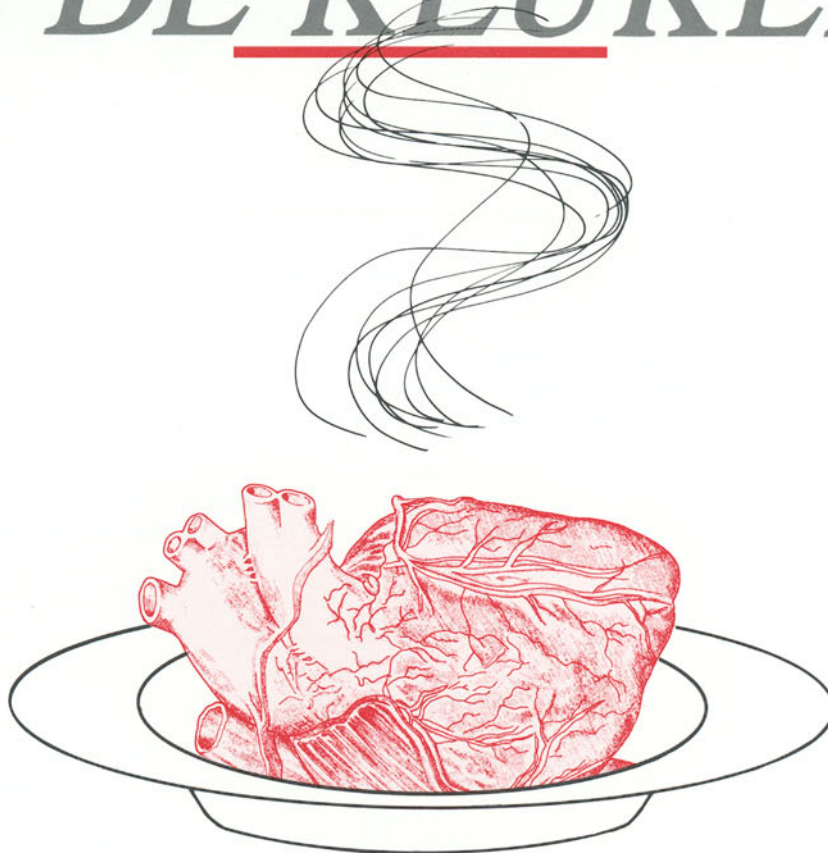

C. L. Lamberts-Eenschooten

HET HART IN DE KEUKEN



In de geneeskunde mag het hart niet over gebrek aan belangstelling klagen; dat is in de internationale keuken wel anders. Toch zijn de harten van veel dieren eminent eetbaar. Daarbij moeten twee grondregels in acht worden

- genomen:
- Hart is altijd lekkerder dan het er uitziet. Maak grote en kleine harten zorgvuldig schoon. Snijd het pericardiale vet weg en verwijder al te opzichtige coronair arteriën. De aorta kan altijd verwijderd worden en bij runderharten concentreren we ons op de ventrikels. De atria kunnen gemist worden.
 - De hartspier is – en dat weet u uit de geneeskunde – een keurige en hoogwaardige spier. In de

keuken wordt hij dan ook liever als een tournedos dan als een sudderlap behandeld. Eerder aanbakken – aan de saignante kant – dan langdurig de kostbare eiwitten agglutineren.

Hier is een dozijn recepten verzameld, die de aandacht vestigen op de culinaire kwaliteiten van het hart. Zij het met tegenzin, adviezen over begeleidende wijnen en begeleidende schotels, over passende voor- en nagerechten blijven achterwege. Het betreft hier twaalf protocollen, die uw attitude toetsen, uw vaardigheden tot het uiterste zullen beproeven en pas daarna tot vermeerdering van kennis zullen leiden.

1

Hart in de keel

500 g hartjes / 250 g strotjes / 250 g levertjes – alle van kalkoen of kip / 3 grote aardappelen / 2 grote uien / 1 bouquet garni / gehakte peterselie / 2 glazen witte wijn / peper en zout naar smaak / boter of margarine voor het beboteren van de schaal.

Beboter een ovenvaste schaal. Schil de aardappelen en uien en snij deze in plakken.

Leg de helft van de aardappel- en uiplakken in de schaal, bestrooi deze met zout, peper en gehakte peterselie. Leg er dan de hartjes en strotjes op met het bouquet garni en tenslotte de rest van de aardappel- en uiplakken. Bestrooi dit alles rijkelijk met zout en peper en schenk er tenslotte de witte wijn over. Dek de schaal af en zet deze ca.

45 minuten in een voorverwarmde, matig warme oven. Leg er dan de levertjes op, bestrooi deze ook met gehakte peterselie en zet de schaal nogmaals ca. 10 minuten in de oven tot de levertjes gaar zijn.

