



DE WILDE KEUKEN VAN ELLEN

Wild leent zich voor talloze bereidingen: van basic tot haute cuisine. In deze maandelijkse rubriek bespreekt **Ellen Mookhoek** kooktechnieken waarmee iedere thuiskok op eenvoudige wijze een fantastische maaltijd met wild kan bereiden.

VRAGEN?

Heb je vragen over het bereiden en bewaren van wild? Stuur een mail naar natuureten@gmail.com. De meest inspirerende vragen bespreek ik in deze rubriek!

Shoarma van GANS

TEKST EN FOTO'S ELLEN MOOKHOEK WWW.DEBREDEMOESTUIN.NL



**Na het een aantal
keer gegeten
te hebben, weet
ik het zeker:
deze bereidings-
wijze van gans
is een blijvertje**

Maaltijden met brood en warm vlees komen in alle culturen voor, vaak als 'street food'. Dat is ook de oorsprong van het broodje shoarma. Het broodje werd in het begin van de 19e eeuw door Turkse streetfood-verkopers ontwikkeld en werd al snel populair in het hele Midden-Oosten. Israëlische migranten brachten het broodje in de 20ste eeuw naar Europa.

HAP VOOR DE ZATLAP

Shoarma is, voor mij in ieder geval, verbonden met drank en nachtleven. Omdat

horecagelegenheden die wél eten maar geen drank verkochten in het Europa van de vorige eeuw een bijna onbeperkte openingstijd hadden, konden shoarmatenten goede zaken doen. Het was dé plek waar uitgaans-tijgers konden bijtanken voordat ze weer huiswaarts keerden. Via het nachtleven heeft shoarma ook de supermarkt veroverd. Reepjes varkensvlees met veel kruiden en zout, om in een afbak-pitabroodje te stoppen en met veel knoflooksaus naar binnen te werken. Niet echt aantrekkelijk.

RIJKE SMAKEN UIT DE SYRISCHE KEUKEN

Maar dit broodje uit het Midden-Oosten kan zoveel meer zijn. In de grote steden zijn steeds meer shoarmazaken met een Syrische



eigenaar. Deze Syriërs scheppen er genoeg in de keuken van hun thuisland in al haar smaken te presenteren bij een broodje shoarma. Je kunt er bijgerechten met aubergine, salades met verse koriander en sausen van sesamzaad krijgen. Ook het vlees in deze shoarmazaken is authentiek, niks varkensvlees, maar lam of kip. Om deze foodtrend te onderzoeken en de gans te eren, die ook in het Midden-Oosten veel gegeten wordt, ben ik shoarma in Syrische stijl gaan maken. Nu ik het een aantal keer gegeten heb weet ik het zeker: deze bereidingswijze van gans is een blijvertje!

KRUIDENMIX

Shoarma is eigenlijk verticaal geroosterd vlees, dat is thuis wat lastig te realiseren. Maar je kunt de kenmerkende kruidenmix, gebaseerd op komijn en paprika, heel makkelijk in je eigen keuken aan reepjes vlees toevoegen: net echt! Je kunt zelf een kruidenmix maken, maar er zijn er ook verschillende te koop. Een belangrijk verschil tussen kruidenmixen is of er wel of niet zout is toegevoegd. Die met zout, zoals van AH en Versteeg, beperken je in het gebruik: want royaal kruiden betekent dan meteen royaal zout en dat doet afbreuk aan de smaak. Zout smaakt namelijk vooral naar zout. Zonder zout is bijvoorbeeld de kruidenmix van Het Blauwe Huis (alleen te koop in de biologische winkel). Een absolute topper. Ook goed is de Shoarma kruidenmix van Euroma, gewoon in de supermarkt te koop. Koop een kruidenmix zonder zout en wees daar royaal mee, want de kruiden maken dit broodje warm vlees tot shoarma. •

Shoarma in Syrische stijl

VOOR 4 PERSONEN

Gepickelde rode ui

INGREDIËNTEN

1 rode ui
1 citroen
zout

Begin het bereiden van deze maaltijd met het pickelen van de ui, die door de salade gaat en op zichzelf ook een mooi bijgerechtje is. Snijd hiervoor 1 rode ui fijn, masseer er wat zout in, bedek het geheel met citroensap tot het net onder staat en zet weg. Geeft heerlijke en mooi roze uitjes. In de koelkast lang houdbaar.

Het vlees

INGREDIËNTEN

500 gram ganzenborst
1 tablespoon shoarmakruiden en zout naar smaak

Ontdoe het vlees van dikke pezen en snijd het in reepjes. Bij een oudere taaie gans snijd je het vlees in zeer dunne reepjes, bij een jonge malse gans kan je die best wat grover laten, dan is er meer ruimte voor de smaak van de gans. Meng de shoarmakruiden en een snuf zout met een vork goed door het vlees en zet weg. Maak nu de sausjes en de overige bijgerechten. Begin met de aubergine.

Gebakken aubergine

INGREDIËNTEN

2 aubergines
zout
olijfolie

Was de aubergines, snijd ze in de lengte in plakken en daarna in de breedte in repen. Bak ze in een pan met een dikke bodem met een flinke scheut olijfolie. Roer regelmatig. Probeer aanbranden te voorkomen, maar op een gegeven moment is daar geen houden meer aan... bestrooi ze dan met zout, doe de deksel op de pan en laat ze op een piepklein vuurtje in hun eigen vocht gaar smoren.

Knoflooksaus

INGREDIËNTEN

200 gram crème fraîche
1 teen knoflook
1 kneep citroen
zout

Knijp de teen knoflook uit en roer met zout en citroen naar smaak door de crème fraîche.

Sesamzaadsaus

Koop bij de supermarkt een pot vloeibare sesampasta van een Turks merk, direct klaar voor gebruik. Mocht de smaak van de sesampasta iets te 'authentiek' zijn, roer dan wat mayonaise door de sesampasta, de smaak is dan milder.

Salade

INGREDIËNTEN

500 gram geurige tomaten
een bosje verse koriander
3 eetlepels gepickelde rode uitjes, zie eerder recept.

Snij de tomaten in kleine blokjes, hak het bosje koriander fijn, meng en besprenkel met de gepickelde rode uitjes met wat aanhangend vocht.

Het vlees bakken

INGREDIËNTEN

4 pita broodjes
olijfolie

Zet alle bijgerechten op tafel, bak vier pitabroodjes af, bak het vlees op hoog vuur in een scheut olijfolie. Lekker om een bordje mee te vullen en er stukjes pitabrood bij te eten, maar ook als echt broodje shoarma heel lekker: vul het broodje eerst met de aubergine, daarop sesamsaus, vlees, sla en daarop wat knoflooksaus. Geniet van de smaken uit het Midden-Oosten, gewoon aan je eigen eettafel!