

Recepten

Bakken

Gebakken pollakfilets met tomatensalade
bakken – in boter 42

Gebakken rode poon
met Provençaalse ratatouille
bakken – in olie 44

Gebakken haring
bakken – met vel en op de graat 46

Zeetong 'meunière'
bakken – 'meunière' op de graat 48

Gepekeld staartvis met wokgroenten
bakken – in de wok 52

Op lage temperatuur gegaarde
kabeljauwfilet met asperges en lamsoor
bakken – in de oven lage °C 54

In citroenolie gekonfijte zalmfilet
met pastasalade
bakken – in de oven lage °C:
konfijten in olie 56

Koolvis met notenpanade
bakken – in de oven hoge °C:
met broodkorst 58

Zeebaars in zoutkorst
bakken – in de oven hoge °C:
met zoutkorst 60

Grillen

Gegrilde zalmoot
met komkommersalade
grillen – grillpan of barbecue 64

Frituren

Gefrituurde tongscharreepjes
met remouladesaus
frituren – op Engelse wijze (à l'anglaise) 70

Gefrituurde spiering met tartaarsaus
frituren – op Franse wijze (à la française) 72

Gefrituurde pollak met tomatencoulis
frituren – bierbeslag (à l'italienne) 74

Tempura van schelvis met sojasaus
frituren – tempurabeslag 76

Op z'n Brits gefrituurde wijtingfilets
frituren – uit de Britse streekgastronomie 78

Marineren

Gravelax met mosterd-dillesaus
marineren – droge marinade 82

Gemarineerde zeebaars
met salsa van tomaat en paprika
marineren – natte marinade 84

Pocheren

In gezouten water
gepocheerde kabeljauwfilet
pocheren – in gezouten water 90

In court-bouillon gepocheerde
koolvismoot
pocheren – in court bouillon:
kleine vissen 92

Op de graat gepocheerde griet
pocheren – in court-bouillon:
grote vissen 94

Blauwgekookte forel
met aardappelen en mousselinesaus
pocheren – blauwkoken 'au bleu' 96

Nage van rog vleugel
pocheren – 'à la nage': visfilets of moten 98

Bouillabaisse met Noordzeevis
pocheren – bouillabaisse 100

Gentse waterzooi
pocheren – waterzooi 102

Smoren

Gesmoorde pladijsfilet
met witte wijnsaus
smoren – in de oven of microgolf 108

Gebraiseerde goudbrasem
met courgette
smoren – braiseren (met groenten) 112

Stoven

Paling in 't groen
stoven – stoofpotje 116

Vispannetje
stoven – vispannetje 118

Stomen

Gestoomde filet van
zalmforel met jonge groenten
stomen – in stoommandje of stoomoven 124

Papillot van roodbaars op zijn Portugees
stomen – in papillot 126

Inhoud

Voorwoord	5	Bakken	38
Inleiding	7	Bakken – in boter	42
VIS-itekaartjes	8	Bakken – in olie	44
Vis is gezond	20	Bakken – met vel en op de graat	46
Verse vis	21	Bakken – ‘meunière’ op de graat	48
Bewaring en bederf	24	Bakken – in de wok	52
Vis en geur	24	Bakken – in de oven lage °C	54
Vis invriezen en ontdooien	25	Bakken – in de oven lage °C:	
Textuur van het vlees	26	konfijten in olie	56
Basistechnieken	27	Bakken – in de oven hoge °C:	
Fileren ronde vissen	27	met broodkorst	58
Fileren platte vissen	30	Bakken – in de oven hoge °C:	
Verschillende versnijdingen	34	met zoutkorst	60
De juiste basis: visfumet	37	Grillen	62
		Grillen – grillpan of barbecue	64
		Frituren	66
		Frituren – op Engelse wijze (à l’anglaise)	70
		Frituren – op Franse wijze (à la française)	72
		Frituren – bierbeslag (à l’italienne)	74
		Frituren – tempurabeslag	76
		Frituren –	
		uit de Britse streekgastronomie	78

