



## SPRINGBOKFILET MET VLIERBESSEN BRAMENSAUS

### *Ingrediënten springbokfilet:*

600-800 gram springbokfilet

Olie

Boter

Peper

Zout

### *Ingredienten Vlierbessen Bramensaus:*

4 sjalotten

1 teen knoflook

1 dl vlierbessenliquorette

50 gram moestuinjam vlierbessen-bramen

2 eetlepels rode wijn edik

Boter of olie

1 dl rode wijn

5 dl wildfond

Tijm

Aardappelmeel

### *Bereiding springbokfilet:*

Bak de filet in de hete boter en olie aan alle kanten mooi bruin en bestrooi met peper en zout. Plaats de filet voor het serveren gedurende 10 minuten in een oven van 160 graden. Laat de kamertemperatuur 48 graden worden. Laat het vlees daarna minstens 20 minuten rusten. Dek het vlees hierbij losjes af met aluminiumfolie. Snijd het vlees in plakjes en leg ze in een verwarmde schaal.

### *Bereiding vlierbessen-bramensaus:*

Fruit de gesnipperde sjalotten en de knoflook in een klein beetje boter of olie totdat ze glazig zijn. Voeg hierna de wijn en de liquorette toe en laat dit indampen tot ongeveer de helft. Voeg de wildfond, moestuinjam, de edik en de tijm toe en laat dit geheel weer indampen tot ongeveer de helft. Zeef het mengsel en bind het met aangemengd aardappelmeel. Monteer het geheel eventueel met koude boter.

Heerlijk met gratin van aardappelen en spruitjes.

