



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!

Ja, je leest het goed, geen biefstuk van *dé* haas, maar van *hét* haas. Ik heb het hier niet over die prachtig mooie rugfiletjes van het haas. Nee, ik heb het over de biefstukjes uit de achterbout van een haas: de dikke bil, de platte bil, het spierstuk en de muis. Een achterbout van een haas netjes uitbenen is iets lastiger dan een achterbout van een ree omdat alles veel kleiner is. De beloning is echter groot: een paar zeer smakelijke en heel bijzondere biefstukjes.

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



Rond het dijbeen ligt het spierstuk



Van boven naar beneden op de plank: muis, platte bil, dikke bil, spierstuk, schenkel, dijbeen, afsnijdsels/peesjes en het lende/staartstuk

Biefstuk van het haas

OVERHEERSENDE SMAAK

Mijn wens de achterbout van een haas uit te benen tot biefstukjes ontstond door de teleurstellende smaak van veel hazenpepers. Meestal hadden die net zo goed van varkensfilet gemaakt kunnen worden. Want de overheersende smaak was vaak die van rookspek, zilveruitjes en, als het een beetje tegenzat, ontbijtkoek. Zulke recepten voor hazenpeper stammen uit de tijd dat de smaak van een adellijke haas gecamoufleerd moest worden met aangename smaken. Nu we allemaal een ijskast hebben en onze buit op de juiste temperatuur kunnen bewaren kunnen we ook echt genieten van de unieke smaak van haas. Wat mij betreft eten we dit edele dier vaker puur en met meer aandacht. Daarom hier alles over het uitbenen en bereiden van een hazenbout. Hoe doe je dat? Waar moet ik op letten bij het bakken van zo'n klein en fijn biefstukje? En welke saus past goed bij dit stukje vlees?

UITBENEN

Leg de achterbout op een plank met de bolle kant naar boven. Begin rustig met afvliezen en al snel valt onder de vliezen een ovale spier op met veel pezen, dit is het spierstuk (zie linkerfoto). Deze samengestelde biefstuk zit rond het dijbeen van het haas. Terwijl je die probeert te bevrijden valt een andere mooie spier op, de platte bil, de grote biefstuk onder het spierstuk. Aan de andere kant bevinden zich de dikke bil en de muis. Bovenop de bout zitten de lende en het staartstuk, bij het haas te klein om af te vliezen, maar samen perfect als poulet (zie rechterfoto). De biefstukjes zijn natuurlijk sowieso kleiner dan bij een ree of hert, maar sommige zijn ook in verhouding kleiner. Het haas gebruikt de spieren anders dan een hertachtige, daar komen die verschillen vandaan. Mocht er vet aan de bout zitten doe dat weg, hazenvet is heel dominant en sterk van smaak. Leg de biefstukjes koel weg, we gaan van alle andere delen van de achterbout de basis voor een bijzondere jus maken. •

Biefstukjes van het haas met Jägermeister-jus



Voor de jus

2 x schenkeltje
2 x dijbeen
2 x lende/staartstukje
alle afsnijdsels en pezen
1 ui
3 eetlepels Jägermeister
1 eetlepel roomboter
½ liter milde wildbouillon

Halveer de ui en snijd in maantjes. Verhit 1 eetlepel boter in een niet te grote pan met een dikke bodem en braad daarin de schenkeltjes, de dijbenen, de lende/staartstukjes en de afsnijdsels en pezen.

Voeg, als het vlees mooi bruin begint te worden, de ui toe. Laat samen rustig bakken, als alles lekker begint te kleuren blussen met 3 eetlepels Jägermeister. Voeg de bouillon toe en laat alles met de deksel net niet helemaal op de pan 5 à 6 uur pruttelen en een beetje indikken. Zeef de saus; de gare stukjes vlees kan je als stoofvlees naast de biefstukjes serveren. Deze basis wordt Jägermeister-jus na het bakken van de biefstukjes.

Hazenbiefstukjes bakken

klont roomboter
1 eetlepel Jägermeister

Zout de biefstukjes en bak ze in een kleine koekenpan waarin je een klont boter hebt verhit tot het punt dat die bijna bruin wordt. Zet het vuur niet te hoog en bak ze kort, het zijn maar kleine biefstukjes en je wilt dat ze rosé blijven, een gaar hazenbiefstukje is als de schoenzool van een kabouter. Dus blijf erbij, en als de boter dreigt te verbranden, til de pan van het vuur en keer het vlees.

Als de biefstukjes bruin zijn, maar nog wel meegeven als je er op duwt met de bolle kant van een vork, leg je ze op een houten plank en geef je ze een dakje van aluminium folie. Schenk de Jägermeister-saus in de hete boter, zet het vuur hoog, laat mooi inkoken en proef op zout, voeg op het laatst nog een eetlepel Jägermeister toe en giet de jus in een voorverwarme juskom. Serveer de biefstukjes met bijvoorbeeld kruimige aardappels en geroerbakte boerenkool, maar iedere winterse groente is goed bij deze unieke biefstukjes.

***Wat mij betreft eten we dit edele dier vaker
puur en met meer aandacht***