Marineren	80	Beste aankoopperiode – zeevis	128
Marineren – droge marinade	82	Beste aankoopperiode – gekweekte vis	130
Marineren – natte marinade	84		
Pocheren	86	Kooktechnieken – lijst	131
Pocheren – in gezouten water	90	Kooktechnieken – geschikte vissoorten	132
Pocheren – in court-bouillon: kleine vissen	92	Recepten – lijst	140
Pocheren – in court-bouillon: grote vissen	94	Inhoud	142
Pocheren – blauwkoken 'au bleu'	96		
Pocheren – 'à la nage': visfilets of moten	98		
Pocheren – bouillabaisse	100		
Pocheren – waterzooi	102		
Smoren	104		
Smoren – in de oven of microgolf	108		
Smoren – braiseren(met groenten)	112		
Stoven	114		
Stoven – stoofpotje	116		
Stoven – vispannetje	118		
Stomen	120		
Stomen – in stoommandje of stoomoven	124		
Stomen – in papillot	126		



ZEEVIS	jan.	febr.	maart	april	mei	juni	juli	aug.	sept.	okt.	nov.	dec.
Ansjovis												
Griet												
Groenlandse heilbot												
Haring												
Heek												
Heilbot												
Hondshaai												
Kabeljauw												
Koolvis												
Lering												
Makreel												
Meerval												
Pladijs (Schol)												
Pollak												
Rode poot (Knorhaan)												
Rog												
Roodbaars												
Sardien												
Schelvis												
Skrei (kabeljauw)												
Sprot												
Steenbolk												
Tarbot												
Tongschar												
Tonijn (blauwvin)												
Wijting												
Zeebaars												
Zeebarbeel												
Zeebrasem												
Zeeduivel (Staartvis)												
Zee tong (Tong)												
Zeewolf												



PLADIJS OF SCHOL

Pleuronectes platessa

(F) plie, carrelet – (E) plaice

Vissoort beervis – scholachtigen

Voedingswaarde per 100 g

85 kcal – 1,0 g vetten – 19 g eiwitten

Aanvoer uit Noordzee

Beste aankoopperiode juni t.e.m. december

Kleur en grootte

De gepigmenteerde zijde is donkerbruin tot donkergroen met over het lichaam verspreid heldere orangerode stippen. Pladijs moet minimum 27 cm lang zijn en dat sterft precies overeen met een goede eenmansportie.

Extra informatie

De Nederlanders spreken van schol, de Vlamingen van pladijs en lokaal ook wel van platje of ploate. In de zomer zijn pladijsen het dikst en het smakelijkst. In de winter produceren ze kuit of kom voor de voortplanting en zijn ze mager. Terwijl de schol in Nederland op elke menukaart prijkt, wordt hij bij ons nog altijd stiefmoederlijk behandeld, al moet gezegd worden dat hij aan belang wint.



POLLAK

Pollachius pollachius

(F) lieu jeune, colin jaune – (E) pollack

Vissoort beervis – kabeljauwachtigen

Voedingswaarde per 100 g

71 kcal – 0,6 g vetten – 16,2 g eiwitten

Aanvoer uit noordoostelijk deel Atlantische Oceaan

Beste aankoopperiode december t.e.m. mei

Kleur en grootte

De rug van pollak is donkergroen maar de flank en de buik dof zilverkleurig. De zijlijn is vrijwel recht en pollak heeft geen kindraad. De pollak heeft een snel groeiproces dat uitzonderlijk eindigt bij een lengte van 1,3 meter, maar meestal zijn de aangevoerde stukken tussen 60 en 80 cm lang.

Extra informatie

Pollak is bij ons beter bekend als vlaswijting, toch zeker aan onze kust. Hij wordt het hele jaar aangevoerd en kent een piekaanvoer tijdens de wintermaanden. Vergeleken met kabeljauw is het visvlees grijswit van kleur, iets droger en iets vaster van structuur. Pollak is een smakelijke vis en wordt vooral in visfilets verkocht. Alaska pollak (*Theragra chalcogramma*) is een andere vissoort, waarvan het visvlees als basis dient voor de bereiding van surimi-producten.



