

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 thuis kok op eenvoudige wijze een fantastische maaltijd met wild kan bereiden.



Risotto van reeschenkel

In de jaren '80 werd de *cucina povera* – de naam voor de Italiaanse keuken waarin met weinig middelen grootse gerechten worden gemaakt – een trend die sindsdien niet meer is verdwenen. Het was een reactie op gerechten die hun smaak van veel en dure ingrediënten moesten hebben. De *cucina povera* als fenomeen is natuurlijk al veel ouder. Vrij vertaald is het de 'armeluis-keuken', maar het principe – van een paar eenvoudige ingrediënten een topmaaltijd maken – past echt bij de Italiaanse volksaad.

Tekst en foto's **Ellen Mookhoek**

De sobere, maar zeer smakelijke gerechten die horen bij de *cucina povera* zijn door het groot worden van de *slow food*-beweging een bron van inspiratie geworden voor koks over de hele wereld. Werken met eenvoudige ingrediënten is ook nog eens heel duurzaam. Voor een goed resultaat moeten die eenvoudige ingrediënten wel van hoge kwaliteit zijn. Daarom werkt de *slow food*-beweging graag met lokale seizoensproducten. Wild past goed bij deze duurzame gerechten, maar ook bij wildgerechten zijn de biefstukken altijd het populairst. Eerder schreef ik al over de kliko's van wildrestaurants in reerijke gebieden: die bevatten te vaak de onderdelen die niet voor biefstuk doorgaan.

INCOURANTE DELEN

Ook de gemiddelde jager vindt het verwerken van bijvoorbeeld de nek en schenkels van de voorbout lastig. Het is daarnaast meer werk om een schenkel te verwerken dan de reerug. Dit werk levert je wel een gerecht op met een unieke en heerlijke smaak. Een bereiding die ooit uit armoede is ontstaan, is nu *haute cuisine*. Het hele dier verwerken, is een prachtig onderdeel van de weidelijkheid. Dit recept met reeschenkels is ook te gebruiken voor de vleugeltjes van ganzen of eenden, tevens delen van dieren die te vaak niet worden gegeten. Allemaal in het kader van betere benutting van dieren en meer smaak – want die zit in de botdelen die je meekookt.

Risotto van reeschenkel

voor 2 à 3 personen

Vorbereiding

Begin in ieder geval (tenminste) één dag voordat je de risotto op tafel wil hebben met het voorbereiden van deze stoof.

Ingrediënten

100 gram boter
2 reeschenkels van de voorbout, ongeveer 400 gram. Of vleugeltjes van gans of eend; ieder deel van een dier met veel bot en weinig vlees is goed.
 $\frac{1}{3}$ liter witte wijn
 $\frac{2}{3}$ liter water
1 theelepel tijm
1 theelepel oregano
1 theelepel zout

Bereiding

Smelt de boter in een ovale braadpan en braad de schenkels aan. Laat ze zo bruin mogelijk worden, zonder te verbranden. Dit geeft een rijke smaak aan het stoofvocht. Voeg pas dan de droge kruiden toe, behalve het zout. Blus met de witte wijn en voeg het water toe. Als de boel begint te pruttelen, het zout toevoegen. Nu heel lang zacht laten pruttelen. Reken op 6 uur, dan smelten de dikke pezen in de saus, dat geeft zo veel smaak!
Laat het vlees in de saus afkoelen. Zet in de koeling tot gebruik. Schep het vet er voor gebruik af. Warm de saus op en haal het vlees van de botten. Snij dit in stukjes. Ik kreeg 175 gram vlees en hield 950 ml vocht over. Het vocht heb je allemaal nodig, maar meer of minder vlees is geen probleem voor het risottorecept.

De risotto

Ingrediënten

het vlees en het stoofvocht van de schenkelstoof
250 gram grof gehakte uien
50 gram boter
250 gram risotto
1 teentje knoflook
100 gram geraspte parmigiana kaas
eventueel extra zout - eerst proeven!

Bereiding

Zet het stoofvocht op een laag pitje, zodat je het warm aan de risotto kunt toevoegen. Smelt de boter in een pan met dikke bodem en bak hierin de uien. Als die beginnen te kleuren, voeg je de rijst toe. Laat die lekker meebakken. Voeg het teentje knoflook toe en blus het geheel met een soeplepel van het stoofvocht. Voeg zoveel stoofvocht toe tot de rijst onder staat. Goed omroeren. Voeg het vlees toe. Roer regelmatig en voeg steeds vocht toe als de rijst droog dreigt te staan. Al roerend komt er zetmeel uit de rijst en dat geeft een smeug gerecht. Ik ben zelf niet zo van al dente dus heb ik al het stoofvocht gebruikt, maar dit is natuurlijk naar eigen smaak. Als de rijst gaar is, het vuur uitzetten en de kaas door het gerecht roeren. Nu even proeven of er genoeg zout in zit. De risotto nog 10 minuten laten staan en dan serveren. Genoeg voor twee grote eters. Met een salade of bijvoorbeeld gekookte groenten erbij, voldoende voor drie personen.

Smakelijk eten!

Risotto
van
reeschenkel

