



ARJEN BOS UIT ABCOUDE

“Hoe bak je de perfecte biefstuk?”

Biefstuk bakken. Het lijkt zo simpel, maar toch vind ik het lastig. Dat begint al in de slagerij: welke soort biefstuk moet ik kiezen? Eenmaal in de keuken kan ik ook wat praktische tips gebruiken. Gebruik ik een pan of de oven? Boter of olie? En hoe krijg ik hem precies zo gaar van binnen als ik hem hebben wil? Kortom: hoe bak je nu de perfecte biefstuk?

Lees op de volgende pagina's wat Keurslager Gerwin Pouw zegt over biefstuk bakken.

Gerwin Pouw van
Keurslagerij Pouw in Abcoude:

"Onze biefstuk
komt van
vleeskoeien
die vlakbij
grazen"



Op biefstukles

Het bakken van biefstuk hoeft helemaal niet moeilijk te zijn, weet Keurslager Gerwin Pouw. "Zolang je kiest voor kwaliteitsvlees en de juiste bereidingswijze, kun je hem precies bakken zoals jij hem het lekkerst vindt."

Een goed stuk vlees begint bij een gezond en gespierd rund. Dat geldt ook voor biefstuk. Gerwin verkoopt uitsluitend vlees van het ras Verbeterd Roodbont uit de directe omgeving. "Op en top Hollands vlees. Geboren, grootgebracht en geslacht in Nederland. De vrouwelijke runderen grazen op nog geen vijfhonderd meter van onze winkel vandaan, hier in Abcoude. Het vlees is mooi van structuur, kleur en malsheid."

Maar wat is biefstuk nu precies? Gerwin legt uit: "Vlees mag biefstuk heten als het afkomstig is van de bovenbil, het spierstuk of de dikke lende van het rund. Dat zijn allemaal delen van de achterkant. Dat deel van de koe of stier is minder in beweging geweest dan de voorkant, waardoor het weinig bindweefsel bevat. Dat maakt het malser dan andere soorten rundvlees. Ongeveer vier procent van al het vlees van een rund is biefstuk."

Kogel of van de haas

Afhankelijk van de precieze plek waarvan het vlees komt, worden drie soorten biefstuk onderscheiden, vertelt Gerwin. "Nog malser dan de 'gewone' Hollandse biefstuk is kogelbiefstuk. Het mooist is de biefstuk van de haas, beter bekend als ossenhaas. Die bestaat ook weer uit drie delen: de kop, die wordt gebruikt als chateaubriand, het middenstuk, te bestellen als tournedos, en de punt, waarvan vaak ossenhaaspuntjes gesneden worden."



Er zijn ook stukken vlees die soms als biefstuk verkocht worden omdat ze een vergelijkbare smaak, structuur en bereidingswijze hebben. "Zoals de diamanthaas, ook wel jodenhaas genoemd. Dat is het meest malse stukje van het rund. Het wordt echter niet gesneden van de achterkant, maar van de voorkant. Het zit tussen de schouders en heeft daardoor erg weinig beweging gehad. Daarnaast wordt ook de entrecote vaak gezien als biefstuk. Die wordt gesneden van de dunne lende, op de rug van

Welke biefstuk kies jij?

Hollandse biefstuk

Komt van: de bovenbil of het spierstuk

Malsheid ●●●○○

Prijs ●●●○○

Ca. 4% van het rund bestaat uit biefstuk.

Kogelbiefstuk

Komt van: een mals deel van de kogel van de bovenbil en het spierstuk

Malsheid ●●●●○

Prijs ●●●●○

Elk rund geeft 4 kogels: twee in de bovenbil en twee in het spierstuk.

Biefstuk van de haas

(chateaubriand, tournedos en ossenhaaspuntjes)

Komt van: de binnenkant van de lende, de zijkant van de ruggenwervel

Malsheid ●●●●●

Prijs ●●●●●

Elk rund geeft 2 biefstukken van de haas.



De Keurslager snijdt het vlees altijd haaks op de groeven in het vlees. Dat snijdt beter en geeft een mooie structuur aan de biefstuk.

het rund. Het wordt daarom ook wel lende-biefstuk genoemd." En hoe zit het dan met rosbief? "Dat kan gesneden worden van allerlei delen van de achterkant van het rund. De mooiste rosbief halen we uit de dunne lende."

Belangrijk is ook dat de slager de biefstukken mooi afsnijdt. "Een stukje slagersambacht. Het vlees moet haaks gesneden worden op de groeven in het vlees. Dat noemen we kort van draad. Dan glijdt je mes er na bereiding beter doorheen. Daarnaast moeten de stukken allemaal even dik zijn, zodat de garingstijd gelijk is. Wij houden vaak een dikte van twee centimeter aan."

