



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!

Peeseind is slagersjargon voor het dikke stuk vlees aan de schenkel - de kuit, in gewoon Nederlands. Het peeseind zit aan het 'eind' van de achillespees, vandaar de naam. Dit stukje vlees verdwijnt vaak na het uitbenen van grofwild in de stoof of de bouillon. Dat is best jammer. Het peeseind heeft een unieke structuur en smaak. Het bestaat uit een netwerk van dikkere pezen, twee mini biefstukjes en een mooi dooraderd deel.

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



Peeseind

ONBEKEND, MAAKT ONBEMIND

LANGZAAM GAREN

Vliezen in vlees blijven vaak taaiere delen: die geven een minder prettig mondgevoel en vragen vaak meer van je kaakspieren dan je lief is, zelfs na langdurige bereiding. Dikke pezen daarentegen kunnen door langzaam garen zacht worden, ze smelten als het ware. Ze worden van harde witte delen mooie glibberige, bijna transparante onderdelen van het vlees. Dat geeft een vettig, gelatineus mondgevoel. In combinatie met roomboter en zout is dit hemels.

COLLAGEEN

Vliezen en pezen zijn bindweefsel en beide zeer rijk aan eiwitten. Maar in pezen zit meer vet dan in de vliezen, en dat vet draagt bij aan het vermogen van pezen om lekker zacht te worden. Waar het vlees ook lekker van wordt is het collageen dat in bindweefsel zit. Hoe jonger een dier hoe meer collageen in het bindweefsel, en collageen smelt ook makkelijk. Dat maakt dat de pezen van jonge dieren zo heerlijk kleverig worden.

Ook de voorbout heeft een spier die met een lange pees aan het voetgewricht vastzit. Bij het bereiden

van de hele voorbout in de oven is dat mijn lievelingsdeel van het braadstuk. De combinatie mals vlees en gesmolten pezen... verrukkelijk! Ieder dier heeft een peeseind; het peeseind van een gans is het lekkerste deel van een gekonfijt ganzenboutje. Een schenkel van een voor- of achterbout van een ree konfijten is wat meer gedoe, maar de moeite waard.

OMA-ETEN 2.0

Het peeseind is een perfect uitgangspunt voor een moderne maaltijd met de geuren van vroeger. Oma-eten 2.0 zeg maar. Het ruikt naar vlees gebraden in roomboter, maar is dat niet helemaal. De bereiding start met braden in olie. Omdat olie minder snel verbrandt dan boter kan je het vlees langer braden zonder dat je verbrande jus krijgt. Daarnaast is braden met een deel plantaardige olie beter voor hart en bloedvaten. De crux bij braden is dat er geen vocht aan te pas komt, dat geeft een andere smaak dan stoven. Maar het peeseind kan je ook zacht stoven, dat geeft ook een mooi eindresultaat. Hou de temperatuur laag, dan blijft het vlees malser. •

Peeseind

met andijvie, vleestomaat en
een vaste pieper

voor 3 personen



INGREDIËNTEN

2 x peeseind van een oudere bok
of 3 x van een jonge ree m/v
met of zonder de lange pees
1 stevige krop andijvie
1 flinke vleestomaat
3 à 6 vastkokende aardappels
scheut zonnebloemolie
½ pakje roomboter
zout
goede olijfolie

Voor dit recept heb ik het peeseind gebraden op grootmoeders wijze. Laat de peeseinden op kamertemperatuur komen. Bestrooi het vlees met zout en laat in een kleine gietijzeren braadpan een scheut zonnebloemolie warm worden. Laat de peeseinden als vissen in de olie glijden. Voeg de boter in de loop van de braadtijd klont voor klont toe, maar begin daar pas

mee als het vlees al mooi bruin is. Belangrijkste punt van aandacht bij deze bereidingswijze is dat de boel niet zwart wordt. Leg een vlamverdeler klaar voor het moment dat de boter toch richting donkerbruin gaat. Het is even kijken hoe de verhouding tussen de hitte van de vlam en de dikte van de pan in jouw keuken is. Soms moet het vuur iets hoger onder het sudderplaatje om de boel wel warm genoeg te houden. Het vlees moet gebraden worden, niet gesudderd. Even spelen met vuur en temperatuur. Zodra het peeseind in de olie glijdt trekt de spier zich samen en lijkt het meer op een gehaktbal dan op een vis. Keer het bolle stukje vlees regelmatig, zodat het mooi braadt, maar niet zwart wordt. De bereidingstijd van een spierstuk

van een oude bok is 2 ½ uur, het spierstuk van een jaarling is na 1 ½ uur klaar. Eerlijk is eerlijk, die van een jaarling is het lekkerst, de pezen van jonge dieren 'smelten' volledig. Dat geeft een smeuge bijna kleverige eindtoestand die ongelofelijk lekker is. Bij een ouder dier blijft het geheel iets steviger: mooi trancheren en even de kiezen gebruiken is het devies.

Snij de bovenste 2 centimeter van de krop andijvie af en doe weg. Ik ben tegen eten weggooien, maar minder blad, meer nerf, maakt gekookte andijvie veel lekkerder. Snij de krop grof en was deze. Doe met aanhangend water in de pan. Was de jonge vastkokende aardappels, laat ze heel! Dat geeft ook echt een betere smaak dan in stukken gesneden

piepers. Zet beide op. Snij de vleestomaat in dikke plakken en bestrooi licht met zout. Giet de gare andijvie af en voeg wat zout en een scheut mooie extra vierge olijfolie toe, zoals een Italiaanse oma zou doen. Haal het vlees uit de pan en hou warm onder een dak van aluminiumfolie. Giet een scheut water in de braadpan om die heerlijke aanbaksels op te lossen. Het water mag grotendeels weer verdampen. Vastkokende aardappels hebben niet echt jus nodig, licht bedruipen met het braadvet is voldoende. Trancheer de kuit van een ouder dier, de kuit van een jong dier kan zo het bord op.