

RECEPTENWAAIER GANS



WILDE GANZENVLEES: OERLEKKER

Wilde ganzen zijn een symbool van de vrijheid. In de herfst komen de trek ganzen naar Nederland en verblijven hier in de winter om in het voorjaar weer naar hun broedgebieden in het hoge noorden te vliegen. Tegenwoordig blijven er ook veel ganzen in Nederland. En hun aantallen nemen nog steeds toe. Ze eten het gras voor de poten van de koeien weg, vernielen soms natuurgebieden en vormen een risico voor de vliegveiligheid.

Daarom worden er de komende jaren van het voorjaar tot in de herfst veel ganzen gevangen en geschoten in Noord-Holland. Als er minder broedende ganzen zijn veroorzaken die ook minder problemen, en is iedereen weer blij met ze.

Deze gevangen ganzen kunnen we dan beter opeten, want het zou voedselverspilling zijn als we dat niet deden. Bovendien is wilde ganzenvlees bijzonder en lekker.

In dit pakket vindt u verschillende soorten vlees van de wilde gans, afkomstig uit Noord-Holland: ganzenborst, ganzenbouten, ganzenburgers en ganzenworstjes om zelf helemaal te bereiden. En gerookte ganzenborst waar u gemakkelijk en snel een heerlijk voorgerecht mee maakt.

We hebben recepten bijgevoegd ter inspiratie. Meer recepten zijn te vinden op: <http://www.wildplaza.com/nl/recepten> en zoek bij "wildsoort" naar "gans (wild)".



LET OP:

Er kunnen hagelkorrels in wilde ganzenvlees zitten. Verwijder deze zo nodig bij het bereiden en let erop tijdens het eten.



Dit is een initiatief van de agrarische natuurvereniging Water, Land en Dijken en CLM, waarbij nauw is samengewerkt met partijen uit de ganzenketen in Noord-Holland. De Provincie Noord-Holland heeft het initiatief financiële ondersteuning gegeven.

© CLM, 2015. Vormgeving: Gera Clements

GEROOKTE GANZENBORST SALADE



RECEPT VOOR GEROOKTE GANZENBORST

Gerookte ganzenborst met terrine van meloen en sinaasappel en zwarte peper (voorgerecht)

Jaap Isha - De Bokkepruik

Voor 3 personen

BEREIDINGSWIJZE



Verwarm het sinaasappelsap en de honing, doe er de gelatine door en meng dit met het fruit en de gehakte munt. Bekleed een terrine met plasticfolie. Doe het mengsel in de terrine en laat het tenminste 2 uur koelen voor gebruik.

Snijdt dunne plakjes van de gerookte ganzenborst. Snijdt een plak van de terrine, maak één zijde op met de aangemaakte sla en wat Oost-Indische kers. Leg aan de andere zijde dunne plakjes van de gerookte ganzenborst. Doe er wat balsamicoazijn en gemalen zwarte peper omheen.

BENODIGDHEDEN

- 2 gerookte ganzenborsten
- 40 g bruine suiker
- 100 ml sinaasappelsap
- 1 eetlepel lindehoning
- 2 blaadjes gelatine (geweekt)
- 100 g sinaasappelpartjes zonder vlies
- 100 g blokjes netmeloen
- 100 g blokjes watermeloen
- 1/2 el gehakte muntblaadjes
- wat balsamicoazijn
- blaadjes en bloemen van Oost-Indische kers
- wat gemengde slasoorten
- naar keuze een dressing waarin sinaasappelsap en lindehoning zijn verwerkt

GANZENBORST SALADE MET AVOCADO



RECEPT VOOR GEROOKE GANZENBORST

Salade van gerookte ganzenborst en avocado (voorgerecht)

Perry Schreijer - Ruig Wild & Gevogelte
Voor 4 personen



BEREIDINGSWIJZE

Snijd de ganzenborsten in dunne reepjes of plakjes. Schenk de olijfolie al roerend bij de frambozenazijn en voeg daarna de geraspte mierikswortel, suiker, zout en vers gemalen peper naar smaak toe. Schil de avocado's, haal de pitten eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de avocado luchtig met 2-3 eetlepels dressing en de veldsla. Verdeel de reepjes ganzenborst over 4 borden. Schep de avocadosalade in het midden. Serveer met stokbrood en (gezouten) boter.



