



Kalfssukade met rodewijnsaus met knapperige pompoenparten uit de oven

2 GANGEN 50 min. • Eet binnen 5 dagen

2 GANGEN

Pak in december lekker uit met 2 gangen en geniet samen van een restaurantwaardig diner.



Rode ui



Knoflookteen



Hokkaido pompoen



Pecannoten



Verse tijm



Panko paneermeel



Geraspte belegen geitenkaas



Rode wijn



Gemalen kaneel



Laurierblad



Kruimige aardappelen



Kalfssukade

Voorraadkast items

Roomboter, olijfolie, zwarte balsamicoazijn, suiker, mosterd, peper en zout

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, steelpan, zeef, bakplaat met bakpapier, aardappelstamper, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Hokkaido pompoen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pecannoten (g) (8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g) 1)	13	25	38	50	63	75
Geraspte belegen geitenkaas* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Rode wijn (ml) 12) 17) 21)	35	70	105	140	175	210
Gemalen kaneel (tl)	0	¼	¾	¾	½	¾
Laurierblad (blaadjes)	1	1	2	2	3	3
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kalfssukade* (g)	120	240	360	480	600	720

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5548 / 1326	632 / 151
Vetten (g)	86	10
Waarvan verzadigd (g)	36,3	4,1
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	17,5	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose

8) Noten 12) Zwavel-dioxide en sulfiet

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 21) Melk/Lactose 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **pompoen** in parten van 1 cm dik (zie TIP) en verwijder de **pitten** en de zaden. Hak de helft van de **pecannoten** fijn (de overige **pecannoten** bewaar je apart voor het dessert).

TIP: Je hoeft de pompoen niet te schillen: de schil wordt vanzelf zacht in de oven.



4. Aardappelpuree maken

Breng ruim water aan de kook in een andere pan met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd ze in stukken. Kook ze in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en stamp de **aardappelen** fijn met de aardappelstamper. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken. Roer er 1 tl mosterd per persoon door en breng op smaak met peper en zout.



2. Pompoen bereiden

Leg de **pompoenparten** samen met de helft van de **rode ui** op een bakplaat met bakpapier. Ris de blaadjes van de helft van de **tijm**. Meng de **panko** in een kleine kom met de **geitenkaas**, de blaadjes **tijm**, de **pecannoten**, peper en zout. Bestrijk de pompoenparten royaal met olijfolie en druk met je vingers het pankomengsel erop. Bak de **pompoen** met **ui** in 20 – 25 minuten zacht in de oven.



5. Kalfssukade opwarmen

Snij de **kalfssukade** in 2 plakken per persoon. Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op gemiddeld vuur en leg de plakken **kalfssukade** naast elkaar in de boter. Dek de pan af, zet het vuur middellaag en warm de **kalfssukade** in ongeveer 5 – 7 minuten op. Draai af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de overige **rode ui** en de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg per persoon 50 ml water, 70 ml rode wijn, een mespunt **kaneel**, 1 tl suiker en 1 tl zwarte balsamicoazijn toe. Voeg ook de overige **tijm** en het **laurierblad** toe. Breng het geheel aan de kook, draai dan het vuur laag en laat in 15 – 20 minuten zachtjes inkoken. Giet daarna het mengsel door een zeef, giet het gezeefde mengsel terug in de pan en verhit kort. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **kalfssukade** over de borden en schenk de saus erover. Schep de aardappelpuree ernaast en smeer deze uit. Leg de pompoenparten en **ui** op de puree.

Eet smakelijk!