



Daube provençale (Franse rundstoof met rode wijn)

Zuiders-Franse rundstoof die urenlang suddert in rode wijn met tomaat, olijven en een vleugje sinaasappelschil. Geurig van de Provençaalse kruiden en boterzacht van textuur.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	180'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

800 gr rundvlees voor stoofpot, in grote blokken
150 gr gerookt spek, in blokjes
2 uien, grof gesneden
2 wortelen, in stukken
3 teentjes look, geplet
500 ml stevige rode wijn

400 gr tomatenblokjes (uit blik)
100 gr zwarte olijven zonder pit
1 reep sinaasappelschil (onbespoten)
2 laurierblaadjes
2 takjes tijm
2 el bloem
3 el olijfolie
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Bestrooi de blokken rundvlees rondom met zout en peper, en wentel ze vervolgens door de bloem zodat ze licht bedekt zijn.
- 2.** Verhit de olijfolie in een gietijzeren pot op hoog vuur en schroei het vlees in porties rondom stevig aan tot het een mooie bruine korst heeft. Haal het vlees uit de pot en zet apart.
- 3.** Voeg het spek toe aan dezelfde pot en bak het op middelhoog vuur uit tot het lichtjes krokant is.
- 4.** Voeg de ui, de wortel en de look toe en stoof ze 4 tot 5 minuten mee in het bakvet tot ze zacht en licht gekleurd zijn.
- 5.** Leg het vlees terug in de pot en blus af met de rode wijn. Schraap de aanbaksels van de bodem los met een houten lepel, want daar zit de smaak.
- 6.** Voeg de tomatenblokjes, de sinaasappelschil, de laurierblaadjes en de tijm toe. Breng alles aan de kook.
- 7.** Zet het vuur laag, dek de pot af en laat de daube minstens 2,5 uur heel zachtjes sudderen tot het vlees boterzacht is en uit elkaar valt. Roer af en toe even.
- 8.** Roer de zwarte olijven erdoor en laat ze nog 15 minuten meestoven zonder deksel.
- 9.** Vis de laurierblaadjes, de takjes tijm en de sinaasappelschil uit de pot. Proef en kruid bij met zout en peper. Serveer meteen.

Tip

Hoe langer de daube suddert, hoe beter. Bereid dit gerecht gerust een dag op voorhand: door een nacht te rusten in de koelkast worden de smaken nog voller en rijker.

Lekker met

Romige aardappelpuree of een snede stevig boerenbrood om de saus in te deppen.

Dranktip

Kies voor dezelfde stevige rode wijn als die je in de stoof gebruikt, bij voorkeur een Côtes du Rhône of een andere zuidelijke Franse rode wijn.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**