

🔥 1. Vlees bakken (Sauteren / Paneren)

Beschrijving:

Vlees bakken in een pan met weinig vet of olie op middelhoog tot hoog vuur. Dit geeft een krokante buitenkant en houdt de sappen binnenin, wat zorgt voor smaakvol en mals vlees.

Stappen & tips:

Kamertemperatuur: Haal vlees 20–30 minuten van tevoren uit de koelkast.

Dep droog: Vocht op het vlees voorkomt een mooie bruine korst.

Kruiden: Zout, peper en eventueel kruiden vóór het bakken aanbrengen.

Verhit pan: Gebruik een goede pan (bijv. gietijzer) en laat deze heet worden voordat je vlees toevoegt.

Niet te veel tegelijk: Leg niet te veel stukken tegelijk in de pan, anders stoomt het vlees.

Laat rusten: Na bakken 5–10 minuten laten rusten onder aluminiumfolie. Zo verdeelt het sap zich in het vlees.

Toepassing: Steak, kipfilet, varkenshaas, biefstuk.

💧 2. Vlees koken in water (Pocheren / Suddereren / Bouillon)

Beschrijving:

Vlees langzaam koken in water, bouillon of aromatisch vocht. Dit is ideaal voor taaiere stukken en zorgt voor zachte, sappige resultaten.

Stappen & tips:

Kies de juiste stukken: Stoofvlees, kippenbouten, spareribs, varkensschouder.

Voldoende vocht: Vlees volledig onder water of bouillon zetten.

Kruiden & aromaten: Ui, wortel, selderij, laurierblad, peperkorrels toevoegen.

Langzaam verwarmen: Breng aan de kook en zet dan laag zodat het zachtjes pruttelt.

Schuim verwijderen: Eerste schuim van het water afscheppen voor een heldere bouillon.

Garing controleren: Afhankelijk van het vlees 30 minuten tot enkele uren.

Restbouillon gebruiken: De bouillon kan later dienen voor soep, saus of risotto.

Toepassing: Kip in bouillon, rundvlees voor stoofpot, pulled pork, kippenbouillon.

 Chef-tip:

Voor een combinatie van smaak en malsheid kun je vlees eerst kort bakken voor kleur en daarna sudderen in vocht. Zo krijg je een rijke smaak én een zachte textuur.