BENODIGDHEDEN

- 2 gerookte ganzenborsten van wilde gans
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- 100 g boter
- zout en peper
- 2 eetlepels frambozenazijn
- 5 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 eetlepel geraspte mierikswortel
- 1 theelepel suiker
- 2 rijpe avocado's
- 40 g veldsla



GESTOOFDE GANZENBOUT



RECEPT VOOR GANZENBOUT

Gestoomde ganzenbout met groenten

Elmar Gerekind, Restaurant Elmar

Voor 4 personen



BEREIDINGSWIJZE

De ganzenbouts rustig in boter bakken, niet te heet. Het spek uitbakken in een koekenpan. De koolraap, knolselderij, winterwortel en bleekselderij in dobbelsteentjes snijden. De groenten samen met de gesnipperde ui en de kruiden kort aanbakken met wat olie.

Het spek en de ganzenbouts toevoegen, afblussen met cider. Zo nodig wat aanvullen met gevogeltebouillon. Kruiden en knoflook toevoegen. Op een laag vuur het geheel zachtjes stoven tot het vlees bijna van het bot valt. Dat kan wel een paar uur duren (af en toe even voelen met vork of mes).

Aan het eind van het stoven de appels in stukjes toevoegen en de laurier en takjes kruiden eruit halen. Dan voorzichtig de ganzenbouts uit het vocht halen. Het stoomvocht verder op smaak brengen met peper en zout (en eventueel een beetje whisky). Eventueel afbinden met wat aardappelzetmeel, maar oppassen dat het niet te glazig wordt.

De groenten serveren naast de ganzenbouts en presenteren met de saus.

BENODIGDHEDEN

- 4 ganzenbouts
- boter
- 150 g spekblokjes
- ½ kleine koolraap
- ¼ knolselderij
- ½ winterwortel
- 3 stelen bleekselderij
- olie
- 1 witte ui gesnipperd
- 3 appels in stukjes
- 7 dl appelcider
- gevogeltebouillon
- 2 laurierbladeren
- ½ eetlepel tijm fijn gesneden
- ½ eetlepel rozemarijn fijn gesneden
- 1 knoflookteen in plakjes gesneden
- peper en zout
- whisky indien gewenst
- zo nodig aardappelzetmeel



GANZENSATÉ MET VLIERBESSENSAUS



RECEPT VOOR GANZENBORST

Saté van wilde gans met een vlierbessen-portsaus

René van 't Riet - Ruig Wild & Gevogelte

Voor 4 personen

BEREIDINGSWIJZE



Verwijder de peesjes uit de ganzenborst. Snijd het vlees in dobbelsteentjes, wikkel de helft hiervan in ontbijtspek. Rijg een champignonhoedje aan de satépen, met vervolgens om en om blokjes ganzenborst met spek en zonder spek, met als laatste weer een champignon. Bak of rooster de satés.

Fruit de sjalot aan in de boter, blus met de port en de vlierbessenlikeur en laat dit indampen. Voeg de fond toe en laat de saus inkoken tot de gewenste dikte. Zeef de saus. Voor het opdienen de verse bramen al roerend toevoegen. Breng de saus op smaak met wat peper en zout

BENODIGDHEDEN

- 400 gr wilde ganzenborst-filet
- 4 satéstokjes
- 4 plakjes ontbijtspek
- 8 kleine champignonhoedjes
- 1 sjalot, fijngehakt
- 10 g boter
- 50 ml rode port
- 30 ml vlierbessenlikeur
- 100 ml fond van gans of eend
- zout en peper
- 1 bakje bramen (het lekkerste zijn wilde bramen)



GANZENBORST MET PISTACHE



RECEPT VOOR GANZENBORST

Ganzenborst met pistachenoten en abrikoos en couscous

Annette van Ruitenburg - Van Lamsoor tot Oorlam
Voor 4 personen

BENODIGDHEDEN

- twee ganzenborsten

Marinade

- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1 glas rode wijn
- zwarte peper korrels
- marjolein
- 3 eetlepels olijfolie
- 30 g pistachenoten
- 10 gedroogde abrikozen
- 2 eetlepels broodkruim
- olijfolie
- peper en zout
- ganzenvet of boter
- 1 glas rode wijn
- 1 eetlepel maizena

Couscous

- 200 g voorgekookte couscous
- 75 g gedroogde abrikozen, in reepjes
- zout en peper
- 50 g blanke amandelen, licht geroosterd
- verse koriander, gehakt
- ongezouten boter of olijfolie



BEREIDINGSWIJZE

Snij de ganzenborst in dunne plakken. Marineer het vlees tenminste een uur. Rol de plakken ganzenborst plat door het vlees op plastic folie te leggen en met een deegroller uit te rollen.

