

Biefstuk



Hoofdgerecht

Vlees

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: Het hele jaar door



Ingrediënten

- 4 biefstukken (dikke ossenhaas of kogelbiefstuk zonder kerven niet platgeslagen)
- 100 gram geklaarde roomboter (kijk ook bij films op www.goedkoken.nl)
- eventueel drank, wijn, sjalot, kokosmelk met currypasta of room (niet alles!)
- zout en versgemalen peper

Bereidingswijze

1. Heel chic is om in geklaarde roomboter te bakken: smelt een grote kluit – zeg 100 gram – in een steelpan, heel zachtjes. Wacht tot er wit schuim op komt drijven en schep dat weg. Giet daarna de boter in de koekenpan en zorg dat de prut op de bodem niet mee komt. Geklaarde boter – puur botervet – is gezonder dan gewone bakboter.

2. Zout de biefstukken. Vergeet alle verhalen over 'vocht onttrekken' en 'sap verliezen', dat is onzin. Verhit de boter in de pan op redelijk hoog vuur – laat het vet niet roken! – en leg de biefstukken erin. Schuif ze meteen een beetje heen en weer. Draai na een minuut om. Draai na nog een minuut het vuur iets lager. Een echt rode biefstuk is nu klaar, voor rosé ga je langer door, zeg twee minuten per kant in totaal. Hele dikke tournedos of ossenhaas hebben nog meer nodig.
3. Haal uit de pan en laat een minuut op een plank liggen. Doe ze daarna op een bakplaat in een op 185 graden voorverwarmde oven en laat ze naar de gewenste gaarheid 2 tot 8 minuten in de oven. Laat ze daarna onder aluminiumfolie nog even rusten. In die tijd kun je de saus afmaken: draai het vuur hoog en schenk een scheutje sterke drank of witte wijn of melk in de pan, of slagroom, of kokosmelk met een lik Thaise currypasta, of fruit een gesnipperd sjalotje met een likje mosterd. Laat flink bruisen. Serveer.

Tenslotte

Meesterkok Albert Kooy (schrijver van het zeer succesvolle boek: "De Nieuwe Nederlandse Keuken" uit 2006) geeft op mijn website goedkoken.nl een compleet college over iets schijnbaar eenvoudigs: het bakken van een biefstuk. In het filmpje wordt gezegd dat je het vlees in neutrale olie moet bakken. Ik ben van mening dat dat in geklaarde boter moet gebeuren. Ook zegt Albert dat je de biefstuk na het bakken nog even onder de grill legt. Veel beter vind ik om na het bakken en rusten van het vlees de biefstukken in een voorverwarmde oven van 185 graden op een bakplaat te leggen en voor een biefstuk "bleu" 2, voor een "saillant" 3, voor "à la pointe" 4 minuten nog afbakt. Er bestaat ook nog "bien quit" (een helemaal doorbakken variant), maar dat vind ik heiligschennis ten opzichte van dat mooie stukje vlees. Het begint allemaal met het kopen van een goede biefstuk. Ik vind dat je dat bij een bioslager moet doen of bij een slager die met liefde aan zijn product werkt. Dus niet uit de supermarkt! Koop biefstukken zonder kerven of gaten. Ik koop het liefste ossenhaas (wel duurder) of anders kogelbiefstuk. Laat ze rustig een half uur voor het bakken buiten de koelkast liggen. In plaats van de bovenstaande garnituur kun je een bearnaisesaus (heel lekker) maken door 1 dl witte wijn, 1 1/2 dl witte wijnazijn, 2 gesnipperde sjalotten en een of 2 el verse gehakte dragon in een pannetje en kook in totdat er een derde van over is. Zeef het vocht (gooi de sjalot en dragon weg), laat een beetje afkoelen, en klop er 5 eidooiers en een scheutje water doorheen. Zet het pannetje op het kleinste pitje, en klop er nu klontje voor klontje 250 gram koude roomboter doorheen. Blijf roeren, de saus moet lobbijg worden. Kruid met zout en peper en nog wat verse dragon. Voor **Biefstuk met een romige Roquefortsaus** kun je in het bakvet (als de biefstuk rust) op het vuur 8 el mascarpone en 200 gr verbrokkelde Roquefort door het bakvet te roeren. Verdun met water tot de goede dikte en blijf roeren tot het een gladde saus is. Doe de 2 el gehakte stengember uit een potje erbij en laat nog even pruttelen. Maak de saus op smaak af met flink peper. Voor **Hollandse Biefstuk met Champignons** bak je 250 gr champignons in plakjes op hoog vuur 3 min in 35 gram roomboter. Bestrooi met zout en peper. Voeg 1/2 dl witte wijn en 1 dl vleesfond toe en laat 2 min koken. Roer er 1 tl mosterd en 1 el gehakte peterselie doorheen.