

Longhaas of onglet of dikke kraai



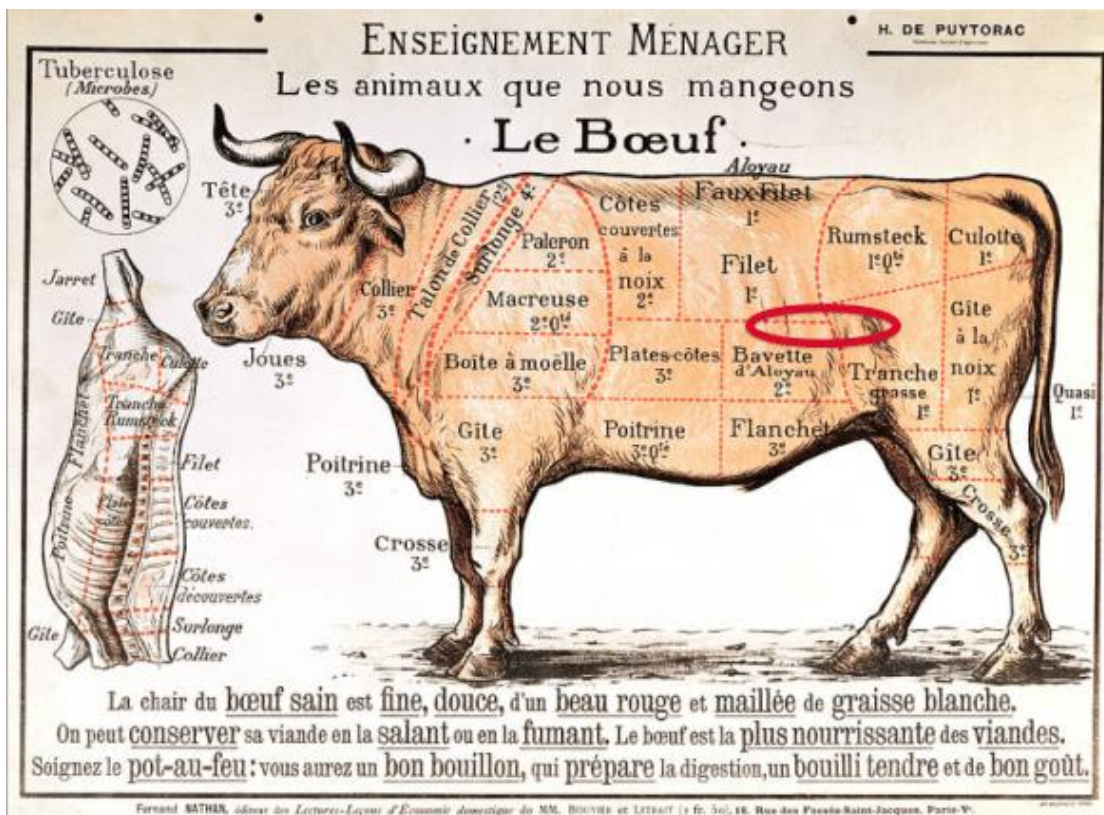
PetitCHEF



Dat is nog eens lekker rundvlees: longhaas. Of in het Frans: onglet. Of dikke kraai in het Vlaams. En hang er steak in het Engels.

Wat is dat, longhaas?

Allemaal hetzelfde deel: de spier die het middenrif van een rund laat bewegen en daarmee de longen laat ademen. Zit ongeveer hier:



Werkvlees dus. En daarom grof van structuur en iets minder makkelijk te kauwen. Maar het heeft verschrikkelijk veel smaak. Vergeet dan ook de gewone Hollandse biefstukjes of kogelbiefstukjes - klein bier vergeleken met een heerlijke longhaas.

Waar krijg ik zo'n longhaas?

Iedere koe heeft er één. Maar niet ieder slager heeft ze. Laten we zeggen dat het vooral de meer ambachtelijke slagers zijn die ze op voorraad hebben. Wij hebben de onze tot nu bij Slagerij Alain Bernard en bij Slagerij De Wit gekocht. Maar als je bij andere slagers maar lang genoeg doorzeurt gaan ze het vast ook eens inkopen.

Bij Slagerij de Wit werd de longhaas voor onze neus vakkundig schoongemaakt (er loopt een zeen middendoor die er uit moet). We hielden zo twee mooie stukken van in totaal zo'n 750 gram over. Royaal genoeg voor 3 hongerige personen.



Longhaas klaarmaken is niet moeilijk

Wij hebben longhaas tot nu in het geheel gebraden, zoals Jeroen Meus het ons voordeed. Is steeds goed bevallen. Komt ongeveer hier op neer:

Laat de longhaas op kamertemperatuur komen (uurtje van te voren uit de koelkast).

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Bestrooi naar smaak met peper en zout.

Braad de stukken aan alle zijden kort aan in hete pan met wat olijfolie en boter. Tot ze mooi bruin zijn.

Zet ze met pan en al ongeveer 7 minuten in de oven om verder laten garen (wij wilden ze mooi rosé).

Haal het vlees uit de oven, draai het om en laat het in wat aluminiumfolie 5 minuten rusten.

Snij de stukken dwars op de vezel in mooie plakken van ongeveer 1,5 centimeter.

Heerlijk met verse bearnaise-saus

En dan kun je op verschillende manieren serveren. Wij maakten het de eerste keer met een groente stoof van tuinbonen en groene asperges. Maar we hebben het ook al eens met knapperige frieten en een verse bearnaise gemaakt. Allebei heerlijk!