

Tijdens het kleinwildseizoen hoor ik regelmatig klachten over fazant, of eigenlijk over de kookkunsten van de jager of de kokende partner. 'Fazant is bij mij altijd zo droog en zo taai, dat eet ik liever in een restaurant.'

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

## DE LEKKERSTE

# fazant



### 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](mailto:natuureten@gmail.com). De meest inspirerende vragen bespreek ik in deze rubriek!

**N**atuurlijk kan een professional beter koken, maar bedenk dat de meeste fazanten die je in een restaurant eet uit de groothandel komen en dus uit Engeland. Die fazanten krijgen veel koolhydraten te eten, vaak maïs, en zijn dus een stuk vetter dan onze wilde fazanten. Dat kookt echt een stuk makkelijker. Daarbij zijn deze fazanten vaak al 14 dagen dood voordat ze op je bord liggen. Dat vlees is dus malser dan dat van de fazant die je van het tableau meenam en na 3 dagen in de pan doet.

#### RIJP VLEES

Vroeger werd het wild aan een spijker in de schuur gehangen; pas als je het makkelijk van de spijker los kon trekken, ging het de pan in. Het vlees was dan inderdaad mooi gerijpt, maar de geur en dus ook de smaak hadden vaak onder dit proces te lijden, om het maar even beleefd te zeggen. Dit proces is echter prima als er in de nacht steeds een beetje vorst is: de kern van het dier blijft dan overdag koel genoeg. Dan blijft de smaak ook goed. Zonder die randvoorwaarde worden simpelweg weinig mensen gelukkig van dit proces. Een koelkast biedt uitkomst, een vacumeerapparaat ook. Vlees van zelfgeschoten wild dat rustig

afgekoeld is naar 7 graden, binnen 48 uur is geportioneerd en daarna gevacumeerd, kan lang en langzaam in de koeling rijpen. Bij minder dan 7 graden kan niet-geportioneerd wild ook lang hangen. Denk maar even aan die fazantenhaan uit Engeland. Het is steeds een combinatie van tijd, temperatuur en hygiëne.

#### OEFENING BAART KUNST

Goed koken kan je leren. Basiskennis helpt, daarna is het toch echt een kwestie van oefenen. Ik zal meteen bekennen dat mijn eerste fazant ook geen feest was. De beste tip die ik van topkoks in mijn omgeving kreeg: bereid de borsten los van de bouten. Dit, gecombineerd met mijn plezier om het hele dier te verwaarden, maakt dat een fazant een meerdaags en supersmakelijk project is geworden. Te beginnen bij het villen, binnen 48 uur na het schot. Ik snij daarna de borsten uit de vogel, dan de vleugels en de achterbouten. Dan leeg ik de vogel: de darmen gooi ik weg, maar maag, hart en lever gaan ook de keuken in. Ik vacumeer alle onderdelen, behalve het karkas met nek en lopers; daar maak ik meteen bouillon van. Die bouillon maakt het verschil bij onderstaand recept. En je houdt er nog van over om, als de bouten mooi gerijpt zijn, een fazanten-groentensoep te maken. Onderstaande werkwijze en recept kan je heel mooi oefenen met een hele kip.

#### FAZANTENBOUILLON, WERKWIJZE

Bak het karkas en de lopers in een klont boter in een kleine pan. Blus met 2 liter water en voeg een prei en 5 dikke stelen grof gesneden bleekselderij toe. Laat uren pruttelen en warm de volgende dag weer op. Zeef de bouillon, voeg zout toe en zet in de koeling voor gebruik later in de week. •

#### GERECHT VOOR 2 PERSONEN

## Malse moten fazant in roomsaus met rijst



#### INGREDIËNTEN

De borsten van 1 wilde fazant, 1 week na het schot  
350 ml krachtige fazantenbouillon  
75 ml slagroom  
zout  
roomboter  
1½ tablespoon bloem  
1 teen knoflook  
½ tablespoon gedroogde tijm  
1 grote kop basmati rijst  
½ venkelknol  
hand rucola  
½ citroen  
olijfolie

#### BEREIDING

Snij de halve venkelknol in zeer dunne plakjes, bestrooi met zout, masseer dat er in en overgiet met het sap van een halve citroen. Nogmaals kneden en wegzetten. Was de rucola en doe in een kom. Doe hier vlak voor het eten de venkel en een scheut olijfolie bij. Snij de borsten in de lengte in 4 of 5 moten. Bestrooi met zout en zet weg. Kook de rijst volgens de verpakking. Bak de moten fazant in boter op hoog vuur, zorg dat ze rondom bakken, maar niet te gaar worden. Zet het vuur laag, schep het vlees uit de pan, voeg de tijm en een uitgeknepen teen knoflook toe, even laten bakken en roer dan de bloem door de boter. Maak er een roux van met de bouillon, voeg de slagroom toe en laat het geheel even inkoken. Proef op zout en voeg indien nodig toe. Laat de moten fazant weer warm worden in de saus en zet alles op tafel. Het villen, vacumeren en managen van de fazant kost wat aandacht, maar daarna is er met weinig moeite een godenmaal!