

DE NIEUWE

125 WILD
RECEPTEN
VOOR ELK
MOMENT

DE
PREDETARIËR

WILD KEUKEN



Dit is hét standaardwerk voor de Nieuwe Wildkeuken. De oprichters van De Predetariër, de bekendste wildhandel van Nederland, delen al hun kennis en ervaring in 125 toprecepten. Van ree-roti en loempia's van wild zwijn tot rendang van hert en de beroemde reerug tataki: dit boek bewijst hoe veelzijdig en toegankelijk wild kan zijn. Bladzijden vol inspiratie voor zowel de beginnende thuiskok als de ervaren chef. Prachtige foto's en duidelijke instructies maken het koken van klassieke stoofgerechten en frisse, moderne maaltijden tot een waar feest!

“Oplossingen kunnen zo eenvoudig zijn, maar je moet er maar net opkomen en het dan vooral ook maar even doen. De Predetariër deed dat.”

— Joris Bijdendijk, Chef van Rijks en Wils





De Nieuwe Wildkeuken

Dit kookboek vond zijn oorsprong zo'n zeven jaar geleden. Ik besloot geen 'gewoon' vlees meer te eten uit respect voor natuur en dier. In plaats daarvan eet ik nu wild en dat versterkt mijn connectie met diezelfde natuur.

Ik heb altijd een sterke band gehad met het buitenleven. Vissen, jagen, vogels spotten, koken, dat zijn niet alleen hobby's voor mij, maar manieren om verbinding te maken met wat er om mij heen leeft. Het gaat mij niet om 'de baas zijn over de natuur', maar om er deel van uit te maken. Leven met de seizoenen. Weten wat er groeit, wat komt en wat gaat. Oogsten als het kan, laten staan als het moet. Dat geeft rust, plezier of zelfs zingeving misschien.

Door het jagen veranderde mijn visie op vlees en wat het betekent om vlees te eten. Opeens weet je waar het vandaan komt, wat het heeft gegeten en wat er voor nodig was om het op je bord te krijgen. Er zit geen systeem van grootschaligheid en anonimiteit achter. Toch eten de meeste mensen nauwelijks wild. Hooguit een keertje met Kerst of in een restaurant. Terwijl het juist zó goed past in het dagelijkse koken.

De meeste recepten in dit boek zijn eenvoudig te maken. Het zijn gerechten die je al kent, klassiekers of gerechten die klassiekers zouden moeten zijn. Sommige zijn bedoeld voor doordeweeks, andere voor een feestelijk diner. Altijd met veel smaak en vanuit hetzelfde uitgangspunt: erg lekker en met respect voor de natuur.

Bij natuurlijk koken draait het om bewuste keuzes en niet alleen wat er niet meer mag. Als je kiest voor wild, kies je voor vlees met karakter en natuurlijke herkomst. Combineer dat met goede plant-aardige ingrediënten, dan eet je waanzinnig lekker én verantwoord.

Of je nu al veel langer met wild kookt of dit voor het eerst probeert, ik hoop dat dit boek je wat nieuws leert en inspireert. Ontdek nieuwe variaties en smaken en laat vrienden en familie meegenieten.

Veel plezier,
James





Tagliata di Capriolo

Een Italiaanse klassieker in echt Predetarische stijl. Perfect rosé gegrilde reebiefstuk wordt dun gesneden en geserveerd op een bed van rucola, met balsamico, plantaardige parmezaan en gegrilde groenten. Licht, puur en boordevol smaak. Je kunt dit perfect gebruiken als bijgerecht, voorgerecht of licht hoofdgerecht!

30 minuten bereiden
3-4 personen

Ingrediënten

400 g reebiefstuk, kamertemperatuur

2 el olijfolie
1 tl rozemarijn, fijngehakt
Zwarte peper en zout, naar smaak

1 courgette, in dunne plakken
1 paprika in repen
100 g cherrytomaten, in kwarten

100 g rucola
4 el crema di balsamico
Olijfolie

Voor de plantaardige parmezaan

50 g cashewnoten

2 el edelgistvlokken
0,5 tl knoflookpoeder
0,25 tl zout

Marineer de biefstuk

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen.

Wrijf de reebiefstuk in met olijfolie, rozemarijn, zout en zwarte peper. Laat intrekken terwijl je de groenten grilt.

Grill de groenten

Verhit een grillpan op hoog vuur. Grill de courgetteplakken en paprikarepen tot ze zachte grillstrepen hebben en licht gekaramelliseerd zijn. Zet apart.

Maak de parmezaanse kaas

Rooster de cashewnoten kort in een droge pan tot ze licht goudbruin zijn. Laat afkoelen.

Maal de cashewnoten in een keukenmachine met edelgistvlokken, knoflookpoeder en zout tot een fijn, kruimelig mengsel.

Biefstuk bakken

Verhit een grillpan of koekenpan op hoog vuur. Grill de reebiefstuk 1,5 tot 2 minuten per kant voor rosé, afhankelijk van de dikte. Laat 5 minuten rusten onder folie.

