

Stoofpotjes met bonen en worst komen in alle culturen voor. Omdat ik liever gedroogde bonen dan (bewerkte) bonen uit blik eet, wordt dat in mijn keuken vaak een gerecht van worst met Dupuis linzen. De Dupuis linzen zijn klein en daardoor snel gaar. De grotere linzen moeten zeker een uur en soms wel twee uur koken voordat ze prettig zijn om te eten. Dupuis linzen zijn al in veertig minuten gaar. Het fijne van de combinatie bonen (of linzen) met worst is dat het zetmeel in de bonen zo heerlijk smeugig wordt van het vet uit de worst.

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



DE WILDE KEUKEN VAN ELLEN

Wild leent zich voor talloze bereidingen: van basic tot haute cuisine. In deze maandelijkse rubriek bespreek **Ellen Mookhoek** kooktechnieken waarmee iedere thuis kok op eenvoudige wijze een fantastische maaltijd met wild kan bereiden.

Wild zwijnsworst MET LINZEN



GEVAARLIJKE VROUWEN

Mijn laatste verblijf in een veld met varkens leverde de aanblik van reeën op, maar ik heb geen varken gezien. Het enige dat ik doodde was een hoornaar-koningin. Een prachtig dier, maar ze wilde een nest maken in de kansel. Ik onderdrukte mijn instinctieve angst om geprikt te worden en had een goed gesprek met haar, en tot tweemaal toe lukte het mij door mijn lichaamshouding haar de ruimte te laten verlaten. Ik zei dingen als: 'Vriendin, in deze ruimte is slechts plek voor één gevaarlijke vrouw.' Maar het mocht niet baten: ze was vast van plan haar nest daar te bouwen, steeds weer kwam ze door de kier in het raam binnen. Het liep dus slecht met haar af.

VEEL VET

Gelukkig had ik in de vriezer nog een grote zak vlees met vetranden van een varken dat ik eerder schoot. Bij het maken van worst moet de vleesmassa minimaal 20% vet bevatten. Voor een bonen-met-worst-gerecht mag dit nog wel wat meer vet zijn. Ik gebruik voor mijn worstjes het vlees en vet van de buik, plus alle afsnijdsels. Vlees van de schouder en ribben is ook heel geschikt voor worst.

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!

KLEINE HANDMOLEN

Omdat ik het niet fijn vind om de hele vriezer vol te hebben met worstjes in dezelfde smaak gaat mijn voorkeur bij worst maken uit naar een kleine handgeslingerde molen en een handstopper om de worst te vullen. Met een kleine handmolen heb je nauwelijks restjes vlees in de machine. Op een handstopper* gemaakt van de hals van een colafles kan je ongeveer 75 centimeter worstdarm kwijt, ruim voldoende om 600 gram vlees in te verwerken. Uit 600 gram haal je vijf worstjes.

GROVE PLAAT

Veel worst bestaat uit restjes vlees die met bindmiddel tot een pasta gemaakt worden. Het meest efficiënte in deze categorie is de 'pink slime': restjes uit de vleesfabriek met bindmiddel, de basis voor onder andere knakworst. Ik ben groot fan van restverwerking, maar een mooie worst heeft bij mij een grove vulling van echt vlees. Een grove worst ziet er ook mooier uit. Gebruik daarom de grove plaat van de gehaktmolen en stop de worst met een echte worststopper. Voor kleine partijen is een handstopper geschikt. Het is eerst even zoeken, hoe de darm op de flessenhals te krijgen: ronddraaien en met de duim de darm over de ribbel in de hals trekken, probeer maar! Worst met een hulpstuk van de gehaktmolen vullen heeft als groot nadeel dat het vlees nog een keer door de machine gaat en dus veel fijner van structuur wordt. •

VOOR 4 PERSONEN

Zomerstoof met tomaat, worstjes en linzen



INGREDIËNTEN

Worstjes

600 gram vlees van wild zwijn met vet, mijn mengsel bevat 35% vet
6 gram zout
18 gram kruidenmengsel met veel paprika, zonder zout, bijvoorbeeld BBQ kruiden 'Mexican style' van Euroma
75 centimeter darm

Zomerse linzenstoof

400 gram Franse of Dupuis linzen
olijfolie
3 uien
1 liter wildbouillon
½ teaspoon zout
1 krop krulandijvie
250 gram tomaatjes
1 pakje feta

DE WORSTJES MAKEN

Snij het vlees recht op de pezen, in repen. Welke vleesmolen je ook gebruikt, hij werkt beter als je de pezen in kleine stukjes erdoor voert. Meng de stukjes vlees, om het spek al wat te mengen, en voer het daarna door de gehaktmolen met een grove plaat. Spreid het vlees uit in een ruime kom en strooi daar gelijkmatig het zout en de kruiden over uit. Dit scheelt kneden! Meng snel door en vul de darm met behulp van de handstopper. Om er vijf mooie worstjes van te maken, moet je de worst op de plek waar je hem wil draaien eerst goed dun masseren, anders breekt de darm.

ZOMERSE LINZENSTOOF

Snij de drie uien in maantjes. Doe een scheut olijfolie in een ruime pan met dikke bodem en bak daarin de uien. Voeg de linzen toe als de uien beginnen te kleuren en roer om. Bak de worstjes even mee met de gebruide uien. Blus af met een liter wildbouillon. Bouillon van de botten van een mooie overloper is natuurlijk

perfect... Die had ik niet, maar de bottenbouillon van het jaarlingbokje dat ik laatst schoot bleek ook heerlijk. Ik deed er ½ teaspoon zout bij, maar mijn wilde bottenbouillon is ook al licht zout. Ik maak de bouillon licht gezouten in en bewaar dat ingemaakt in de koeling. Om zo iedere keer dat ik bouillon nodig heb een liter te kunnen pakken. Stoof dit gerecht in 40 minuten gaar. Serveer er een salade van krulandijvie, tomaat en feta bij. Het fijne van dit gerecht is dat het koud ook prima te eten is! Doe er dan een dressing bij van een scheutje goede azijn gemengd met een scheut olijfolie. Perfect voor als je de dag na deze maaltijd op de bok wilt en geen tijd hebt om te koken.

**In De Jager nr. 7 uit 2020 beschrijf ik bij mijn recept voor Viking worstjes hoe je snel zo'n handworststopper maakt, op de website van de Jagersvereniging te vinden door als zoekopdracht De wilde keuken van Ellen in te typen.*