



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 betere friettent onderscheidt zich door een frietje stoof op de menukaart. Mensen rijden er voor om. Deed ik ook wel eens, maar sinds ik zelf friet met stoof maak ben ik verwend en rij ik snel door naar huis. Ik haal reevlees uit de vriezer en eet een boterham met kaas en een appel. Om de volgende dag met liefde en geduld de perfecte stoof voor over de frites te maken.

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

FRIETJE STOOF MET EEN vleugje 1000&1 nacht

ZOET EN ZUUR

De meeste stoven voor over de friet zijn geïnspireerd op het Limburgse 'zoervleis'. Het zuur in deze stoof maakt het vlees malser en frisser. Het zoet in dit beroemde streekgerecht geeft de stoof meer diepte, maar moet met mate gebruikt worden. Zuren en suikers zijn ook een prima middel om het stoofgerecht langer houdbaar te maken. De combinatie zoet, zuur en zout in een vleesgerecht is een klassieker. In Romeinse kookboeken staan al stoofgerechten met zure wijn en honing.



ROZENWATER

Vanaf de achtste eeuw treffen we in Europese stoofrecepten naast honing en verzuurde wijn ook een Arabisch ingrediënt aan: rozenwater. In het rijk van de toenmalige heerser Karel de Grote was er veel contact met Arabieren. Via hen kwamen nieuwe landbouwtechnieken naar Europa en werd de Europese keuken flink gepimpt met Arabische kruiden. Tot diep in de 19e eeuw stonden er in menig kookboek nog vleesrecepten met rozenwater. Helaas is de belangstelling voor deze smaakmaker in hartige gerechten verwaterd. Gelukkig is rozenwater aan een comeback bezig. Het staat, met dank aan het hippe kruidenmerk Souq, gewoon in de schappen van Nederlands bekendste grootgrutter.

TOEGEVOEGDE SUIKERS

Het geheim van een goed gekruid gerecht is dat de kruiden de smaak van het eten diepte geven, maar absoluut niet overheersen. Dat is ook de kunst bij stoofgerechten met zoet en zuur, het moet wel een vleesgerecht blijven en liever niet iets wat op een zuurtje lijkt. Daarom in dit recept een flinke hoeveelheid rode uien. Door ze te karamelliseren staan ze hun suikers optimaal af aan dit gerecht en zijn er geen toegevoegde suikers nodig: wel de heerlijk rijke smaak van zoet en zuur, maar dan in de achtergrond.

VOOR 4 PERSONEN

Reestoof met friet, snijbonen en sumak-mayo



DE STOOF

800 gram reepoulet, of het vlees van 1 voorbout
450 gram gesneden rode uien
3 tablespoons rozenwater
3 tablespoons frambozenazijn
1,5 tablespoon Al-Andalus van Euroma of vijzel 1 tablespoon komijnzaad met 1 chilipeper
1 teaspoon zout
0,5 liter reebouillon
olijfolie

DE SUMAK-MAYO

5 tablespoons Hellmann's mayo
2 tablespoons olijfolie
1 teaspoon sumak poeder (verkrijgbaar bij AH)

DE BONEN

500 gram snijbonen
klein teentje knoflook
klont boter
snufje zout

DE ZELFGEMAAKTE FRITES

1,5 kilo grote aardappels

DE STOOF

Doe een flinke scheut olijfolie in een gietijzeren pan, bak hierin de uien heel rustig. De uien moeten karamelliseren, maar niet aanbranden. Deze smaakmaker van het gerecht vraagt daarom even aandacht. Als de uien dreigen te verbranden, voeg dan het vlees toe en roer goed door. Even mee laten bakken. Voeg de specerijen en het zout toe, roer om en blus met de reebouillon. Voeg de frambozenazijn toe en breng het mengsel langzaam tot bijna aan de kook. Zet zacht en laat het twee uur pruttelen met de deksel van de pan; voeg dan het rozenwater toe en laat nog twee uur pruttelen, je hebt nu een ingedikte en zeer geurige vleessaus. De stoof is nu al heel lekker, maar de volgende dag nog lekkerder!

DE SUMAK-MAYO

Doe alle ingrediënten samen in een kom en meng deze. De mayo moet zeker 2 uur voor het opdienen gemaakt worden, dan kunnen de smaken mooi doortrekken.

DE BONEN

Was de bonen en snij ze in stukken, smelt de boter in een pan en bak de gesneden knoflook heel kort. Voeg de bonen toe, een snufje zout en 3x een tablespoon water. Deksel op de pan, breng aan de kook en zet heel zacht. Schep na 10 minuten even om. De snijbonen zijn in 25 minuten gaar.

DE ZELFGEMAAKTE FRITES

Je kan natuurlijk een zak voorgebakken frites kopen, maar zelfgemaakt is echt lekkerder. Schil, was en snij de piepers. Was de gesneden frites grondig, dep ze droog en bak ze in de friteuse. Eerste keer 7 minuten op 170 graden en daarna 3 minuten op 190 graden.

Het maken van letter-frites vraagt wat oefening, maar is zeker de moeite waard! Ook poppetjes frietjes zijn leuk. Mijn echtgenoot maakt naast woorden ook hondjes of autootjes van aardappel en die maken de frites met stoof een waar feest.