



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!

Vleesfondue of fondue Bourguignonne is een perfecte bereidingswijze voor wild. In het bijzonder voor de verfijnde delen van een dier, zoals de haasjes van een gans, of de rugfilet van haas of ree. Maar ook een eendenborst of hertenbiefstuk in blokjes smaakt goed uit de fonduepot. Het vlees 'braadt' in de hete olie, de buitenkant ontwikkelt die heerlijke smaak van gebraden vlees en de binnenkant blijft lekker sappig.

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

FONDUE Bourguignonne



NEW YORK

Vleesfonduen was in de jaren zestig en zeventig helemaal hip. Ieder kookboek uit die jaren behandelt dit gerecht en illustreert het recept met een mooie foto van een koperen fonduepan. Het was toen heel nieuw: het gerecht werd eind jaren vijftig 'uitgevonden' door de Zwitser Konrad Egli, chef en eigenaar van het New Yorkse restaurant Chalet Swiss waar, u raadt het al, kaasfondue de boventoon voerde. Een paar jaar na de vleesfondue zette Egli ook de chocoladefondue in de markt.

NIET ZONDER GEVAAR

Een pot hete olie op tafel waar iedereen lekkere stukjes vlees in gaart, is niet zonder gevaar, maar wel heel lekker. Ieder stukje vlees kan op het fondue-vorkje de pot hete olie in, maar het origineel gaat uit van goede biefstuk. Daarom is deze bereidingswijze zo geschikt voor wild, want het meeste wild is in essentie heel goede biefstuk. Het is ook een heel gezellige manier van eten. Vrienden, een goede Bourgogne en vlees met een verhaal: de perfecte ingrediënten voor een topavond. Als je fonduet met kinderen en je hun uitlegt dat hete olie heel zeer doet zijn ze meestal bereid voorzichtig te doen. En, als je zelf geen mallotige dingen doet als spiritus bij een brandend brandertje gieten, dan hoeft fonduen geen gevaarlijke bezigheid te zijn.

UIT DE MODE

De geur van frituur en de angst voor vet en gevaarlijk eten hebben de vleesfondue de das omgedaan. Als je zorgt dat je goede en verse olie met een milde smaak gebruikt, zoals zonnebloemolie van goede kwaliteit of arachideolie en die goed heet gebruikt is dit geen vet gerecht. Wel nog steeds een beetje gevaarlijk, dus gebruik een stevige houder voor het spiritus-brandertje. Let erop dat je de pot voor niet meer dan 70 % vult met olie. Zo heeft de olie wat ruimte om te bruisen en te borrelen. De kwestie geur is iets lastiger te tackelen; vleesfondue in huis beperken tot één keer per jaar is een optie. Of, ga gewoon lekker buiten fonduen, echt perfect voor een mooie avond. •

Wildfondue

VOOR 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN

400 gram reerug in blokjes van 1,5 à 2 cm
400 gram malse ganzenborst in blokjes van 1,5 à 2 cm, laat de haasjes heel
700 ml zonnebloemolie

Snijd het vlees in blokjes en laat het op kamertemperatuur komen. Bij de ganzenborst is het goed om de pezen die midden door de borst lopen te verwijderen. Maak de sausjes en zet ze op tafel. Zet de brander van de fondueset aan, doe de olie in de fonduepan en verwarm op het fornuis tot de olie goed heet is. Als je er een fonduevorkje met vlees in stopt en het is in een paar minuten mooi bruin, dan is de olie heet genoeg. Bij een slecht functionerende spiritusbrander kan het nodig zijn de olie halverwege de maaltijd weer even extra op te warmen op het fornuis. Serveer met goed witbrood en een salade, bijvoorbeeld van gekookte bietjes met wilde voorjaarskruiden.

SAUZEN

De sauzen moeten goed afgestemd worden op het vlees. Ze mogen wel smaak toevoegen maar moeten het vlees niet overstemmen. Laat daarom kruidenboter uit de winkel weg bij dit gerecht, die is vaak te zout en bevat te veel knoflook. De bereidingswijze van onderstaande sauzen is heel puur en dus zeer geschikt om de verschillende smaken van de wildsoorten tot hun recht te laten komen. Eet goed witbrood bij de fondue met een mooie roomboter zonder zout.

Sinaasappel/honingsaus (heerlijk bij gans en eend)

INGREDIËNTEN

1 biologische sinaasappel
1 tablespoon milde olijfolie
3 tablespoons mayonaise
1 teaspoon honing

Rasp wat schil van de gewassen sinaasappel en doe 1 teaspoon daarvan in een kommetje, voeg de olijfolie toe en roer goed door, voeg aan deze sinaasappelolie de mayonaise en de

honing toe. Roeren en proeven op bitter/zoet en voeg eventueel nog wat mayonaise of honing toe, al naar gelang de smaak van je disgenoten.

Citroen-pepersaus

INGREDIËNTEN

1 biologische citroen
1 teaspoon vers gemalen zwarte peper
1 tablespoon zonnebloemolie
3 tablespoons mayonaise
1 teaspoon citroensap

Rasp wat schil van de gewassen citroen en doe 1 teaspoon in een kommetje, voeg de zonnebloemolie en de peper toe en goed roeren, maak van deze kruidenolie een saus door de mayonaise en het citroensap toe te voegen.

Tuinkruidensaus

INGREDIËNTEN

2 teaspoons fijngehakte groene kruiden, bijvoorbeeld selderij en daslook
1 tablespoon olijfolie
3 tablespoons mayonaise
1 teaspoon citroensap

Doe alle ingrediënten in een kommetje, roer en proef. Smaak te kruidig? Iets meer mayo erbij.

BOURGUIGNON OR NOT?

Fondue Bourguignonne is natuurlijk een dikke knipoog naar de Boeuf Bourguignon, rundvlees gestoofd in een rode Bourgogne. Ik denk dat de bedenker van deze fondue het zonde vond om het rundvlees te stoven in zo'n goddelijke wijn, en die liever in het glas zag. Een goede fles Bourgogne kan best prijzig zijn. Denk daarom ook eens aan een Duitse Pinot, vaak veel betaalbarer, goed van smaak en van dezelfde druivensoort gemaakt.