(RODE) POON OF KNORHAAN

Trigla lucerna

(F) grondin – (E) gurnard

Vissoort beenvis – poonachtigen

Voedingswaarde per 100 g

81 kcal – 1,0 g vetten – 18 g eiwitten

Aanvoer uit Noordzee, Middellandse Zee, Zwarte Zee, Atlantische Oceaan

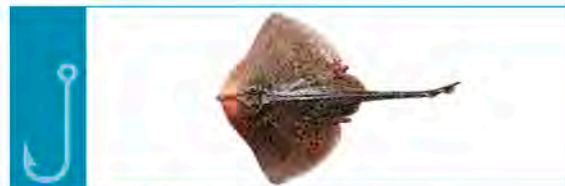
Beste aankoopperiode oktober t.e.m. maart

Kleur en grootte

De rug en de bovenzijde zijn lichtrood, de onderzijde is oranje of wit. Bij de aanvoer (steeds bijvangst) is de gemiddelde lengte van knorhaan 35 cm maar hij kan uitzonderlijk de 75 cm halen.

Extra informatie

Onder poon of knorhaan mag een aantal soorten verhandeld worden, of men kan hen naar soort benoemen: rode poon (*Trigla lucerna*), grauwe poon (*Eutrigla gurnardus*) en Engelse poon (*Aspitriglia cuculus*). Ponen hebben een zeer brede kop (klein percentage visvlees) en hebben zeer vast visvlees. Ponen worden als volledige vis aangeboden (meestal ongegut) of in visfilets. Belangrijk is wel de bereiding na te kijken op graatjes.



ROG (STEKELROG)

Raja clavata

(F) raie – (E) skate

Vissoort kraakbeenvis – rogachtigen

Voedingswaarde per 100 g

89 kcal – 0,7 g vetten – 20,7 eiwitten

Aanvoer uit Noordzee, noordoostelijk deel Atlantische Oceaan

Beste aankoopperiode juni t.e.m. januari

Kleur en grootte

De bovenzijde van stekelrog is geelbruin met onregelmatig gevormde, donkerbruine vlekjes. De onderzijde is witachtig. De rog kan maximaal tot 90 cm doorgroeien maar in de vismijn ligt de lengte rond 60 cm.

Extra informatie

Het culinaire gedeelte van de rog zit geheel in zijn vleugels, dit zijn de fors ontwikkelde borstvinen. De rogvleugels nemen een derde van het lichaamsgewicht in beslag. Een verse rogvleugel is lichtroze van kleur en heeft een stevige textuur. Hoe witter de kleur, hoe ouder de vleugel. Stekelrog (*Raja Clavata*) is de meest verkochte soort en wordt vooral in ontvelde vleugels aangeboden.



Bewaring en bederf

Het is steeds aangeraden om de vis te laten versnijden op het moment van aankoop, zodat deze zo weinig mogelijk aan zuurstof wordt blootgesteld. Koop je toch vooraf versneden moten of filets, let er dan op dat deze glanzen, geen bruine randen vertonen en fris ruiken. De bruine randen wijzen op uitdroging en oxidatie terwijl een sterke vislucht duidt op een lange bacteriële activiteit. Vis bewaart op een heel andere manier dan kaas, groenten of vlees. Vissen zijn koudbloedig en dit heeft twee belangrijke gevolgen:

- De gezonde onverzadigde vetzuren zijn zeer gevoelig voor oxidatie.
- De enzymen en bacteriën in vis zijn op koude temperaturen actief.

Bij vlees werken de bacteriën op ongeveer 37°C en in een koelkast op 5°C wordt de werking vertraagd. Maar voor de enzymen en bacteriën in vissen is dit een vrij warme omgeving. In de meest ideale omstandigheden wordt vis op ijs bewaard in een afzonderlijke koelkast op ongeveer 0°C. Het tegengaan van bederf begint met het grondig afspoelen van de vis want de bacteriën beginnen hun schadelijke karwei aan de buitenkant. Dep de vissen goed droog en leg deze op ijs in de koelkast. Leg vetvrij papier of plasticfolie op de vis om de blootstelling aan lucht te beperken.

