



Jan's Franse Draadjess vlees van Rundervang

Donkerbruine jus met tomatenpuree, knoflook en Provençaalse kruiden

Voor 6 personen • Bereiding 5–6 uur

Belangrijk vooraf

Ontvliezen: haal de dikke zilvervliezen en harde pezen weg. Laat dun bindweefsel en een beetje vet zitten voor smaak en binding. Snijd de vang daarna in grote stukken van 10–15 cm, zodat het vlees later mooi in draadjes uiteenvalt.



Ingrediënten

1,5 kg rundervang
3 grote uien
8–10 tenen knoflook
100 g tomatenpuree
2 el Provençaalse kruiden
3 laurierblaadjes
600 ml runderbouillon
200 ml droge rode wijn (optioneel)
75 g roomboter
2 el bloem
zout en zwarte peper



Bereiding

- 1 Ontvlieg de rundervang en snijd in grote stukken.
- 2 Dep droog, kruid met peper en zout en braad rondom donkerbruin in de boter.
- 3 Haal het vlees uit de pan en bak de uien goudbruin. Voeg de knoflook toe.
- 4 Bak de tomatenpuree 4–5 minuten mee tot deze donker kleurt.
- 5 Voeg de bloem toe, blus af met wijn en schenk daarna de bouillon erbij. Voeg kruiden en laurier toe.
- 6 Leg het vlees terug in de pan en laat 4–6 uur heel zacht stoven met deksel op de pan.
- 7 Trek het vlees uit elkaar tot draadjes en laat nog 20 minuten in de jus trekken.

Tip:

Heerlijk met aardappelpuree, gekookte aardappelen of stokbrood.



Het verhaal achter dit recept

Jan's Franse draadjesvlees van rundervang

Ontstaan in Cap d'Agde, vol smaak en herinnering



Waar het begon

Dit recept ontstond in de tijd dat ik werkte bij Restaurant Les I Etoile in Cap d'Agde, Frankrijk. Daar sneed ik mijn vlees nog zelf. Van de mooie stukken ging het beste vlees naar de kaart, en van de afsnijdsels maakte ik stoofvlees.



Van afsnijdsels naar hardloper

Dat stoofvlees kwam op de kaart en werd al snel een echte hardloper. Gasten kwamen er speciaal voor terug. Daardoor moest ik mijn recept aanpassen: niet minder, maar juist méér smaak, meer diepgang en een volle donkerbruine jus waarin het vlees prachtig in draadjes uiteenvalt.



Waarom rundervang?

Rundervang heeft lange vleesvezels, mooi bindweefsel en net genoeg vet. Juist dat maakt het ideaal voor draadjesvlees. Tijdens het lange, rustige stoven geeft het vlees kracht, sappigheid en binding aan de jus. Waar magere stukken soms zachter maar vlakker smaken, zorgt rundervang voor méér karakter en meer smaak. Tegenwoordig is rundervang ook duurder geworden, omdat steeds meer mensen via de bavette zijn gaan waarderen hoe smaakvol dit stuk vlees is.

“Als je écht smaakvol draadjesvlees wilt maken, dan blijft rundervang een prachtig stuk vlees.”

Een recept met een Frans verleden en een volle, eerlijke smaak.

Rundervang ontvliezen en voorbereiden

— Zo maak je de vang klaar voor heerlijk draadjesvlees —

- 1** Leg de rundervang plat op de snijplank. Zoek de dikke zilverkleurige vliezen en harde pezen op.



- 2** Schuif een scherp, flexibel uitbeenmes net onder het dikke vlies.



- 3** Trek het vlies met de vrije hand licht omhoog en snijd met het mes vlak langs het vlees.



- 4** Verwijder alleen de dikke vliezen en harde pezen.



- 5** Laat dun bindweefsel en een beetje vet zitten voor smaak, sappigheid en binding in de jus.



- 6** Snijd de schoongemaakte vang in grote stukken van 10–15 cm. Snijd niet te klein, zodat het vlees later mooi in draadjes uiteenvalt.



Wat laat je zitten?



Dun bindweefsel en een beetje vet.



Wat haal je weg?



Dikke zilvervliezen en harde pezen.



Kokstip: werk met een scherp mes en snijd vlak langs het vlees om onnodig snijverlies te voorkomen.



Zo maak je Jan's Franse draadjesvlees

Van braadpan tot mooie lange draadjes

1

Braadvlees aanbraden –

braad de grote stukken rundervang rondom donkerbruin in boter.



2

Uien en knoflook bakken –

bak de uien goudbruin en voeg daarna de knoflook toe.



3

Tomatenpuree ontzuren –

bak de tomatenpuree 4–5 minuten mee tot deze donker kleurt.



4

Jus opbouwen –

voeg bloem toe, blus af met rode wijn en voeg de bouillon, Provençaalse kruiden en laurier toe.



5

Langzaam stoven –

leg het vlees terug in de pan en laat 4–6 uur heel zacht garen met deksel op de pan.



6

Uit elkaar trekken –

trek het zachte vlees tot draadjes en laat nog 20 minuten in de donkerbruine jus trekken.



Serveren

Serveer met aardappelpuree, gekookte aardappelen of stokbrood.

