Voor de smaak, maar ook omdat het goed bindt. Verder kan ook donker bier of rode wijn een goede toevoeging zijn. En uien en paprika natuurlijk, en wat je verder maar wilt eigenlijk. Dat is het mooie aan stoofvlees: je kunt er alle kanten mee op. Verras je gasten aan tafel met een eigen variant, een eigen smaak!” ●

“De uitdaging bij stoofvlees is nu juist om het zo lang mogelijk te laten sudderen.”