



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!

Chili con GANS

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



Chili con carne is een wereldberoemd en makkelijk te bereiden gerecht uit de Tex-Mex keuken, en iedereen denkt meteen aan een stoofpot met rundvlees, chilipeper, paprika en bonen. De Tex-Mex keuken ontstond in Texas door de culinaire invloeden van Mexicaanse arbeiders.

PERFECTE BASIS

Ik weet niet hoe graag ganzen zich ophouden in Mexico of Texas, wel weet ik dat gans het prima doet in de Tex-Mex keuken. Daarom hier alles over het bereiden van een wilde chili con carne: de chili con

gans. Dat doen we van voren af aan, 'from scratch', zoals ze in Texas zouden zeggen. Bonen gegaard in wildbouillon zijn de perfecte basis voor een super lekkere en helemaal wilde chili con gans. Net als zelfgemaakt gehakt van ganzen, is werken met gedroogde bonen niet moeilijk. Als je het eenmaal een keer gedaan hebt draai je je hand er niet meer voor om.

GEHAKT VAN GANS

Grof ganzengehakt kun je gewoon met twee vlijmscherpe messen van ganzenborsten maken. Van ganzenbouten is het wat lastiger gehakt te maken: in de bout zitten veel pezen. Als je met de hand gaat hakken kun je de bouten beter terzijde leggen (om

later te konfijten) en je concentreren op de borsten. Snijd de ganzenborsten eerst heel fijn en hak dan lekker op de stukjes vlees in. Zo simpel is het. Maar omdat ook de borst van een gans de nodige pezen bevat, levert deze methode wel meer werk op dan bijvoorbeeld bij een duivenborst. Daarom gebruik ik een handvleesmolen. Alhoewel zelfs die soms moeite heeft met de pezen van de gans: die kunnen zich vastdraaien om de draaistang van het mes. Dit komt de werking van het mes niet ten goede. Het is daarom van belang dat je niet te veel ganzenvlees in één keer in de handmolen stopt en dat je het goed voorsnijdt. Doe dit in blokjes van een paar centimeter en steeds zo dat je de pezen 'op de draad' snijdt. Een elektrische vleesmolen heeft minder moeite met pezen, maar ook dan is voorsnijden van belang. Voor de chili con gans maakt het niet uit hoe je het gehakt maakt. Bedenk wel: hoe grover het gehakt, hoe langer het vlees moet stoven.

BRUINE BONEN GEGAARD IN WILDBOUILLON

In Nederland worden prachtige bruine bonen geteeld. Die verdwijnen hoofdzakelijk in de welbekende potten of blikken, maar sommige worden gedroogd. In natuurwinkels kun je deze gedroogde Hollandse bruine bonen kopen. Bonen uit pot of blik zijn veel vlakker van smaak dan bonen gekookt in een goede wildbouillon. Was 450 gram bruine bonen en laat ze 24 uur of iets langer weken in water. Giet de bonen af en kook ze in 1,5 uur gaar in 1 liter wildbouillon. Voeg geen zout toe en let op dat ze heel zacht koken, dan blijven de bonen heel. Dit zijn meer bonen dan het recept vraagt. Wel precies genoeg bonen om met het kookvocht en het surplus aan gare bonen nog een lekker bruine bonensoepje te maken. •



Chili con gans

INGREDIËNTEN

1 kilo ganzengehakt
800 gram gare bruine bonen met aanhangend wildbouillon
2 blikken gepelde tomaten
2 grote uien
3 flinke puntpaprika's
3 tenen knoflook
3 teaspoons herbes de provence
2 teaspoons gemalen komijn
1 teaspoon gerookte paprikapoeder
1 teaspoon zout
bosje peterselie
olijfolie

BEREIDING

Doe een flinke guls olijfolie in een ruime gietijzeren pan. Bak daarin de grofgesneden uien en puntpaprika's. Snij de drie tenen knoflook fijn en voeg toe als de paprika's zacht beginnen te worden. Voeg dan ook de kruiden toe (behalve het zout) en laat ze zachtjes meebakken. Voeg als de uien beginnen te kleuren het ganzengehakt toe. Zorg dat het vuur hoog genoeg staat dat het vlees bakt en niet gaat ontvochten. Voeg 1 teaspoon zout toe en 2 blikken gepelde tomaten, draai het vuur laag en laat het geheel 1,5 à 3 uur pruttelen, afhankelijk van de leeftijd van de gans en hoe fijn je het vlees

hebt gemaald. Ik haalde het vlees van de borst en de bouten van één nijlgans en één grauwe gans door een grove plaat, het duurde 2,5 uur voordat het vlees lekker gaar was. Voeg de bonen toe als het vlees gaar is, laat samen nog 30 minuten pruttelen om de smaken mooi samen te laten vloeien. Proef op zout en peper. Dit gerecht is veel lekkerder als het 24 uur heeft gestaan. Dus warm het de volgende dag op en serveer met wat vers gehakte peterselie.

ZUIVEL

Tex Mex is vaak met veel geraspte kaas en crème fraîche, en dat is hier ook zeker lekker bij, maar het hoeft niet. Toevoeging van vette zuivel is lekker, maar het verhult ook de smaak van je gerecht, in dit geval echt jammer, en maakt dat je snel meer eet dan goed voor je is. Want crème fraîche en geraspte kaas, daar maak je stoeptegels lekker mee!