



FOTO ANOESKA SLEGTHORST

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!

Konfijten is de makkelijkste manier om van een ganzenbout een koningsmaal te maken. Daarom hier alles over de confit. Wat is konfijten, welk vet geeft het mooiste resultaat en hoezo is dit makkelijk?

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

Konfijten MAKKELIJKER DAN JE DENKT



WAT IS KONFIJTEN?

Het bekendste gekonfijte vlees is de 'confit de canard'. Een prachtig streekgerecht uit Zuid-Frankrijk. Voor een confit de canard gaar je de bouten van tamme eenden heel langzaam in het vet van tamme ganzen. In principe kan je vlees in iedere soort smakelijk vet konfijten. Eendenboutjes gekonfijt in sesamololie, het kan gewoon en het is lekker. Konfijten gaat langzaam, het enige waar je op moet letten is dat het vet onder de 90 graden blijft, anders verliest het vlees aan malsheid. Maar als het daar even boven komt is het ook geen ramp, een beetje met de Franse slag mag. Heel anders dan bij frituren: dat je voedsel onderdompelt in vet om het te garen is de enige overeenkomst. Frituren gaat snel en bij hoge temperaturen en is daarom een precies klusje. Als je even niet oplet heb je ontplofte kroketten.

HOUDBAAR

Konfijten was van oudsher een methode om vlees langer houdbaar te maken. De traditionele Zuid-Franse bereidingswijze is om eenden- of ganzenbouten te garen in vet van gemeste ganzen of in olijfolie, net wat op de boerderij voorhanden was. Konfijten in ganzenvet geeft een romiger resultaat, dit vet tilt de smaak van de bout van de wilde gans op. Maar omdat een blik ganzenvet een flinke investering is en niet overal verkrijgbaar, geef ik hierbij een recept met olijfolie. De werkwijze is voor beide soorten vet gelijk.

ZOUT

Als je konfijten als methode wilt gebruiken om vlees langer te kunnen bewaren in de kelder, wees je er dan van bewust dat het vlees flink gezout moet worden. Bij bewaartemperaturen van gegaard vlees in een zuurstofarme omgeving boven de 4 graden is er een risico, hoe klein ook, op het ontkiemen van de sporen van botulisme. Zout, zuur, kou en sterilisatie houden dit tegen. Een confit die is bereid volgens onderstaande werkwijze kan in de koelkast veilig enkele dagen bewaard worden. Verhitten tot boven de 100 graden en het toevoegen van extra zout maakt de confit langer houdbaar. In een steriele pot en onder het vet blijven de bouten in de koelkast wekenlang goed.

WERKWIJZE

Het konfijten van de bouten kan heel goed een aantal dagen voordat u het onderstaande recept maakt. Zout de ganzenbouten met ruim zout en zet weg. Dit kan voor 1 uur, maar ook 24 uur. Het komt niet heel nauw, maar bedenk dat zout dat wat dieper in het vlees getrokken is (en dat kost tijd) meer smaak geeft. Het makkelijkst is het om de confit in de oven te maken. Zet de oven op 125 graden. Doe de ganzenbouten in een niet te ruime pan, zodat met zo min mogelijk vet alle bouten onderstaan. Schenk er 1 à 1,5 liter olijfolie bij. Neem hiervoor een olijfolie die geschikt is voor bakken en braden, dus niet koudgeperst! Verwarm het geheel langzaam op het vuur tot er een heel klein blubje in de olie komt. Dan is het handig om een kerntemperatuurmeter tussen de bouten neer te leggen. Dit gerecht kan je op gevoel maken op een heel zacht pitje, zo doen die Zuid-Fransen het al eeuwen... maar meten is weten. Laat de boel 90 graden worden en zet de pan in de oven. Stel het alarm van de kerntemperatuurmeter in op maximaal 90 graden en zorg dat de inhoud ergens tussen de 80 en 90 graden blijft. Na zes uur zijn de bouten gaar. Check op gaarheid met een vork, als die soepel het vlees in glijdt is het goed. De bouten van een dikke vette overzomerende gans zijn eerder gaar dan de veel kleinere magere boutjes van een kolkans die al twintig jaar lang iedere winter Nederland aandoet.

Gekonfijte ganzenbout

**met gekarameliseerde witlof
en aardappelpuree voor 4 personen**

**INGREDIËNTEN**

4 ganzenbouten
1,25 liter olijfolie, geschikt voor bakken en braden
(niet koudgeperst)
zout
4 stronken witlof
roomboter
volle melk
1 kilo kruimige aardappels
nootmuskaat

BEREIDING

Konfijt de bouten volgens de besproken werkwijze. Schil de piepers, zet ze op. Halveer de witlof, smelt een flinke klont boter in een ruime pan met een dikke bodem. Leg de witlof met de doorsgesneden kant in de boter en laat zachtjes bakken, met de deksel op de pan, zodat de witlof gaart in eigen vocht. De suikers uit de witlof karameliseren nu in de boter. Als de witlof een mooi bruin kleurtje heeft omdraaien, met een beetje zout bestrooien en verder gaar laten worden op zacht vuur. Warm de bouten op, dit kan door ze op te warmen in de olie waarin ze gegaard zijn, of door ze te bakken. Stamp de aardappels en maak er een puree van door roomboter en een scheutje volle melk toe te voegen. Op smaak brengen met een beetje zout en wat vers geraspte nootmuskaat. Schik de gekarameliseerde witloffen hierop en serveer met de bouten.