



HERTENRAGOUT



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g hertenvlees
- 250 g boschampionns
- een dikke ui
- [winterwokgroenten](#)
- [rodebietenpuree](#)
- een rammenas
- 4 zoete appels
- een potje veenbessenconfituur zonder toegevoegde suiker
- 500 ml vetarme rundsbouillon
- een scheutje rode wijnazijn
- margarine met gezonde vetzuursamenstelling
- peterselie
- tijm en laurier
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Smelt de margarine in een stoofpot.
- Pel de ui, snij deze fijn en bak dit aan in de margarine.
- Snij het hertenvlees in stukken, kruid met peper en zout en bak langs alle kanten bruin.
- Snij de champignons in grote stukken en doe dit mee in de pan samen met wat tijm en laurier.
- Voeg de vetarme rundsbouillon toe samen met een scheutje rode wijnazijn en roer het geheel goed door.
- Laat het geheel gedurende 1,5 tot 2u gaar sudderen, maar roer het geheel regelmatig om.
- Voeg eventueel Maïzena Expresse voor donkere sauzen toe als de saus te lopend blijft.
- Snipper wat peterselie fijn en strooi wat over de hertenragout.
- Snij de rammenas in dunne schijfjes en laat samen met de wintergroenten garen in de oven.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en zet ze gedurende 15 min in de microgolf.
- Vul de holte in het midden op met veenbessenconfituur zonder toegevoegde suiker.
- Dien de hertenragout op samen met de rammenas en de andere wokgroenten, de rodebietenpuree en de appel met veenbessenconfituur.