2

Het goede vrouwehart (bonne femme)

750 g kippehartjes / 200 g mager spek in blokjes / 15 zeer kleine uitjes / ruim knoflook / zout en peper naar smaak / 2 dl witte wijn / 2 eetlepels Armagnac.

Bak de spekblokjes op een laag vuur langzaam uit tot ze knapperig zijn. Verwijder de blokjes en fruit in het hete vet de schoongemaakte, hele uitjes. Verwijder de uitjes en bak tenslotte de hartjes in het spekvet. Doe alle ingrediënten terug in de pan, schenk de wijn erop, roer er zout, peper en uitgeperste knoflook door. De kooktijd is nu verder kort (ca. 15 minuten) en uw belangrijkste beslissing is de keuze van het moment waarop de twee eetlepels Armagnac toegevoegd worden en het gerecht geflambeerd en geserveerd kan worden.

3

Het angstige hart

750 g kippehartjes / olijfolie / 200 g champignons / 2 kleine uien / ruim knoflook / 2 dl rode wijn / 1 blikje tomatenpuree / 2 dl runderbouillon (tablet) / ruim dragon, dille en rozemarijn.

Was de champignons en snij ze in plakjes, maak de ui schoon en snipper deze grof.

Doe een bodempje olijfolie in een koekepan, laat dit heet worden en bak de kippehartjes aan alle kanten bruin. Verwijder de hartjes en fruit de plakjes champignon, gesnipperde ui en enkele uitgeperste tenen knoflook in de hete olie. Doe er de wijn bij, laat alles aan de kook komen en roer er dan de tomatenpuree, bouillon en kruiden door. Voeg de kippehartjes toe en laat de saus in een open pan op een laag vuur wat indikken.

Dit is een ideaal recept om de eventuele bestaande angst bij de disgenoten voor het eten van hart in een directieve setting tegemoet te treden.

4

Het doorboorde hart

4-6 lamsharten / 2 eetl. oestersaus / 1 eetl. sojasaus / 1 eetl. sherry / 1 eetl. suiker / 1 eetl. olijfolie / vleeskruiden / ruim cayennepeper / plakken ui / stukken paprika / evt. sesamzaadjes

Maak de harten op de gebruikelijke manier schoon en snij ze in niet te dikke plakken. Roer de sauzen, sherry, suiker, olijfolie, vleeskruiden en cayennepeper door elkaar en marineer de plakken hart hierin enige uren. Steek de plakken hart afwisselend met plakken ui en stukken paprika aan spiezen en laat deze op de barbecue voorzichtig bruin roosteren. Besmeer de spiezen regelmatig met de marinade. Het vlees kan eventueel van te voren met sesamzaadjes bestrooid worden.

5

Het hart in de maag

500 g kippehartjes / 500 g kippemagen / 250 g mager spek in blokjes / ca. 3 eetlepels bloem / 2 dl rode wijn / 2 dl runderbouillon (tablet) / 500 g koolraap.
Bak het spek uit, verwijder de spekblokjes en bak de kippehartjes en -magen in het hete spekvet bruin. Roer de bloem erdoor en dan de wijn en bouillon. Roer alles tot een gladde gebonden massa. Snij de schoongemaakte koolraap in kleine blokjes en doe deze bij het vlees. Laat het gerecht op een laag vuur, in een afgedekte pan in ca. 30 minuten gaar worden.

6

Het hart op de tong

2 kalfsharten / 1 kalfstong of kleine rundertong / zout en peper / olijfolie / vers gemaakt paneermeel.
Maak de harten en tong goed schoon. Verwijder stolsels en sliertjes en snij frutsels weg. Snij het vlees in plakken van ca. 1½ centimeter dik. Zoek steeds een plak hart en een plak tong die redelijk op elkaar passen en zet deze met cocktailprikkers vast. Bestrooi ze met zout en peper en bestrijk ze ruim met olijfolie. Rol de dubbele plakken tenslotte door het paneermeel. Verwarm de grill voor en laat de plakken aan beide kanten, niet te dicht onder de grill, bruin worden.

7

His and Hers

Dit is een decadent recept bedoeld voor twee personen. Het aangeven van hoeveelheden is moeilijk; alles hangt af van de grootte van het runderhart dat voor dit recept nodig is.

Verwijder van het runderhart de atria en vaten, bewonder mitraal- en tricuspidaalkleppen en verwijder deze vervolgens ook nauwkeurig, zodat de goed uitgewassen en van stolsels ontdane ventrikels u toelachen. Breng nu een ventrikelseptum tot stand.

Zoek een passende casserole waarin tussen randen en het rechtopstaande hart weinig ruimte overblijft – dit is eigenlijk het lastigste van het recept.

