



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!

De Romeinen aten ze, de middeleeuwen waren er gek op en nog steeds is het een heerlijk gerecht: de vleespastei. De eeuwenlange populariteit van de pastei is niet alleen te danken aan de smaak van het gerecht, maar ook doordat de pastei een manier was om vlees langer te bewaren. Een stenen schaal vol stoofvlees met een goed gebakken deegdak was in de kelder lang houdbaar. In een wereld zonder koelkasten was dat belangrijk.

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

Vleespastei VOOR BEGINNERS

RESTVERWERKING

Tegenwoordig worden de deegdakjes gebruikt om restjes op te pepen. Vooral de Engelsen zijn daar goed in, van ieder restje maken ze iets nieuws door het als pie te verpakken. Zelfs van de resten van de Sunday roast maken ze een pie. Deze wijze van restverwerking is interessant voor jagers. Het gebeurt wel eens dat er minder van de gebraden achterbout van ree of zwijn wordt gegeten dan de kok had verwacht. Maar ook als je zulke slijke kiekjes niet hebt is een dak van pasteideeg voor vlees erg lekker.

SIMPEL EN SMAKELIJK

Iedere pastei heeft twee belangrijke onderdelen: de inhoud en de verpakking. De verpakking is het deeg. Daar kan je heel moeilijk over doen... er zijn recepten die voorschrijven dat je het deeg in een met ijsblokjes gekoelde kom maakt. Dat is wat mij betreft veel te veel gedoe. Ik ga niet voor perfect, maar voor lekker. Dat betekent overigens wel iets meer werk dan een pak bladerdeeg uit de vriezer trekken, maar het smaakt zoveel beter! De werkwijze hiernaast voor pasteideeg is simpel en geeft een zeer smakelijk resultaat. Dit pasteideeg is goed als dak, maar ook heel geschikt als bodem voor een hartige taart. Een complete taart van pasteideeg vraagt meer beheersing van het product 'pasteideeg', daarom



houden we het in deze aflevering 'pastei voor beginners' bij het dak.

De inhoud kan een verse bereiding zijn of een restje wat een nieuw leven nodig heeft. Je kan een gebraden achterbout van ree of overloper de volgende dag als koud vlees serveren, maar er met volgend recept ook een pastei mee maken. Echt verrassend! •

Vleespastei

VOOR 3 PERSONEN

Pasteideeg

Genoeg voor een ronde ovenschaal met een diameter van maximaal 24 cm

INGREDIËNTEN

250 gr bloem
125 gr boter
75 gr losgeroerd ei
4 gr zout

Meng bloem en zout in een ruime kom, leg daarop de keiharde boter die je net uit de koelkast pakt. Bewerk de boter met een pastry cutter. De pastry cutter ziet eruit als een boksbeugel met messen, en is sinds Heel Holland Bakt op steeds meer plekken te verkrijgen. Het kan ook door met twee messen de klont boter tot erwtes te versnijden, maar een pastry cutter is veel sneller. Dit deeg is geweldig, dus koop zo'n ding!

Als de klont boter veranderd is in heel veel erwtes van boter wrijf je de bloem snel in de erwtes, let op: geen perfectie, wel snel werken! Maak een bal van het deeg en leg 45 minuten in de koelkast voor gebruik.

HET VLEES

Iedere stoof kan als basis voor deze eenvoudige vleespastei dienen. Het kan nodig zijn om de saus van de stoof extra te binden voordat de stoof geschikt is als pasteivulling. Als het deeg gaart



op een heel vloeibare stoof neemt het deeg veel vocht op. Alleen de bovenkant van het deeg is dan knapperig, de onderkant van het deegdeksel heeft dan meer weg van pasta. Ook lekker, maar het toont een beetje mislukt. Voor het binden van de stoof kun je die zachtjes aan de kook brengen met een eetlepel boter waar je een eetlepel bloem doorheen gekneet hebt; zo maak je van een drassige stoof een mooie ragout.

Stoof van overgeschoten wildbraad

INGREDIËNTEN

450 gram wildbraad in heel dunne plakjes gesneden
250 gram uien in maantjes
175 gram puntpaprika's in stukken
olijfolie
snuf zout
2 tenen knoflook

½ teaspoon pikante gerookte paprikapoeder
1 teaspoon Provençalse kruiden
1 tablespoon bloem
200 ml wildbouillon

Door het vlees van de bout te snijden en vervolgens in heel kleine stukjes te snijden kan je ook peesjes en vliesjes toevoegen aan de stoof zonder dat je die lang moet laten pruttelen.

Bak de uien en de paprika in een scheut olijfolie, voeg de kruiden en een fijngeperste of gesneden knoflook toe als de uien beginnen te kleuren, even samen bakken. Voeg dan de bloem toe en - als die goed is opgenomen - de bouillon. Goed roeren en dan het vlees en het zout toevoegen. De saus is nu vrij dik, dat is goed, want tijdens het pruttelen laten paprika, ui en vlees nog vocht los, dat maakt de saus steeds dunner. Let wel op dat

de stoof niet aanbrandt. Een uurtje laten pruttelen, het laatste half uur met de deksel half op de pan als de saus te dun is. Proef op zout. De pasteivulling is klaar. Laat de vleessaus afkoelen. Dan blijft het deeg koeler en bakt het dakje knapperiger af.

De vleespastei maken

INGREDIËNTEN

het deeg
de stoof
1 ei
extra bloem

Verwarm de oven voor tot 200 graden. Doe de ragout in een ovenschaal van maximaal 24 cm in doorsnede, let erop dat de schaal diep genoeg is, het is echt zonde als de saus uit de schaal in je oven bubbelt! Bebloem een werkblad, leg daarop de koude deegklomp, bestrooi die ook met wat bloem en rol uit tot een lap deeg van maximaal 0,5 cm dik in de vorm van je ovenschaal. Leg op de vulling, maak 3 gaten in de deeglap zodat stoom kan ontsnappen en bestrijk met een losgeklopt eitje. Overgebleven deeg kan gebruikt worden om de deegdeksel te versieren. Plaats de pastei in de oven en bak de deksel in 35 minuten gaar en krokant. Serveer met een groene salade.