



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!

We kennen allemaal saté van kip of varken als snelle hap in het eetcafé, de kroeg of het diepvriesvak van de supermarkt. Vaak hompen vlees met veel pindasaus. Een prima manier om snel proteïne naar binnen te werken, maar niet echt culinair. Nu was saté nooit een gerecht voor sterrenchefs, maar de saté die in Nederland het meest gegeten wordt is een wel erg lompe variant van de originele versies. Dat kan echt veel lekkerder en vooral beter passend bij de mooie smaak van het wild dat wij op het tableau brengen.

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

Ree-saté VAN DE BBQ



VLEES MET EEN LUCHTJE

Daarom ben ik me gaan verdiepen in saté: wat is de traditionele bereidingswijze van dit gerecht? En wat is er voor nodig om die bereidingswijze aan te passen, om de smaak van het wild tot zijn recht te laten komen? Een stuk wild dat door langdurig verblijf in de vriezer niet bedorven is, maar wel in geur en smaak achteruit is gegaan, ja daar passen pittige kruiden en een zware pindasaus prima bij. Sterker nog, daar geef je dit stuk vlees een goede bestemming mee. Dat is een goede daad tegen verspilling en eigenlijk ook de

bedoeling van dit gerecht uit een land waar vlees zonder goede koeling snel een luchtje krijgt. Maar een prachtig vers stuk ree vraagt om een subtielere aanpak. Die subtielere aanpak is overigens trending... er zijn in Nederland zelfs sterrenrestaurants die saté serveren. Saté met aandacht bereid kan een heel mooi gerecht zijn.

VERFIJNDER DAN JE DENKT

De Indonesische keuken kent veel soorten saté en lang niet allemaal zijn ze zwaar gemarineerd en met dikke pindasaus,

Ree-saté

MAALTIJD VOOR 4 PERSONEN



sterker nog: vaker niet dan wel. Vooral de saté kambing, gemaakt van geitenlam, biedt aanknopingspunten voor de wilde keuken.

Ik bereidde een paar klassieke Indonesische recepten met ree en hert en ervoer dat de kruiden en de sauzen toch nog te zwaar waren. Vooral de hoeveelheid ketjap manis, pepers en knoflook wisten de smaak van het vlees uit. Dat is voor mij als grote wild-eter onoverkomelijk. Maar de traditionele werkwijze, vlees marineren in een vers gevizelde kruidenpasta en roosteren op hete kolen, spreekt mij zeer aan en is een heel geschikte bereidingswijze voor wild. Daarom hier een recept voor een frisse en lichte saté van ree.

DE BUMBU

Een bumbu is een kruidenpasta die traditioneel gemaakt wordt in een vijzel. Gedroogde kruiden worden zo vers gemalen. De etherische oliën komen daardoor pas vrij vlak voor gebruik, een geurwereld van verschil met kruidenpoeders. Door een combinatie van verse en gedroogde kruiden ontstaat een mooie pasta. Deze pasta gebruik je om het vlees te 'marineren'. Dat hoeft niet lang, kruiden trekken sowieso niet in vlees. Vlees is spierweefsel en dat is slecht doordringbaar. Zuur en zout hebben wel toegang tot de moleculen van het vlees. Zuur breekt het eiwit af en zout kan heel langzaam door middel van osmose in het vlees dringen. Maar, om een lang verhaal kort te maken, een halfuurtje om de kruidenpasta aan het vlees te laten hechten is voldoende. Voeg het zuur pas toe vlak voordat je de stokjes rijgt en op het vuur legt. Mals vlees wordt papperig als het marineert in zuur. •

Steek als eerste de BBQ aan: voor dit gerecht zijn gloeiend hete kolen nodig. Dit is iets meer werk dan de vleesstokjes in een zeer hete koekenpan bakken, maar echt: veel lekkerder en het perfecte excuus voor een winter-BBQ!

De bumbu

INGREDIËNTEN

- ¼ teaspoon zout
- 1 teaspoon korianderzaden
- ½ 'duim' gember
- 1 flinke teen knoflook
- 1 teaspoon rasp van citroenschil

Leg het zout op de bodem van de vijzel, daarop het korianderzaad, stevig vijzelen en ruik hoe goed deze methode is... Schil de gember en pel de teen knoflook, hak grof en voeg bij de gemalen koriander, voeg de geraspte citroenschil toe en vijzel de boel tot een pasta. Zet weg.

Vlees en rijst

INGREDIËNTEN

- 1 teaspoon citroensap (let op! niet meteen in de bumbu)
- 10 satéstokjes
- 300 gram biefstuk van ree/hert witte rijst

Snij het vlees in stukjes van 1 bij 2 cm, doe in een kom en roer de bumbu erdoor, zet 30 minuten weg. Week de satéstokjes in water zodat ze niet verbranden op de BBQ. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd het warm. Maak het tomatengerecht.

Lauwwarme, pittige tomatensalade in ketjap

INGREDIËNTEN

- 100 gram sjalot in maantjes
- 200 gram tomaat in blokjes
- 25 gram spaanse peper, grof gesneden
- 2 eetlepels water
- zonnebloemolie
- 2 tablespoons ketjap manis
- 1 tablespoon limoensap

Giet een flinke scheut zonnebloemolie in een gietijzeren pan. Zweet hierin de maantjes sjalot en de grof gesneden pepers. Als je de zaadlijsten uit de pepers verwijdt zijn ze veel milder - de hitte zit vooral in de zaadlijsten. Als de sjalotten dreigen te bruinen, blussen met 2 eetlepels water, de ketjap en het limoensap; vuur uit en de deksel op de pan totdat de sjalotten zacht zijn maar niet bruin. Dan de blokjes tomaat toevoegen, omroeren en deksel weer op de pan tot serveren.

Veeg nu de kolen in de BBQ naar één kant, zodat je zonder je handen te branden de stokjes op het rooster kan leggen. Wapper nog even flink boven de kooltjes om de hitte op te voeren. Roer de tablespoon citroensap door het vlees en rijg het vlees aan de stokjes, via de lange kant, zodat het vlees niet te dik is. Rooster ze kort en serveer de stokjes met de rijst en de tomaten, giet het sap van je tomatengerechtje over de stokjes bij wijze van sausje.

