



## 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 thuishoofd 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!

Het mooie van de herfst is dat je de vruchten van de zomer kan plukken; druiven, bramen, pompoenen. Die vruchten combineren goed met wild, zoals duif. Hoewel de meeste duiven in de zomer worden geschoten en gegeten, gaan er ook heel wat de vriezer in.

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

# De Herfst OP JE BORD



**Z**elf kan ik me die ochtend na een middag op de duiven nog goed herinneren: de boodschappentas vol duiven leek bij het schoonmaken wel een bodemloze put. Ik wilde van alle duiven de borsten, boutjes, hartjes en magen gebruiken. Dat vroeg wat doorzettings-

vermogen. Dertig duiven verder had ik een mooie basis voor gerechten met duif. Ik was trots dat ik alles van alle dieren kon gaan gebruiken en dankbaar dat ik van de jager die me uitnodigde het hele tableau mee naar huis had mogen nemen. Duif en braam is een heel goede combinatie, maar duif en pompoen is nog beter, want die hebben beide rijk en kruidig vlees. •

VOOR 4 PERSONEN

## Pompoenrisotto met duif



### VOORBEREIDEN

#### Bouillon

Mocht je over vier mooie duiven in de veren beschikken, begin dan een dag van tevoren. Vil de duiven, snij de borstjes uit en zet ze koel en zuurstofarm weg. Verwijder de ingewanden, spoel de duifjes schoon en zet op met twee liter water en wat geurige groentes. Laat een paar uur pruttelen en een beetje inkoken. Zeef en gebruik 600 ml van de duivenbouillon voor het recept. Overigens kun je met wat duivenborsten uit de vriezer of een andere wildbouillon ook een heerlijke risotto maken.

#### Pompoen 'schillen'

Halveer een stevige hokkaido pompoen (of een ander ras, als de pompoen maar stevig vruchtvlees heeft). Verwijder de zaden en zaadlijsten en snij in ringen van 2 cm dik (zie foto vorige pagina). Nu kan je heel makkelijk de schil van de pompoen, stukje voor stukje, afsnijden. Dit is de meest veilige manier om een pompoen te schillen. Snij de ringen in blokjes van ongeveer 2 x 2 totdat je 600 gram blokjes pompoenvlees hebt.

#### AAN DE SLAG

Als je deze werkvolgorde aanhoudt, heb je binnen het uur een prachtig herfstmaal op tafel!

Zet de 600 ml wildbouillon op een matig vuur en doe daar de 600 gram pompoenblokjes in. Let op dat het niet te hard gaat, de blokjes moeten nog even heel blijven. Voeg zodra het geheel warm is 1 teaspoon zout toe.

Verwarm de olijfolie in een ruime pan met een dikke bodem. Fruit hierin de fijnge-sneden sjalotten. Snij de rode jalapeño in stukken, niet te fijn, je wil mooie rode

blokjes in je oranje risotto zien. Je kan ook een 'gewone' chilipeper gebruiken, maar de jalapeño heeft echt een ander aroma en is gelukkig op steeds meer plekken te krijgen. Voeg de jalapeño (spreek uit: galapenjo) toe en laat even meebakken. Zet het vuur hoger en voeg de 200 gram risotto toe, laat die meebakken, als de boel dreigt aan te branden snel blussen met het glas wijn. Zet het vuur zachter en laat de wijn verdampen. Nu de helft van de warme bouillon toevoegen, maar nog geen pompoen in de risotto! Laat de rijst de bouillon opnemen, roer zo af en toe om.

Rasp een stuk oude boerenkaas tot je 75 gram hebt en zet weg. Zet ook alvast een klont boter klaar. Snij/trek van de 8 duivenborstjes de binnenhaasjes af en snij doormidden. Snij de borsten in 3 repen, in de lengte, en snij die in blokjes zo groot als de gehalveerde binnenhaasjes. Bestrooi met zout.

Als de bouillon is opgenomen, de rest van de bouillon met de inmiddels zo goed als gare pompoenblokjes toevoegen. Nu heb je een oranje pap, roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Als de rijst bijna gaar is het vuur uitzetten. Dan de klont boter en de geraspte kaas door de nog zeer smeulige risotto roeren. Nu met de deksel op de pan 15 minuten laten nagaren en, vooral, steviger laten worden.

Zet vier mooie borden klaar om de risotto op te presenteren. Bak de blokjes duif in een ruime pan snel op hoog vuur in net bruin geworden boter. Voeg meteen twee uitgeknepen teentjes knoflook en de tijm toe. Als het vlees mooi bruin is van buiten, maar nog rosé van binnen, doe de blokjes dan in een kom om even te laten rusten. Verdeel de risotto over de borden, doe daar de duif op en geniet van de rijke smaken van dit gerecht!