



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.

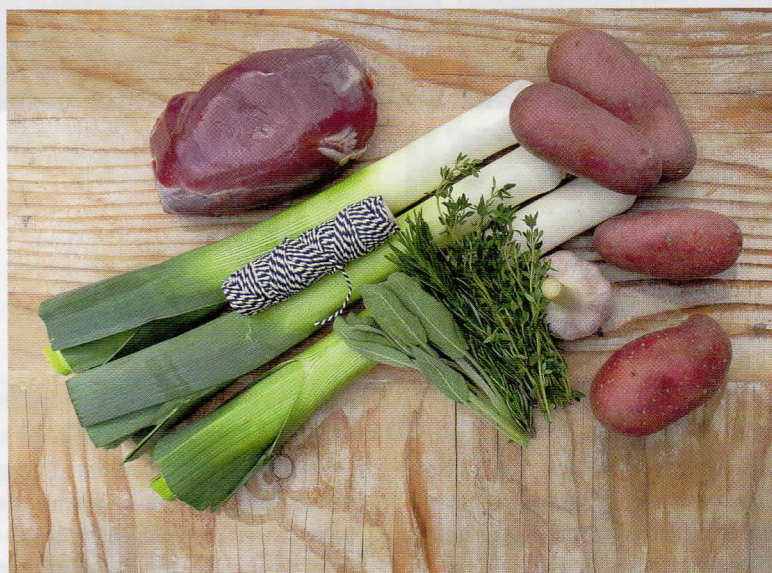
VRAGEN?

Heb je vragen over het bereiden en bewaren van wild? Stuur een mail naar natuureten@gmail.com. De meest inspirerende vragen bespreek ik in deze rubriek!

Het spierstuk is de bijna-rollade verstopt in iedere achterbout. Gebraden in boter is het spierstuk altijd lekker, maar gevuld en opgebonden smaakt dit stuk vlees goddelijk! Daarom hier alles over het spierstuk: waar op te letten bij het uitbenen, hoe het smakelijk te braden en tot slot een recept voor een gevuld spierstuk van een reebok.

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

GEBRADEN spierstuk



UITBENEN

Het spierstuk ligt om het dijbeen heen. Bij het uitbenen van de achterbout valt dit stuk vlees meteen op door de prachtige ovale vorm.

Je kunt het in stukjes snijden tot stoofvlees, je kunt het afvliezen tot drie miezerige biefstukjes, maar eigenlijk zijn deze beide opties zonde. Laat het spierstuk heel!

Gebraden en aan tafel getrancheerd is dit een heel smakelijk stukje vlees. Oké, er zitten een paar peesjes in. Maar omdat je die bij het trancheren op de draad snijdt, heb je daar nauwelijks last van. Bedenk dat pezen veel smaak hebben en de meeste mensen hebben kiezen. De boven- en onderzijde van het spierstuk – waar de pezen zich concentreren – kun je eventueel afvliezen.

BRADEN

Braden is het gaar maken van vlees zonder toevoeging van vocht. Klassiek is braden in een braadpan met boter. Daarbij is het wel zaak de boter niet te laten verbranden. Gebruik daartoe een pan met een dikke bodem en eventueel ook nog een sudderplaatje. Of voeg als de boter te heet dreigt te worden klontjes koude boter toe. Het spierstuk kan je ook in een oven braden, maar een gietijzeren braadpannetje geeft een lekkerder resultaat. Zorg dat de gietijzeren pan, of een andere pan met een dikke bodem, niet heel veel groter is dan het stuk vlees.

HITTE-OVERDRACHT

In zo'n braadpan vinden twee verschillende

Spierstuk, gevuld met tuinkruiden, en met geroosterde prei en aardappels

Maaltijdsoep voor 3 personen

soorten hitte-overdracht plaats. Een snelle en een langzame. De snelle, van de hete bodem naar het vlees, zorgt ervoor dat het vlees een mooie bruine en zeer smakelijke buitenkant krijgt. De langzame, de hitte-overdracht binnen het stuk vlees, maakt dat het vlees zachtjes gaart maar niet droog wordt. In een oven is de hitte-overdracht gelijkmatiger. Daardoor gaart het vlees gelijkmatiger en is er minder contrast tussen een sappige binnenkant en de gebraden buitenkant. Een gietijzeren pan is ook een beetje een oven, de ijzeren wanden staan immers ook warmte af aan het vlees. Als je een deksel op een gietijzeren pan zet, dan is de pan echt een oven, maar omdat het vocht uit het vlees dan niet meer verdampst, en in de pan blijft, is deze deksel uit den boze. Voor je het weet ben je je spierstuk aan het stoven en dat is echt zonde. Het spierstuk heeft de kwaliteit van biefstuk, en gestoofde biefstuk heeft al snel iets weg van schoenzolen.

OPBINDEN

Door de vorm kan je deze biefstuk heel goed vullen. Dit voegt extra smaak toe in de kern van het vlees en is oogstrelend op je bord. Zaak is wel dat je het spierstuk daarna weer goed dichtmaakt, anders komt er te veel hitte in de kern van het vlees en dat maakt biefstuk droog. Opbinden als een echte rollade is een vak apart, maar drie keer een touwtje en een knoopje voldoet ook. •

INGREDIËNTEN

3 x medium prei
1 spierstuk van een reebok
van ongeveer 425 gram
(bij afwijkend gewicht de
bereidingstijd naar onder
of boven bijstellen)
3 takjes salie
12 takjes tijm
1 takje jonge rozemarijn
1 teen knoflook
750 gram vastkokende
aardappels
olijfolie
roomboter
zout
slagerstouw



BEREIDING

Was de prei, maar laat hem heel!
Snij de prei vanaf de kop in tot halverwege en spoel het zand tussen de bladeren weg. Vet een ovenschaal, waar de preien heel inpassen, in met olijfolie en zet weg.
Haal de blaadjes en naaldjes van de takjes af en hak de kruiden fijn (gebruik echt alleen jonge rozemarijn, anders krijg je toch het idee op kerstboomnaalden te kauwen), voeg een fijngeknepen teen knoflook, wat zout en een scheut olie toe en meng goed door.
Snijd het spierstuk aan de binnenkant overlans 2 cm diep in. Vul het spierstuk met het kruidenmengsel. Vouw dicht en bind op met een stuk slagerstouw.
Braden volgens bovenstaande werkwijze. Waarbij je dus het vuur wat hoger hebt bij het aanbraden, maar dat al snel tempert omdat anders de boter verbrandt. Het spierstuk laat zich mooi draaien in de pan, soms heb je een

opscheplepel of iets dergelijks nodig, ter ondersteuning, om het vlees rondom mooi te bruinen. 425 gram spierstuk is na 1 uur rustig braden mooi rosé.
Zet de preien in een voorverwarmde oven van 150 graden, in 1 uur roosteren ze gaar.
Schil de piepers en zet ze op. Het gebraden spierstuk uit de pan even laten rusten. Trancheer het vlees aan tafel. Het is van belang dat je het spierstuk snijdt met een superscherp mes, daar maak je makkelijk dunne plakjes mee en dat eet bij dit stuk vlees het lekkerst. Serveer de braadboter bij de vastkokende aardappels. De prei kan met geroosterde buitenkant geserveerd worden, het alleen eten van de zachte zoete binnenkant is optioneel, maar voor mensen met een scherp mes en kiezen is ook de buitenkant van de geroosterde prei een traktatie.