Uit de koelkast

Enmaail thuis komt het aan op een aantal simpele bereidingsstappen, aldus Gerwin. "Haal het vlees altijd een uur van tevoren uit de koelkast. Zo voorkom je dat het vlees van binnen nog koud is na het bakken. Kies daarna voor een koeken- of grillpan (zie de spaaractie op pagina 30). Een oven kan ook, maar

gebruik dan wel een kernthermometer. Verhit boter in de pan en wees daarmee niet te zuinig. Laat de boter goed smelten tot hij goudbruin is. Met een klein scheutje olie wordt de temperatuur iets hoger, zodat hij mooier dichtschroeit."

Het is zaak biefstuk eerst goed dicht te schroeien. "Leg hem in de pan en bak beide kanten een halve minuut. Zo zorg je ervoor dat de sappen in het vlees behouden blijven. Zouten kan net voor het bakken, peper doe je achteraf. Meer dan peper en zout is niet nodig." Vervolgens bak je beide zijden op iets lager vuur, afhankelijk van hoe je de biefstuk lekker vindt: rood, medium of doorbakken (zie kader). Dit is ook afhankelijk van de dikte van de biefstuk. Hoe roder de binnenkant, hoe malser het vlees. Wikkel de biefstuk tot slot in aluminiumfolie en laat hem zo nog drie tot vijf minuten rusten. "Zo kunnen de sappen in het vlees zich goed verspreiden en dat komt de smaak ten goede. Anders verlies je veel sappen op het bord."

Biefstuk met bietenpuree en groene asperges

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kogelbiefstukken (à 150 g)
- 80 g suiker
- 250 ml witte port
- 100 ml dragonazijn
- 1 steranijs
- 1 kruidnagel
- ½ kaneelstokje
- ½ vanillestokje
- 1 kilo gele of witte bieten
- 16 groene asperges, stukje van de onderkant gesneden
- 1 knoflookteen, fijngehakt
- 2 takjes verse dragon (om mee te garneren)
- Roomboter
- Olie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 150 graden. Karamelliseer de suiker in een pan met dikke bodem. Voeg de port, azijn, steranijs, kruidnagel, het kaneel- en vanillestokje toe en laat dit in ongeveer 20 minuten inkoken tot een mooie stroop (hoe wijder de pan, hoe sneller dat gaat).
- 2.** Schil de bieten, snijd ze in kleine blokjes en kook ze in water met zout in 30 minuten gaar. Giet ze af en laat ze enkele minuten uitstomen in de pan. Pureer de bietjes met 50 gram boter met de staafmixer tot een mooi geheel. Breng de puree op smaak met zout en peper.
- 3.** Smelt 50 gram roomboter in een hapjespan, doe hierin de asperges met de knoflook en laat ze op laag vuur 10-15 minuten smoren, zonder dat ze verkleuren.
- 4.** Verhit 100 gram roomboter met een scheutje olie in een braadpan. Bestrooi de biefstukken met zout en bak ze snel rondom bruin. Zet de warmtebron iets lager, voeg nog een beetje roomboter toe en bedruip de biefstukken ermee. Zet de pan vervolgens in de oven. Laat de biefstuk verder garen tot hij de gewenste kerntemperatuur heeft bereikt (zie kader). Voor 'medium-rare' is 15 minuten in de oven een goede richtlijn.
- 5.** Bestrooi de biefstukken met peper en laat ze 3-5 minuten rusten in aluminiumfolie.
- 6.** Maak op ieder bord een veeg van de bietenpuree, leg de asperges er schuin op en de biefstuk ertegenaan, schep een lepel van de stroperige saus op de biefstuk en garner ze met een takje dragon.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 650 KCAL (2730 KJ).
EIWIT: 39 G. VET: 30 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 42 G.

Rare, medium of well-done?



| | Kerntemperatuur | Bereidingstijd op het fornuis* |
|--|----------------------|--------------------------------|
| Rood ('rare' of 'saignant') | 45-50 graden Celsius | dichtschroeien is voldoende |
| Licht doorbakken ('medium-rare') | 55 graden Celsius | 1 à 2 minuten per kant |
| Half doorbakken ('medium' of 'à point') | 60 graden Celsius | 2 à 3 minuten per kant |
| Doorbakken ('well done' of 'bien cuit') | 70 graden Celsius | 3 à 4 minuten per kant |

*Deze tijden zijn exclusief het dichtschroeien van het vlees.



KEURSLAGER.NL

Bekijk ook het
bereidingsfilmje.

TIP

Bestrooi de biefstuk
pas na het bakken
met peper. Dat
voorkomt dat de peper
verbrandt.

