

Een andere traktatie uit de Lage Landen — rosbief met aardappelpuree, rode kool en granaatappel

totale tijd **210 min.** 30 min. voorbereidingstijd 180 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
5669.1 kJ / 1357.1 kcal

Vetten: **68,1 g** Eiwitten: **85,1 g**
Koolhydraten: **81 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

Bereiding van de runderschouder:

1,5 kg runderschouder
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
2 uien
3 teentjes knoflook

Om de schouder van het rund te roosteren:

2 eetlepels koolzaadolie
2 eetlepels tomatenpuree
100 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
500 ml runderbouillon
250 ml rode wijn
2 laurierblaadjes

Voor de rode kool:

1 kleine krop rode kool
2 appels
1 ui
2 eetlepels boter
2 eetlepels bruine suiker
200 ml granaatappelsap
2 eetlepels appelazijn
50 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Voor de aardappelpuree:

800 g aardappelen
150 g boter
250 ml melk of room
1 snufje nootmuskaat
8 g zout

VOORBEREIDING

Stap 1

1,5 kg runderschouder - **2** wortelen - **2** stengels bleekselderij - **2** uien - **3** teentjes knoflook
Was de wortelen en selderij. Pel de uien en de knoflook. Snijd alles in stukjes ter grootte van een walnoot. Kerf de huidzijde van de runderschouder 3 tot 4 keer in.

Stap 2

Runderschouder - **2 eetlepels** koolzaadolie - Groenten uit stap 1 - **2 eetlepels** tomatenpuree - **100 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **500 ml** runderbouillon - **250 ml** rode wijn - **2** laurierblaadjes
Bak de runderschouder in een braadpan met olie bruin en haal hem eruit. Bak de groenten uit stap 1 met de tomatenpuree in de braadpan en blus af met Kikkoman Sojasaus, runderbouillon en rode wijn. Doe de runderschouder samen met de laurierblaadjes terug in de braadpan. Gaar in de oven met het deksel erop gedurende 2-3 uur op 170 °C boven- en onderwarmte tot het vlees gaar is. Draai het braadstuk af en toe om en bedruip met het vocht.

Stap 3

1 kleine krop rode kool - **2** appels - **1** ui - **2 eetlepels** boter - **2 eetlepels** bruine suiker - **200 ml** granaatappelsap - **2 eetlepels** appelazijn - **50 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
Schil de appels en de ui en snijd ze samen met de rode kool fijn. Doe alles in een brede pan en fruit het koolmengsel met boter tot het zijn kleur verliest. Voeg nu de suiker, het granaatappelsap, de azijn en Kikkoman Sojasaus toe aan de

gesneden rode kool en laat dit ongeveer 1,5 uur sudderen.

Stap 4

800 g aardappelen - **150 g** boter - **250 ml** melk of room - **1 snufje** nootmuskaat - **8 g** zout

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes van 1 cm en kook ze in gezouten water. Giet de aardappelen af en laat de stoom ontsnappen. Stamp met boter, melk en nootmuskaat.

Stap 5

Haal de groenten uit de braadpan, gooi ze weg en laat de saus, indien gewenst, inkoken. Serveer de rosbief met de aardappelpuree en jus.