

HERTENSTEAK MET KASTANJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1200 g groentepuree
- 2 witloofstronken
- 200 g tuinbonen
- 2 sneetjes gerookte rundsfilet
- 4 hertensteaks van 100 g
- 500 g champignons (beukenzwammen, kastanjechampignons, ...)
- 1 rode paprika
- ui (rode ui, bosui, ...)
- bieslook
- 100 g geroosterde cashewnoten
- 100 g kastanjes
- peper en zout
- gezond bereidingsvet arm aan verzadigde vetten



Bereidingswijze:

- Was de witloofstronken en snij ze doormidden.
- Was de tuinbonen en kook of stoom ze tot ze net niet gaar zijn.
- Snij dunne reepjes van de gerookte rundsfilet en maak hiermee pakketjes van de tuinbonen.
- Zet de tuinbonen samen met de witloofstronkjes gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.
- Was de champignons evenals de paprika.
- Verwijder de pitjes uit de paprika en snij deze in groffe stukken.
- Pel de uien en snij ze fijn.
- Maak een inkerving met een scherp mes aan de bolle kant van de kastanjes en breng ze vervolgens 10 tot 15 minuten aan de kook.
- Als de kastanjes gekookt zijn kan je ze gemakkelijker pellen.
- Stoof de fijngesneden uien aan in een hoge pan.
- Voeg hierbij de paprikastukjes, samen met de champignons, de geroosterde cashewnoten en de kastanjes.
- Roer het geheel om, laat het garen onder gesloten deksel, werk af met peper, zout en fijngesnipperde bieslook.
- Bak de hertensteaks in een pan (mogen nog roze zien vanbinnen).
- Schik op een bord: de hertensteak, de champignonmengeling, een pakketje tuinbonen, een stukje witloof en dien op met pompoenpuree en pastinaakpuree.
- Laat het smaken!