Vis en geur

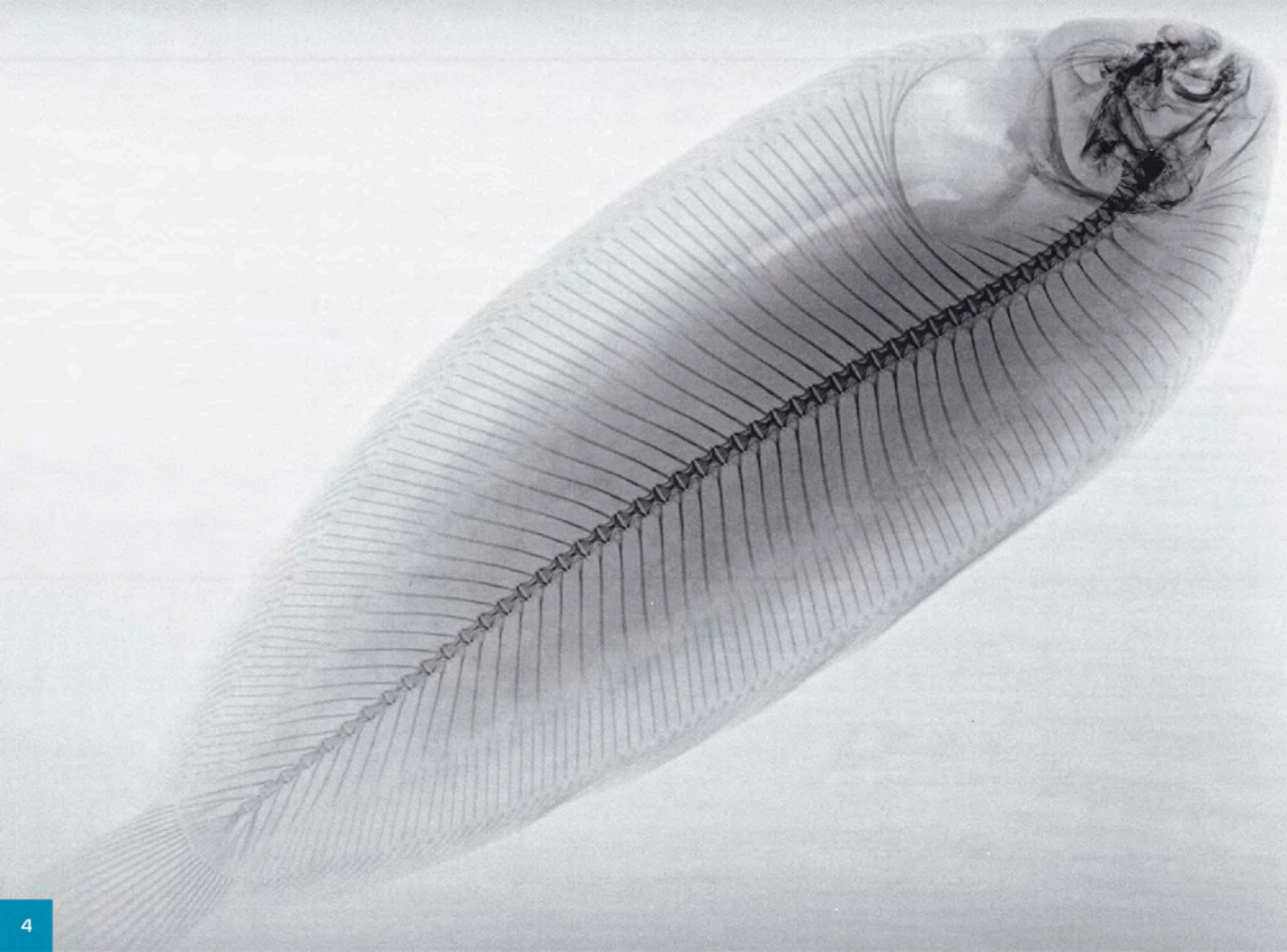
Vissen die vooral op de bodem leven en eten hebben soms een uitgesproken moddergeur; die is afkomstig van stoffen die door blauwgroene algen worden verspreid, vooral bij warm weer. Deze stoffen zitten voornamelijk in het vel en donkere spierweefsel en kan je vrij gemakkelijk wegsnijden. Zure ingrediënten zoals citroen, azijn of witte wijn kunnen deze stoffen afbreken.

