



Rijst met kerrie, ik heb er warme herinneringen aan; het was een van de weinige gerechten uit mijn jeugd die ik echt lekker vond. Voor de rest waren er veel aangebrande aardappels en doodgekookte bloemkool. Precies daar, vanuit een diep verlangen naar lekker eten, is mijn passie voor koken ontstaan. Rijst met kerrie kàn je maken met een potje kerriepoeder. Maar als je dan toch de moeite doet om met ree te werken, verdiep je in geelwortel!

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

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.

VERSE GEELWORTEL perfect bij ree



De aardse en bloemige tonen van de geelwortel geven een gerecht diepte, waar gember vooral fris en pittig toevoegt. Als de saus ook wat zuur bevat kleurt deze geel, zonder zuur is de kleur van een saus met verse geelwortel diep oker, richting oranje bruin. Een kleur die je niet met gedroogde geelwortel kan krijgen, het hoofdbestand van een zakje kerriepoeder. In het verwerkingsproces van wortel tot poeder, wordt met zuur gewerkt en is de kerrie dus gegarandeerd geel. In bijgaand recept zit geen zuur, dat is bij ree namelijk totaal niet nodig, dat is zulk mals vlees! Daarom heeft deze rijst met kerrie een unieke kleur: het kadootje van werken met ree en verse geelwortel. Dat kadootje had ik ook even nodig. Om de voorbouten heel te houden, schiet ik het grofwild altijd precies achter het schouderblad. Maar in de geitentijd komt het wel eens aan op het laatste bukslicht: ik schoot het smalree door beide schouderbladen. Dat zette een streep door geroosterde voorbout en is flink wat meer werk bij het uitbenen. Maar deze curry maakte echt alles goed! Ik ga vaker voorbouten uitbenen en met Indiase kruiden bereiden!

HIPPE MENS

Ree en geelwortel zijn een perfecte smaakcombinatie. Dankzij hipsters is geelwortel in bijna elke supermarkt te koop. Aan geelwortel worden veel gezondheidsclaims toegeschreven. Daarom drinkt de hippe mens graag geelwortelthee. Nu laat ik me helemaal niet uit over de gezondheidsclaims, glad ijs betreed ik alleen met mijn schaatsen. Wel is al eeuwen bekend dat geelwortel een goede antioxidant is die gerechten ook nog eens opfleurt met haar geur en smaak. Een antioxidant beschermt een gerecht tegen bederf en waarborgt de smaak voor langere tijd. Eigenschappen die in de vele eeuwen dat de Indiase kok het zonder goede koeling moest doen van groot belang waren.

VOORBOUTEN

Geelwortel is een nichtje van gember. Het worteltje oogt bescheidener dan gember, de smaak is dat ook.

POEDER

Mocht je werken met verse geelwortel toch te veel gedoe vinden, er zijn prima kerriepoeders in de handel. De allerlekkerste vind ik die van het Blauwe Huis. Dit Drentse bedrijf is gespecialiseerd in kruiden verbouwen en drogen. Ze verstaan hun vak uitstekend. Te koop bij de biologische winkel.

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!

VOOR 6 PERSONEN

Curry met ree, verse specerijen en beboterde wortel



INGREDIËNTEN

1 pak basmatirijst
 1 kilo winterwortelen
 3 tablespoon sesamzaad
 2 tablespoon boter
 850 gram reepoulet
 1 blik kokosmelk 400 ml
 400 ml reebouillon
 2 teaspoon zout
 5 tablespoon sesamolie
 1 rode paprika
 2 rode puntpaprika's
 4 sjalotten
 2 tablespoon bloem

DE DROGE SPECERIJEN

4 teaspoon komijnzaad
 4 teaspoon korianderzaad
 2 teaspoon venkelzaad
 1 teentje knoflook
 1 tablespoon tamari (is sojasaus zonder suiker)

DE VERSE SPECERIJEN

40 gram geschilde gemberwortel
 20 gram geschilde geelwortel
 2 verse chilipepers
 3 tenen knoflook

Snij het reevlees in stukjes van ongeveer 3 cm. Lapjes vlees met veel pees mogen iets kleiner, dan gaart het vlees gelijkmatiger. Het vet van het ree mag gewoon mee in dit gerecht. Zet het vlees weg op kamertemperatuur. Plet de droge specerijen in een vijzel, goed voor het aroma en de spierballen! Kan ook in een keukenmachine maar maak ze niet te fijn, dan 'ontsnappen' de etherische oliën te snel en komt er meer smaak in de lucht dan in je gerecht.

Bak de gevijzelde zaden in 3 tablespoons sesamolie en voeg na een paar minuten het reevlees toe. Laat het vlees mooi aanbraden; zodra het vlees verkleurd is, de inhoud van de pan in een kom doen en wegzetten.

Snij nu de verse specerijen in blokjes en plet ze in de vijzel, of puls grof in de keukenmachine. Let op, geelwortel is zeer krachtig van kleur, je hand en snijplank zijn heel snel ook geel. Zet de pan weer op het vuur en bak in 2 tablespoons sesamolie de in stukjes gesneden paprika's. Bak ze rustig, dan karameliseren ze, dat geeft een volle smaak.

Voeg, als de paprika's zacht beginnen te worden, de grof gesneden sjalotten toe. Bak het geheel een paar minuten en voeg dan de geplette verse specerijen toe, ook even samen bakken. Voeg het vlees weer toe, laat samen warm worden, voeg 2 tablespoons bloem toe, goed omscheppen en blus het geheel met het blik kokosmelk, voeg ook de bouillon en het zout toe. Laat samen twee uur zacht pruttelen. Dan is de curry klaar. Kook nu de grof gesneden wortels en de rijst voor zes personen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de gekookte wortel af, doe de boter erbij en schud de pan om. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan en zet in een kommetje op tafel, een ieder kan dit naar smaak over zijn wortels strooien.