

# Eisbein zelf maken



 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 1 varken bovenbeen ( ongeveer 1 kg.)
- Takje salie, tijm, oregano en rozemarijn, of Italiaanse kruidenmix
- 3 stengels bleekselderij
- Stukje foelie
- 1 grote ui
- 1 kleine winterwortel
- 2 takjes peterselie
- 1 laurierblaadje
- 4 kruidnagels
- 10 peperkorrels
- 4 jeneverbessen
- 4 pimentkorrels
- Zeezout
- Voor het marineren:
  - 250 ml bier naar smaak
  - 3 el milde olie

## Voedingswaarde

•

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
info@sameneenkoekopen.nl  
www.sameneenkoekopen.nl



# Eisbein zelf maken

## Bereiding

- 1 Maak van de peterselie, laurierblaadje, salie, tijm, oregano en rozemarijn een mooi bosje (= bouquet garni)
- 2 De korrels en bessen kneuzen
- 3 Het vlees in de grote pan doen en vullen met water en de zout. Ook alle kruiden toevoegen
- 4 Het vlees ongeveer 1,5 uur koken en af en toe het schuim dat ontstaat eraf scheppen
- 5 U kunt alvast de marinade maken, door alle ingrediënten te mengen. Wanneer het vlees gekookt is en wat afgekoeld kunt u het vlees marinieren en deze minimaal 4 uur laten intrekken.

**TIP:** maak het een dag ervoor zodat de marinade alle tijd krijgt om in te trekken. Nu het vlees klaarmaken in de oven, voor verwarmd op 150 graden.

- 1 Leg het vlees op de bakplaat. steek een kerntemperatuur meter in het dikste deel van het vlees. Verwarm het vlees tot een kerntemperatuur van 70 graden. Omdat we langzaam garen kan dit wel 3 uur duren. Heeft u kleinere stukken dan zal de 70 graden eerder bereikt worden.
- 2 Wanneer het vlees de juiste kerntemperatuur heeft bereikt, de oven op 220 graden en bovengrill aan, nog eben een lekker korstje laten vormen. Houd dit zelf even in de gaten.

## Kooktips

**Tip:** Laat de bouillon volledig afkoelen. Schep het gestolde vet eraf en zeef de bouillon. De bouillon kun je invriezen voor soep.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)