Na het bereiden van vis blijft de uitgesproken baklucht soms in huis hangen. Dit heeft vooral te maken met vluchtige moleculen. Het gebruik van ui, laurier, gember, salie of kruidnagel kan de geur maskeren. Andere handige middeltjes zijn de volgende:

- Gebruik verse vis en was deze grondig.
- Bereid de vis in een afgedekte pan, deegkorst, bakpapier of aluminiumfolie.
- Pocheren vermijdt eveneens het contact met zuurstof.
- Laat de vis in zijn omhulsel afkoelen om de vluchtigheid van de dampen te beperken.

Bij de aanschaf van verse vis is het niet onbelangrijk te weten hoeveel bruikbaar visvlees je overhebt na het reinigen en fileren van de vis. De opgesomde percentages zijn geen exacte cijfers. Veel hangt af van het paaiseizoen, de vissen zijn dan magerder en hebben minder rendement.

VERLIES STARTEND VAN HET BRUTOGEWICHT		
Soort	Bruikbaar vlees	Verlies
Tarbot en griet	33%	67%
Tong en tongschar	50%	50%
Zalm	56%	44%
Paling	56%	44%
Zeewolf	45%	55%
Zeebaars	45%	55%
Zeebrasem en goudbrasem	41%	59%
Zeeduivel zonder kop	50%	50%
Rogvleugel	43%	57%
Pladijs	50%	50%
Schelvis	65%	35%



Bakken

Bakken is het kleuren en garen van vis in een braadpan met vetstof zoals boter of olie.

Deze kooktechniek is vooral van toepassing op vissen met een geringe afmeting. Grotere vissen snijdt je eerst in moten of filets. Een kleine tarbot, niet zwaarder dan 1,5 kg kan nog net.

- Kuis de vis op, was en dep droog.
- Kruid de vis en wentel in de bloem. Deze vormt bij het bakken een krokante korst die het vlees beschermt tegen uitdroging.
- Schud de overtollige bloem af.
- Bak de vis in hete (geklaarde) boter en voeg nadien verse boter toe. De boter moet bruisen.
- Bak de vis aan beide zijden bruin en gaar.
- Schep regelmatig bruisende boter over de filets.

De felle hitte droogt het visvlees uit en maakt het vezelig. Hierdoor wordt de vis vaak voorzien van een zetmeel- of eiwitrijk laagje dat knapperig wordt tijdens het bakken of frituren (zie verder). Dat laagje kan bestaan uit bloem, maïsmeel, broodkruim, gemalen noten, aardappelen, ... Je kan eventueel de vis enkel kleuren en nadien verder garen in een hete oven van 220 tot 240°C. Op deze manier verloopt het gaarproces gelijkmatiger.

Het witte vel van zeetong of tongschar mag je er gerust aanlaten want dit geeft meer smaak aan de vis. Het zwarte vel en eventuele schubben moet je wel vooraf verwijderen. Bij andere vissen, zoals makreel of wijting, wordt het vel niet verwijderd. Als je een zeebaars of snoekbaars op het vel bakt, is het aangewezen om deze eerst in te snijden zodat het visvlees niet opkrult tijdens het bakken (gebeurt door het samentrekken van het vel). Als je het vel vooraf met zout bestrooit, onttrek je het vocht en wordt het extra knapperig. Bak de vis dan eerst op de velkant op een hogere temperatuur en gaar de vis na het draaien op een zachter vuur of op een lage temperatuur in de oven. Je kan de vis eveneens paneren alvorens hem te bakken.

Japanse koks pekelen net voor het bakken hun vis vaak kort in een zoutoplossing van ongeveer 3%. Hierdoor worden het vocht en de geur aan het oppervlak onttrokken en stijft de buitenlaag op. Dit is vooral nuttig als je de vis snel en knapperig wil bakken. Het eindresultaat is malser en sappiger doordat de vis het water en zout absorbeert.

Nog enkele tips:

- Laat de gekruide vis niet te lang laten liggen alvorens hem te bakken. Het zout op de vis trekt het water uit de vis en het vlees wordt droog.
- Een bebloemde vis moet je onmiddellijk bakken. De bloem zuigt het water uit de vis en wordt een dikke pap die kleeft tijdens het bakken en een onaangename smaak geeft.

