

Reefilet met geroosterde aardappelen, broccoli met walnoten en spruitjes met ham en cashewnoten

Datum:	17-12-2007
Type gerecht:	Hoofdgerecht
Samengesteld door:	Dimitri Peeters
Aantal personen:	8

Ingrediënten:

Spruitjes met ham en cashewnoten:
- 150 gram gekookte achterham (een dikke plak)
- 750 gram spruitjes
- 100 gram geroosterde cashewnoten
- zout
- versgemalen peper
- klontje boter

Geroosterde aardappelen:
- 1,5 kg kleine aardappelen
- 1-2 el gedroogde rozemarijnnaaldjes of Provençaalse kruiden
- 3-5 el olijfolie
- zout
- peper

Broccoli met walnoten:
- 1 kg broccoli
- 75 gram walnoten
- 1-2 el walnootolie
- zout
- peper

Reefilet met verse kruiden:
- 75 g boter
- 5 sjalotjes, heel fijngesneden
- 100 g fijngesneden verse kruiden (peterselie, dragon, kervel, dille, marjolein, selderij)
- 4-5 el droog broodkruim
- 200 g mager ontbijtspek
- 2 stukken reefilet a 600 gram
- 3 el olie
- 1,5 dl rode wijn
- 4 dl kalfsfond (pot 400 ml)
- 2 el rode bessengelei
- 1,5 dl slagroom
- zout
- peper

Bereidingswijze:

Spruitjes met ham en cashewnoten:

Kook de schoongemaakte spruitjes in ruim water met zout bietgaar, giet ze af en laat ze uitlekken. Snijd intussen de ham zonder eventuele vetrand in kleine blokjes. Hak de cashewnoten grof. Verhit de boter in de pan en laat de blokjes ham kort fruiten zonder ze te laten kleuren. Voeg de spruitjes toe, schud ze op met wat zout en peper en bestrooi ze voor het serveren met de cashewnoten.

Geroosterde aardappelen:
Snijd elke aardappel in 4 partjes en leg deze naast elkaar in een grote ovenschaal. Bestrooi ze met rozemarijn, zout en peper. Schenk de olijfolie erover en schep de aardappelen goed om, zodat ze allemaal met een laagje olie bedekt zijn. Rooster de aardappelen 25-35 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden. Schep ze tijdens het roosteren een keer om.

Broccoli met walnoten:
Kook de broccoli bietgaar. Rooster de grof gehakte walnoten in een droge koekenpan. Breng de broccoli op smaak met zout en peper en strooi de noten erover. Schenk er eventueel 1-2 el walnootolie over.

Reefilet met verse kruiden:
Verhit 40 g boter en bak hierin de sjalotjes circa 5 minuten. Roer de kruiden, broodkruim, zout en peper erdoor en laat het mengsel afkoelen. Leg de plakjes ontbijtspek, elkaar iets overlappend, in 2 rijen naast elkaar. Strijk het kruidenmengsel erover en leg op elke rij een stuk reefilet. Rol de met kruiden bestreken ontbijtspek om het vlees, zodat het vlees helemaal is bedekt. Verpak de vleesrollen in plasticfolie en leg ze minstens 1 uur in de koelkast.
Bind elke vleesrol daarna als een rollade vast met 8 stukjes keukentouw. Snijd elke rollade tussen de draden door in 8 plakken (er zijn nu 16 plakken). Verhit de olie met 35 g boter en bak de plakjes reefilet in 3-4 minuten rondom bruin. Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Schenk het braadvet uit de pan en schenk de wijn en de fond in de pan, breng dit aan de kook en roer daarbij de aanbaksels in de pan goed los. Laat de vloeistof tot de helft inkoken. Roer de bessengelei en de slagroom erdoor en kook de saus in tot hij de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met zout en peper en schenk de saus door een zeef.
Serveer de plakjes reefilet met de saus, geroosterde aardappelen, broccoli en spruitjes.