



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!

Rendang is het wereldberoemde Indonesische stoofgerecht met rundvlees. Het wordt bereid met kokosmelk en geurige kruiden. Door de kokosmelk, de kruiden en de traditionele bereidingswijze (het vlees droog laten koken) is het buiten de koelkast dagenlang houdbaar. Handig toen er (in de tropen) nog geen koelkasten waren en men voor grote feesten vooruit wilde koken.

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

Rendang VAN AMSTERDAMSE GANS

Het is een traditioneel feestgerecht, er werd een mooi rund voor geslacht en vervolgens konden heel veel mensen hun buik rond eten. Omdat we tegenwoordig koelkasten hebben kunnen we het ons veroorloven het gerecht minder in te koken en te genieten van het sausje bij het vlees. Vooruit koken kan nog steeds, op de dag dat de gasten komen hoef je dan alleen nog maar rijst te koken.

MIERENHOOP

Een rund slachten is voor weinigen van ons weggelegd, maar een paar ganzen bemachtigen... dat lukt de gemiddelde jager prima. Soms mag ik mee in de polders rond Amsterdam. Altijd mooi om vanuit een weiland naar de stad en de luchthaven te kijken. Het voelt als gluren vanuit het echte leven naar de technologische wirwar die mensen maken. Om vervolgens buit mee te nemen naar de mierenhoop waarin ik ook woon.

VACUMEREN EN BESTERVEN

Hoe snel de gans na het schot de koeling in moet hangt helemaal af van de buitentemperatuur. Zo lang die onder de tien graden is en je de dieren niet lang op elkaar laat liggen kan je wat meer de tijd nemen. Bij warm weer is snelle afkoeling vereist. Vers ganzenvlees dat na het villen en uitbenen gevaccineerd wordt is in de koeling nog zeker een week houdbaar. Sterker nog, dat is een prima manier om het te laten besterven. Het grote voordeel van vlees niet invriezen is dat het minder vocht verliest en dus een sappiger eindresultaat geeft. Het hart en het vlees van de bouten past ook prima in onderstaand recept. De nek is, mits mooi gerijpt



(dat gaat het best onverpakt een week in de koeling), een perfecte traktatie voor de hond.

BASISRECEPT

In mijn boekenkast zocht ik naar een basisrecept voor rendang om de nijlgans die ik schoot mee te bereiden. Mijn oog viel op het boek *Inspire the senses* van Eli Broekhuis. Hij heeft Indonesische roots, beter kan niet. Ik heb het recept aangepast aan de producten uit mijn lokale Albert Heijn en gekozen voor zoveel mogelijk verse kruidenrij. Voor het recept is een vijzel daarom noodzakelijk. Mocht je geen vijzel bezitten, dan is die het aanschaffen waard: een vers gevijzelde kruidenpasta, een bumbu, is zo ongelooflijk lekker! Het is een perfect gerecht voor een thuiswerkdag. Maak in de ochtend de kruidenpasta, zet het vlees op en stoven maar!

VOOR 3 PERSONEN

Rendang van gans met rijst en paksoi



VOOR DE BUMBU

2 teaspoon* komijnzaad
 2 teaspoon korianderzaad
 1 verse Spaanse peper
 3 teentjes knoflook
 5 cm verse gember
 5 cm verse geelwortel
 1 teaspoon suiker
 1 teaspoon zout

DE ANDERE INGREDIËNTEN

500 gram ganzenvlees
 1 blik kokosmelk
 2 verse laurierbladeren
 1 tablespoon citroensap
 1 kop basmatirijst
 1 paksoi
 sesamolie
 1 teentje knoflook
 1 tablespoon tamari (is sojasaus zonder suiker)

Snij het vlees in blokken van ongeveer 3 centimeter en zet weg. Vlees dat op kamertemperatuur de pan in gaat blijft sappiger, daarom even op een bord laten staan.

Doe de komijn- en korianderzaden in de vijzel en plet ze tot een grof poeder. Voeg de geschilden en in kleine stukjes gesneden gember en geelwortel toe. Let op, geelwortel is ook kleurstof, zoals de naam al doet vermoeden. Werk met vork en mes of accepteer dat je twee dagen gele vingers hebt... Voeg de knoflook, de suiker, het zout en de in stukken gesneden Spaanse peper toe. Als je weinig pit wil, verwijder dan de zaden en zaadlijsten, daar zitten de meeste prikkelende etherische oliën in. Vijzel dit tot een brei.

Doe een scheut sesamolie in een braadpan met een dikke bodem en bak hierin de bumbu, de geuren die hierbij vrijkomen maken gelukkig! Voeg na een paar minuten

de verse laurier toe, laat even samen bakken. Voeg nu het vlees toe, ook even samen bakken en dan het blik kokosmelk met de citroensap in de pan gieten. Het vlees moet net onder staan, voeg eventueel een beetje water toe. Breng rustig aan de kook, plaats een vlamverdeler onder de pan en laat 2 uur pruttelen met het deksel op de pan. Haal nu het deksel van de pan en laat nog 2 uur pruttelen. De saus mag sterk inkoken, maar omdat we het gerecht niet weken buiten de koeling hoeven te bewaren, laat je wat saus over.

Kook de rijst en bak de grof gesneden paksoi in een scheut sesamolie, voeg een geperste teen knoflook en de tamari toe. Even door en door warm laten worden met de deksel op de pan, let op dat de groente knapperig blijft!

* neem een ring Amerikaanse bakmaten om dezelfde maatlepels te gebruiken.