



## Konijn op zijn Vlaams met Trappist

*Malse konijnenbouten die zachtjes stoven in donker trappistenbier met ui, tijm en mosterd, tot het vlees van het bot valt. Een echte Vlaamse zondagsklassieker.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>20'</b>	<b>120'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

- 1 konijn in stukken (of 4 konijnenbouten)
- 3 uien
- 50 gr boter
- 2 el bloem
- 330 ml donker trappistenbier
- 250 ml gevogeltebouillon
- 1 el scherpe mosterd
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes tijm

1 el bruine suiker

peper en zout

## Bereidingswijze

---

- 1.** Dep de konijnenstukken droog met keukenpapier en kruid ze royaal met peper en zout. Wentel ze licht door de bloem en klop het overtollige bloem eraf.
- 2.** Verhit de boter in een ruime stoofpot op middelhoog vuur. Bak de konijnenstukken in porties rondom goudbruin en haal ze daarna uit de pot.
- 3.** Snipper de uien fijn en stoof ze in hetzelfde vet, op een matig vuur, gedurende 5 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
- 4.** Leg de konijnenstukken terug in de pot bij de uien. Giet het trappistenbier en de gevogeltebouillon erover.
- 5.** Voeg de mosterd, de laurierblaadjes, de tijm en de bruine suiker toe. Roer alles voorzichtig om en breng zachtjes aan de kook.
- 6.** Dek de pot af en laat het geheel op een laag vuur 1,5 tot 2 uur stoven, tot het vlees boterzacht is en loslaat van het bot.
- 7.** Haal de konijnenstukken voorzichtig uit de pot en zet ze apart. Verwijder de laurierblaadjes en de tijmtakjes. Laat de saus indien nodig nog 5 tot 10 minuten onafgedekt inkoken op middelhoog vuur, tot ze een mooie, licht gebonden dikte heeft.
- 8.** Proef de saus en kruid bij met peper en zout. Leg de konijnenstukken terug in de saus en warm alles nog even door voor het opdienen.

**Tip**

Smeer een dikke snede boerenbrood in met mosterd en leg die met de mosterdkant naar beneden bovenop het stoofvlees voor het deksel erop gaat. Het brood lost op tijdens het stoven en maakt de saus extra vol en gebonden, zoals grootmoeders vroeger deden.

**Lekker met**

Krieltjes, aardappelpuree of een stevige boterham om de saus te deppen.

**Dranktip**

Serveer hetzelfde trappistenbier dat u voor het stoven gebruikte, zoals een Westmalle Dubbel of Chimay Rood.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)