Vul beide ventrikels van het runderhart afwisselend met plakjes truffel en ganzelever, Indien deze ingrediënten niet direct voorhanden zijn, voldoen blikjes goede paté en truffeloïden ook. Zorg bij het vullen dat, ondanks het verschil in wanddikte, het feit dat beide ventrikels hetzelfde slagvolumen hebben ook in de vulling tot uiting komt. Zet het hart goed rechtop in de schaal, klem het eventueel vast. Schenk tenslotte over beide ventrikels een eetlepel Armagnac. Dek de schaal af met bladerdeeg (gebruik hiervoor diepvries bladerdeeg), bestrijk dit met losgeklopt ei en plaats het geheel ruim een half uur in een matig warme oven. Als het bladerdeeg er prachtig uitziet is uw gerecht klaar.

Zet de schaal tussen u in, deel het bladerdeeg eerlijk en consumeer met een klein lepeltje de u toegewezen ventrikelinhoud. Daarna kan het hart in plakken gesneden worden en snel in hete boter gebakken worden.

8

In hart en nieren

500 g kalfs- of lamshart / 500 g kalfs- of lamsnier / ruim gesmolten boter / paneermeel.
Maak de harten en nieren volgens de regels der kunst goed schoon en snij ze in niet al te dikke plakken. Bestrijk deze plakken ruim met gesmolten boter en wentel ze door de paneermeel. Laat de plakken onder een voorverwarmde grill snel aan beide kanten bruin worden en serveer ze met gesmolten boter.

9

Het zure hart

4-6 lamsharten / olijfolie / 200 g broodkruimels / 200 g boter / 100 g bleekselderij / 100 g ui / zout en peper / kruiden naar smaak – bij voorkeur ook salie en majoraan / 4-6 stevige appels / 1 glas witte wijn.

Bak de harten in olijfolie aan. Smelt de boter, snij de schoongemaakte bleekselderij en ui fijn en vermeng broodkruimels, gesmolten boter, bleekselderij, ui, zout, peper en kruiden met elkaar. Neem evenveel appels als harten, schil de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor.

Vul zowel de harten als de appels met het broodkruimmengsel, zet ze in een beboterde schaal en schenk er de wijn over. Laat het gerecht in een matig warme oven in ca. 45 minuten goudbruin en gaar worden.

10

Het romige hart

4 kalfsharten / 1 grote ui / 200 g champignons / 50 g boter of margarine / 1 dl kippebouillon (tablet) / ½ dl madeira / zout en peper / 2½ dl crème fraîche.

Maak de harten goed schoon en snij ze in plakken van 1 centimeter dik. Snipper de schoongemaakte ui fijn en snij de champignons in plakjes. Laat de boter in een vuurvaste schaal smelten en laat de ui hierin glazig worden. Doe er de plakjes champignon en de plakken hart bij en laat dit alles zachtjes aanbakken. Voeg de kippebouillon, de madeira en zout en peper naar smaak toe. Dek de schaal af en zet deze ca. 45 minuten in een hete oven. Roer er vlak voor het opdienen de crème fraîche door.

11

Het gecompliceerde hart

24 kastanjes / 2 dl runderbouillon (tablet) / een klontje boter of margarine / 1 theelepel suiker / 10 kleine uitjes / 50 g boter of margarine / 1 kg lamsharten / 200 g mager spek in blokjes / 500 g voorgekookte verse worst / 1 bouquet garni / zout en peper / eventueel kruiden naar keuze.

Pel de kastanjes en kook ze in de bouillon met de boter en suiker net niet helemaal gaar. Maak de uitjes schoon en bak ze in de boter glanzend. Verwijder met een scherp mesje alle frutsels van de lamsharten. Snij de gare verse worst in plakjes.

Bak het spek uit, verwijder de spekblokjes en bak dan de worst in het spekvet uit met het bouquet garni, zout, peper en kruiden naar smaak. Doe de spekblokjes terug in de pan, voeg de lamsharten toe en laat dit gaar worden op een laag vuurtje, in een afgedekte pan. Zorg dat atria, mitraal- en tricuspidale kleppen de binnenzijde van de ventrikels niet voor het kostelijk milieu blokkeren. Roer een kwartier voor het verstrijken van de kooktijd de kastanjes met de bouillon door het gerecht.

Gecompliceerd doch smakelijk.

12

Het gebroken hart

750 g runderhart / 1 grote ui / 1 grote groene paprika / ruim peterselie / 1-2 theelepels verse peperkorrels / 1-2 eetl. oestersaus / zout naar smaak.

Maal het hart in de gehaktmolen of food processor fijn. Snipper de schoongemaakte ui fijn, verwijder de zaadlijsten uit de gewassen paprika en snij het vruchtvlees fijn, knip de peterselie in een kommetje fijn en plet de peperkorrels. Roer dit alles met de oestersaus en zout naar smaak door het hartgehakt. Vorm van de vleesmassa 6 niet te dikke hamburgers en bereid deze op de gebruikelijke wijze in de koekepan, onder de grill of op de barbecue.
