

JagerCulinair

De Wilde Keuken van Ellen

Wild leent zich voor talloze bereidingen: van basic tot haute cuisine.

In deze rubriek bespreekt Ellen Mookhoek kooktechnieken waarmee iedere thuiskok op eenvoudige wijze een fantastische maaltijd met wild kan bereiden.

Met een hele bout op visite



Ineens was mijn vriezer overvol. Dat was een beetje mijn eigen schuld. Steeds vaker portioneer ik wild met 'grote slagen, snel thuis' en dat kost meer vriesruimte. De reeën die ik dit jaar schoot, gingen allemaal als 4x bout en 1x nek in de vriezer. Soms nog een rugfilet erbij, maar meestal eet ik die in dezelfde week op.

Tekst en foto's **Ellen Mookhoek**

Ik ben overgegaan op deze manier van wild verwerken omdat ik het zat was om na het villen en portioneren in 'handzame delen' nog lang bezig te zijn met uitbenen, afvliezen, vacumeerzakjes beschrijven, enzovoorts. Wel mooi om na een ochtend werk een diepvriesla vol pakjes kant-en-klaar vlees te hebben. Dat is ook heel ruimte-efficiënt. Het is braaf, maar even snel je wild op wintersport, is ook fijn!

Gelukkig is het leuk om met een hele bout te werken. Laatst nam ik een achterbout van een jaarlingbokje mee naar het huis van mijn zoon. Hij woont daar met andere studenten. Onder mijn toezienend oog heeft hij de bout uitgebeend en het vlees afgevliesd. De platte en dikke bil gingen dezelfde avond de pan in. Met friet en salade werd het een waar feestmaal. Alle andere spieren werden in mooie blokken gesneden voor het diner de volgende dag. Alleen de kuit en het vlees aan de schenkel niet, want dat is stoofvlees. De twee botten werden met de afsnijdsels gebraden in olie en met wat kruiden werd dit een mooie wildbouillon.

Ik maak graag curry's van het vlees van een reebout, behalve dan van de dikke en de platte bil; dat zijn namelijk de lekkerste biefstukken ter wereld. Mijn zoon bedacht dat het andere

vlees van de bout ook goed zou zijn in een zoetzuur gerecht. Een 'sweet and sour pork', maar dan dus met ree. Dit Chinese gerecht was volgens zijn huisgenoten inderdaad geweldig met reevlees, meldde mijn zoon. Of ik nog een keer met een achterbout langs kon komen...

REE OP CHINESE WIJZE

Ree op Chinese wijze klinkt wellicht vergezocht, maar dat is het niet. In Azië leven veel verschillende ondersoorten van de familie van de hertachtigen, waar onze reeën en edelherten ook toe behoren. En het zal u niet verbazen: ook daar belanden deze dieren in de keuken. Hertachtigen zijn perfect in wokgerechten.

Dit gerecht zou eigenlijk 'hartige ree met zoetzuur' moeten heten. Want de basis van de kruiden bij dit Chinese gerecht is een goede, hartige sojasaus. Zelf gebruik ik een Japanse shoyu, omdat ik die toch in huis heb voor de sushi. Haal de bout minstens 24 uur voor het moment dat je die wil verwerken uit de vriezer. Dat maakt de voorbereidingstijd voor dit gerecht misschien lang, maar het is toch een snel gerecht. Als je alles hebt gesneden, kun je de ingrediënten vlot samenvoegen en niet veel later heb je vier dampende borden.

Gerecht voor 4 personen

INGREDIËNTEN

400 gram basmati-rijst
Het vlees van 1 ree; achterbout in blokjes van 2 centimeter, uitgezonderd de platte en de dikke bil, de kuit en het vlees van de schenkel
2 paprika's
2 rode uien
2 duimen verse gember
4 tenen knoflook
1 chilipeper

sesamolie
1 theelepel five-spice
1 theelepel maizena
6 eetlepels hartige sojasaus, bij voorkeur shoyu
1 blikje ananas op eigen sap van 227 gram
2 eetlepels appelazijn
1 krop ijsbergsla
zout

BEREIDING

Kruid het vlees met de five-spice en zout naar smaak. Laat dit even staan, dan plakken de kruiden goed aan het vlees. Kook nu de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet de rijst af en zet de pan in bed of hooikist totdat de rest ook gaar is.

Zet vier borden klaar die je bekleedt met de ijsbergsla.

Snij de paprika's in stukken van 1,5 cm en zet weg. Hak de ui grof. Snij de chilipeper, gember en knoflook fijn en zet ook weg.



Verwarm een heel flinke scheut sesamolie in een wok of zeer ruime braadpan op hoog vuur. Als de olie heet is, bak je hier snel het vlees in aan. Zodra de olie weer heet is en het vlees begint te bruinen, gaan de paprika's erbij. Als die beginnen te kleuren, voeg je de gember, chilipeper en de knoflook toe. Als alles weer goed heet is, roer je hier de maizena door. Roer het geheel los met de sojasaus. Voeg nu ook het blikje ananas met het sap en de appelazijn toe. Laat even samen pruttelen.

Leg nu op ieder bord, op de sla, een flinke schep rijst en twee scheppen ree met Chinese kruiden. De umami van de shoyu geeft samen met het zoet van de ananas en het zuur van de appelazijn een intense en gelukkigmakende smaak.

Hartige
ree
met
zoetzuur

