



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!

Ree en room, dat gaat goed samen. Neem nou een reebiefstuk met friet en champignonroomsaus: het water loopt de meeste mensen in de mond. Toch at ik dit, tot voor kort, nooit. Een champignonroomsaus is namelijk zó jaren tachtig. Maar wat mij betreft mag deze saus weer in de retro-mode komen, want ze is gewoon heel erg lekker.

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

Bijna-biefstuk VAN REE IN ROOM



IN DE BOSJES

Door het natte voorjaar waren wat ik de Hollandse bosjeschampignons noem, de voorjaarspronkridderzwammen, zo royaal aanwezig dat ik heel veel ree met paddestoelenroomsaus heb gegeten. Ik geef hier een recept dat eenvoudig te bereiden is, maar wel wat extra aandacht bij het uitbenen vraagt. Het is prima te

maken met champignons uit de winkel, maar ik kon het niet over mijn hart verkrijgen iets in de winkel te kopen wat bij bossen in de bosjes stond. Voor iedereen die ook met wilde paddestoelen aan de slag wil, ga op zoek naar eekhoorntjesbrood, want de voorjaarspronkridderzwammen zijn inmiddels niet meer te vinden. •

Reeschouder, zacht gegaard in champignonroomsaus



INGREDIËNTEN

500 gram vlees van voorbout met weinig pees of vlies (zie kader voor werkwijze)
500 gram champignons, wilde zwammen of eekhoorntjesbrood
1 flinke rode ui
olijfolie
roomboter
250 ml slagroom
zout
bloem
bosje verse tijm
½ paddestoelen bouillon-tablet, bijvoorbeeld de Funghi Porcini van Star

BEREIDING

Snij het vlees in blokken, van ongeveer 2 bij 3 centimeter, spieren met iets meer pees in reepjes, van 0,5 bij 3 cm, dan is de tijd die het vlees met iets meer pees nodig heeft om mals te worden gelijk aan de andere stukken. Bestrooi met ½ teaspoon zout en zet weg. Poets de paddestoelen schoon, snij in stevige plakken en zet weg. Snij de ui in halve maantjes en smoor in een flinke scheut olijfolie in een pan met dikke bodem. Voeg als de ui zacht is, maar niet bruin, 2 tablespoons blaadjes verse tijm toe. Zet het vuur hoger en voeg het vlees toe, laat een beetje bruinen, voor de smaak, maar vergeet

dichtschroeien. Voeg 2 tablespoons bloem toe en laat die ook even meebakken. Blussen met 100 ml koud water en dan meteen 150 ml slagroom erbij. Verkruiemel, om de paddestoelensmaak te versterken, een half paddestoelen bouillon-tablet boven de saus. Roer goed door en zet met deksel op de pan op een sudderplaatje, wel een beetje pruttelen, absoluut niet laten koken!

Bak nu de paddestoelen in porties in een ruime koekenpan. Bij paddestoelen bakken is het van belang dat je ze goed laat ontvochten, dat geeft een veel betere smaak! Daartoe verhit je een klont roomboter in een ruime koekenpan, leg de plakken paddestoel erin en geef ze een beetje zout, vocht komt nu uit de zwammen. Heb geduld, laat dit verdampen en daarna bruinen ze mooi, omkeren, andere kant ook bruin bakken en bij de saus voegen. Als je de laatste paddestoelen bij de saus hebt gedaan, deglaceer je de hete koekenpan door hem te blussen met een kopje water; voeg dit sjuutje ook bij de saus. Laat de vlees-paddestoelensaus twee uur zachtjes pruttelen. Serveer met witte rijst en een groene salade.

VOORBOUT UITBENEN VOOR LUXE POULET

Met deze methode haal je zoveel mogelijk 'bijna-biefstuk' uit een voorbout.

Haal je fileermes nog even extra langs het aanzetstaal. Leg de voorbout op plank of werkblad met de richel die over het schouderblad heen loopt naar je toe. Haal de vliezen weg totdat je zicht hebt op de twee spieren, gescheiden door de richel in het schouderblad. Dit lijkt sprekend op het borstbeen van een gans of ander gevogelte.

Snij de twee spieren los van het schouderblad, kijk naar de prachtige stukken vlees en beaam dat dit bijna biefstuk is. Haal nu ook je mes onder het schouderblad door. Haal het schouderblad helemaal weg. Snij nu ook over de ellepijp, daar waar het spierweefsel het dunst is. Snij het vlees los en maak de ellepijp los van de voorschinkel.

Nu zie je een aantal spieren die in kwaliteit nauwelijks onderdoen voor de eerste twee stukken, snij die los en leg apart. Verwijder uit de resterende hoop vliezen en kleine spieren de lymfeklieren, gooi die weg. De rest maakt een geweldige bouillon of maaltijd voor hond of kat. Van een volwassen ree hou je ruim een pond vlees over. Als je van een voorbout alles gebruikt en je maakt er gehakt van heb je meer vlees, maar je mist het genot van bijna-biefstuk in room gegaard.