Serveren

Snijd de biefstuk in dunne plakken tegen de draad in. Verdeel de rucola over een grote schaal. Leg daar de gegrilde groenten en plakjes reebiefstuk op. Sprenkel olijfolie en de crema di balsamico eroverheen en bestrooi royaal met de plantaardige parmezaan.

Serveer direct met knapperig brood.

Wilde ramen

Een hartverwarmende kom ramen kun je op veel plekken in Nederland vinden. Dit recept geeft je een krachtige, aromatische variant op basis van wildfond en verse shiitake. De toppings bestaan uit noedels, gebakken bospaddenstoelen, kort geblancheerde bladgroenten en gegrild wild. Kies uit malse wilde eendenborst of sappige wildzwijnbiefstuk. Een kom vol warmte, bos en umami.

- 1 uur bereiden

4 personen
- Ingrediënten**

250 ml wildfond

2 teentjes knoflook, geplet

1 stuk gember van 3 cm, in plakjes

2 lente-uitjes, grof gesneden

200 g verse shiitake

700 ml water

2 el misopasta

3 el sojasaus

1 el mirin

1 el rijstwijn of droge sherry

- Aroma olie**

1 teentje knoflook

1 tl sesamzaad

0,5 tl chilivlokken

300 g ramennoedels
- Toppings - wild**

Optie 1: 2 wilde eendenborstfilets

Optie 2: 300 g wildzwijnbiefstuk

- Overige toppings**

100 g enokipaddenstoelen

100 g spinazie of raapstelen

2 lente-uitjes, in dunne ringen

1 rode peper, in dunne ringen

Norivellen, in reepjes

Sesamzaadjes

Paksoi

Bereiding bouillon

Verhit zonnebloemolie in een pan. Fruit knoflook, gember en lente-ui 2 minuten. Voeg de gesneden shiitake toe en bak 5 minuten mee tot ze geurig zijn.

Schenk de wildfond erbij. Voeg water, misopasta, sojasaus, mirin en rijstwijn toe en roer glad. Laat 30 minuten zachtjes trekken. Zeef niet, laat de shiitake in de bouillon voor extra smaak en textuur. Houd warm.

Bereiding aroma-olie

Verhit zonnebloemolie in een kleine pan.

Voeg knoflook, sesamzaad en chilivlokken toe. Laat zachtjes bruisen tot de knoflook goudbruin is. Haal direct van het vuur en laat afkoelen.

Bereiding vlees en toppings

Bak de eendenborst 6 tot 8 minuten op het vel tot het krokant is. Draai om en bak nog 2 minuten. Laat rusten en snijd in dunne plakjes.

Of gril de wildzwijnbiefstuk 3 minuten per kant op hoog vuur tot mooi bruin en rosé van binnen. Laat 10 minuten rusten in aluminiumfolie.

Serveren

Kook de ramennoedels volgens de verpakking. Spoel kort koud af en verdeel over warme kommen.

Schenk de warme bouillon erover heen en maak af met het wild en de toppings en uiteindelijk de aroma-olie.



Cochinita pibil van Wild Zwijn

Langzaam gegaard wild zwijn in een Yucateekse marinade van achiote, citrus en specerijen. Het vlees is zacht, kruidig en licht rokerig. Door het in een pan op de barbecue of in bananenbladeren gevouwen te maken krijgt het een extra rokerige smaak.

12-24 uur marineren
4,5 uur bereiden
6-8 personen

Ingrediënten
1 kg wildzwijnprocureur, in stukken
van 5 cm gesneden of wildzwijnpoulet

Voor de marinade
100 g achiote pasta
150 ml sinaasappelsap
75 ml limoensap
2 el witte azijn
4 teentjes knoflook, fijngehakt
1 el oregano (liefst Mexicaans of gedroogd)
1 tl kaneelpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl zwarte peper, grof gemalen
1,5 tl zout
2 el olijfolie

Voor de bereiding:
5 bananenbladeren (te krijgen bij de tko)

Voor erbij
8 kleine maïstortilla's, kort geroosterd
Verse koriander, grof gehakt (optioneel)
Extra partjes limoen
Ingelegde rode ui

Bereiding
Meng de achiote pasta met sinaasappelsap, limoensap, wijnazijn, knoflook, oregano, kaneel, komijn, peper, zout en olijfolie tot een gladde marinade.

Doe het wildzwijnvlees in een schaal en giet de marinade erover. Dek af en laat 12 tot 24 uur marineren in de koeling.

Verwarm de barbecue voor indirecte hitte.

Leg het vlees met alle marinade op de bananenbladeren. Vouw de buitenkanten naar binnen en rol dicht met de naad naar beneden.

Als je geen bladeren kan krijgen of je hebt er geen zin in kan het ook in een zware vuurvaste pan op het vuur of de barbecue.

Gaar het vlees langzaam 3,5 tot 4 uur tot het uit elkaar valt.

Serveer op warme tortilla's met ingelegde ui en eventueel koriander en limoenpartjes.

Geef er geroosterde pompoen, zwarte bonen of gegrilde ananas bij voor een heerlijk feestelijk diner.