Maak een pasta van gemalen pistachenoten en abrikozen, het broodkruim en wat olijfolie. Smeer de plakjes ganzenborst daarmee in, en rol de lapjes op. Bestrooi ze met peper en zout. Bewaar de rolletjes 30 minuten in de koelkast.

Doe ganzenvet of boter in de pan en bak de rolletjes eerst rondom op hoog vuur bruin. Zet het vuur wat lager en bak de rolletjes nog eens 25 minuten. Haal het vlees uit de pan en bewaar het afgedekt in aluminiumfolie. Doe nu een glas rode wijn en wat maizena in de pan en roer de aanbaksels los voor de saus.

Doe de couscous in een kom met een beetje zout en giet er ca. ½ l kokend water overheen of zoveel dat de couscous net onder staat. Laat de couscous 5-10 minuten staan om te wellen en roer met een vork de korrels los. Roer er de abrikozen en peper door. Dek alles af met folie en stoom de couscous warm. Roer de amandelen, koriander en boter of olie erdoor.

Serveer de rolletjes met couscous en eventueel nog wat verse koriander.

GANZENWORST- OF BURGER



RECEPT VOOR GANZENWORST- OF BURGER

Voor een simpele en gemakkelijke maaltijd

Voor 4 personen

BEREIDINGSWIJZE

Ganzenworstje

Bak de ganzenworst in boter rondom bruin, doe een beetje water in de koekenpan en stook de worstjes met de deksel er schuin op tot ze gaar zijn.

Ganzenburger

Kruid de ganzenburger met zout en peper en bak deze in een koekenpan bruin aan beide kanten. Doe er een gesnipperd uitje bij en, naar wens, een laurierblaadje, en bak zachtjes tot de burger gaar is.



Raapstelen/andijviestamppotje

Kook aardappelen zacht. Stamp ze tot puree met een deel van het aardappelkookvocht en roer er wat zout peper, nootmuskaatrasp en boter bij tot het een smeuïge puree is. Was de raapstelen/andijvie, snij de worteltjes van de raapstelen af, en snij ze in kleine stukjes. Meng deze door de puree en laat het warm worden, maar zorg wel dat de groente nog knapperig is.

Gebruik het bakvocht als jus en doe dat op het vlees en de stamppot.

BENODIGDHEDEN

- ganzenworstje of ganzenburger
- gesnipperd uitje
- boter
- laurierblaadje
- peper en zout
- 500 gr aardappelen
- bosje raapstelen of (halve) krop andijvie, in reepjes gesneden
- nootmuskaat



TIPS AND TRICKS

Marinade

Het marineren van ganzenborst helpt om het vlees zachter te maken en het smaak mee te geven.

Tip Arjan Smit, Proeverij De Pronckheer: "Wat erg goed werkt is een marinade met wat zuren erin, denk daarbij aan rozenbottel, appelazijn, balsamico of rode bessen."

Filet van wilde gans op de barbecue

Stukjes wilde gans, al dan niet in ontbijtspek gewikkeld, worden op een satépen geregend in combinatie met bijvoorbeeld champignons. Als saus is te denken aan een rode ruchtencompote van frambozen, bramen of cranberry's, pruimenmoes of (rozenbottel)chutney of een beetje mierikswortelsaus.

Gekonfijte ganzenboutjes

Het konfijten van vlees, vis of gevogelte is een ouderwetse manier van conserveren die het vlees heerlijk zacht en mals maakt. Gekonfijt vlees heeft een heerlijke licht zoute smaak, gecombineerd met de smaak van het ganzenvet.



TIPS AND TRICKS

Langzaam garen van ganzenborst

Ganzenborst kan op verschillende manieren worden klaargemaakt. Voor een malse gebaden ganzenfilet heb je filet van een jonge gans nodig. Het komt erop aan om deze eerst aan beide kanten snel bruin te bakken en dan op een laag vuurtje zachtjes te laten garen tot het vlees rosé is.

Tip Arjan Smit, Proeverij De Pronckheer: "Wilde gans is stevig vlees met veel smaak. Laat het langzaam garen, dan blijft het zacht en sappig."



Carpaccio van gerookte of gedroogde ganzenborst

De borst van wilde gans wordt vaak gerookt. Voor het roken van ganzenborst is een rookoven nodig, wat meer iets is voor de poelier en de geïnteresseerde 'thuisroker'. Ganzenborst kan ook gepekeld of gedroogd worden, al dan niet met kruiden. Het gerookte of gedroogde vlees wordt in zeer dunne plakjes gesneden als carpaccio. De carpaccio kan worden geserveerd met een dressing van rood fruit of een vruchtengelei en gegarneerd met verschillende bosvruchten.