Birria taco's van Wild Zwijn

Waan je in Mexico met deze birria taco's van wild zwijn. Rijk, kruidig en vol diepe smaken. Het vlees wordt langzaam gestoofd in een pittige bouillon en vervolgens geserveerd in knapperige, gegrilde tortilla's met gesmolten kaas en een intense bouillon om in te dippen. Perfect comfort food!

40 minuten bereiden
3 uur stoven of sudderen
12 taco's

Voor het vlees en de bouillon

1,5 kg wildzwijnpoulet
8 el plantaardige olie

2 grote guajillo, 2 ancho en 2 chipotle
pepers (gedroogd, zonder zaadjes
en gescheurd)

2 middelgrote uien, grof gesneden
6 teentjes knoflook, fijngesneden

1 tl komijnzaad
1 tl korianderzaad
1 tl zwarte peperkorrels
5 kruidnagels
1 kaneelstokje

2 middelgrote tomaten, in kwarten
500 ml passata
500 ml wild- of groentebouillon
250 ml water
1 el gedroogde oregano
2 laurierblaadjes

50 ml appelazijn

Voor de taco's

12 maïstortilla's
200 g plantaardige kaas, geraspt
1 middelgrote rode ui, fijngesneden
1 bosje koriander, fijngehakt
1 limoen, in partjes

Bereiding

Rooster de gedroogde pepers kort in een droge pan tot ze geurig zijn. Zet apart.

Verhit de plantaardige olie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak het vlees rondom bruin en haal uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn.

Voeg gedroogde pepers, komijnzaad, korianderzaad, zwarte peperkorrels, kruidnagel en het kaneelstokje toe en bak kort mee.

Doe de tomaten, passata, bouillon en water in de pan en voeg de oregano en laurierblaadjes toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen. Pureer het mengsel met een staafmixer tot een gladde saus.

Voeg het wild zwijn en de appelazijn toe aan de saus en laat het geheel 3 uur zachtjes sudderen op laag vuur. Het vlees moet volledig uit elkaar vallen.

Haal het vlees uit de pan en trek het met twee vorken uit elkaar.

Zeef de bouillon, haal de stukjes eruit en doe deze bij het vlees. Doe de bouillon in een pan en breng op smaak met zout en peper.

Verhit een droge pan op middelhoog vuur. Doop een tortilla kort in de bouillon en leg in de pan. Beleg met geraspte kaas en het vlees en vouw de tortilla dubbel. Bak tot de buitenkant knapperig is en de kaas gesmolten.

Serveren

Serveer de taco's met fijngesneden rode ui, koriander en limoenpartjes. Geef de bouillon erbij om de taco's in te dippen.





Chevreuil bourguignon

Een wilde twist op de Franse klassieker, boeuf bourguignon. Het malse vlees van ree en de warme rode wijnsaus maken dit gerecht een standaard in onze keuken. Simpele ingrediënten en tijd maken dit gerecht toch bijzonder. Serveer met stokbrood of aardappelpuree en een mooi glas Franse rode wijn. Santé!

4 uur marineren
30 minuten bereiden
2,5 uur stoven
6-8 personen

Ingrediënten

1,5 kg poulet van ree
750 ml rode wijn (liefst Bourgogne)
6 takjes verse tijm
4 laurierblaadjes

De saus

2 el plantaardige boter
2 el olijfolie

Zwarte peper en zout, naar smaak

100 g gerookte wildzwijnspekjes,

2 uien, fijngehakt
4 teentjes knoflook, fijngehakt

70 g tomatenpuree

6 el bloem

250 ml wildfond

3 wortels, in plakjes
4 stengels bleekselderij, in plakjes
400 g champignons, in plakjes

Serveren (naar keuze)

Verse peterselie, gehakt
Aardappelpuree
Stokbrood

Het vlees marineren

Doe de poulet in een grote kom en giet de rode wijn erover. Voeg de tijm en laurierblaadjes toe. Dek af en laat het vlees minstens 4 uur, bij voorkeur een hele nacht, marineren in de koeling.

Vlees aanbraden

Verhit de boter en olijfolie in een stoofpan op middelhoog vuur.

Haal de poulet uit de marinade, dep droog met keukenpapier en bestrooi met zout en peper. Bewaar de marinade.

Bak de poulet tot het rondom bruin is. Haal uit de pan en zet opzij.

De saus maken

Voeg het spek toe aan dezelfde pan en bak tot het knapperig is.

Voeg de fijngehakte uien en knoflook toe en bak tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Voeg de tomatenpuree toe en bak een paar minuten mee, roer goed. Strooi de bloem in de pan en roer tot alles goed vermengd is.

Doe de poulet terug in de pan en giet de marinade en wildfond erbij. Breng aan de kook.

Voeg de plakjes wortel, bleekselderij en champignons toe. Roer door en zorg ervoor dat alle ingrediënten goed vermengd zijn.

Dek de pan af en laat het ongeveer 2 tot 2,5 uur zachtjes koken, of tot het vlees mals is en de saus ingedikt is.

Roer af en toe en voeg indien nodig wat water toe.

Breng op smaak met zout en peper. Verwijder de tijm en laurierblaadjes en serveer met gehakte peterselie, aardappelpuree of versgebakken stokbrood.