'A la meunière'

'A la meunière' is een bereiding waarbij je de vis na het bakken bestrooit met gehakte peterselie, besprenkelt met citroensap en vervolgens met bruine boter overgiet. Deze vis wordt onmiddellijk geserveerd zodat het schuim, ontstaan door de hete boter, nog zichtbaar is voor je tafelenodigen.

Wokken

Wokken of roerbakken is een bereiding waarbij je kleine stukjes vis, al dan niet vooraf gemarineerd en voorzien van een bescherm laagje, eerst op hoge temperatuur gaat bakken. Vervolgens haal je de vis uit de wokpan en wok je de garnituur. Net voor het opdien voeg je de vis opnieuw toe en werk je de schotel af. Deze gerechten dienen onmiddellijk geserveerd te worden.

In de oven

De streef temperatuur voor gare vis schommelt tussen 50 en 55°C. Zo is het vlees stevig, maar toch nog sappig. Om dit ideale punt te bereiken kan je de oven op een lage temperatuur zetten, tussen 90 en 110°C. Het oppervlak van de vis wordt door de warme ovenlucht verwarmd, maar koelt terzelfder tijd af door de verdamping van het vocht. Hierdoor wordt de vis maar net gaar op een temperatuur van 50 à 55°C. Op dezelfde wijze kan je de vis konfijten in een al dan niet geparfumeerde olie. Hiervoor leg je de vis in een diepe ovenschaal en bedek je hem met olie.

Je kan de vis ook in zeer korte tijd garen door hem aan te kleuren in vetstof en verder te garen in een hete oven van 220 tot 240°C. De intense hitte zorgt ervoor dat de vis in enkele minuten gaar is. Het vel of een knapperige korst (bladerdeeg, korstdeeg of gistdeeg) of zelfs een zoutkorst beschermt het vlees tegen de uitdrogende hitte van de oven. Als het omhulsel eetbaar is, krijg je een dubbele smaakervaring: het sappige vlees met de fijne smaak van een goudgeel gebakken korst. Wanneer je filets of moten in de oven plaatst, kan je het uitdrogen tegengaan door het stuk bovenaan te bedekken met een knapperige korst op basis van gedroogd broodkruim en boter. Eventueel kan je nog wat vocht in de ovenschaal doen zodat de vis nog sappiger blijft.

Gebakken pollakfilets met tomatensalade

BENODIGDHEDEN (4 personen)

- 600 g pollakfilets
- 4 eetlepels bloem
- 50 g boter
- peper en zout
- garnituur: salade van in partjes gesneden tomaten, gemengd met rucola

GESCHIKTE VISSOORTEN

kabeljauw, zalm, staartvis, tarbot, griet, paling, tonijn, heilbot, zeebaars, haring, koolvis, hondshaai, zeewolf, schelvis, pollak, wijting, leng, zalmforel, zeebrasem, sardien, zeebarbeel, sprout, makreel, meerval, tilapia, snoekbaars, Groenlandse heilbot, ansjovis, steenbolk, heek, nijlbaars, pangasius



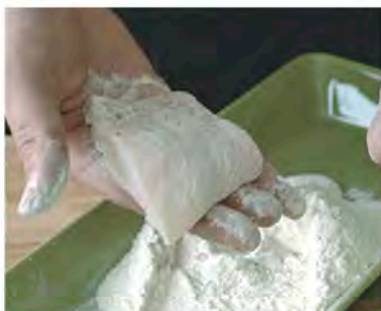
- 1 verwijder eventuele graten met een pincet
- 2 spoel de filets onder koud water en dep goed droog



- 3 kruid met peper en een weinig grof zeezout



- 4 snijd de filets in gelijke porties



- 5 wentel de filets in de bloem
- 6 klop de overtollige bloem af
- 7 smelt de boter in de pan op een hoog vuur
- 8 zet het vuur zachter als de boter bruist



- 9 leg de filets op de velkant in de bruisende boter
- 10 bak de filets goudbruin
- 11 draai de filets om na 2 minuten
- 12 voeg indien nodig nog wat boter toe
- 13 laat de filets nog 2 minuten goudbruin kleuren



- 14 schik de filet op het bord
- 15 serveer met tomatensalade en rucola

NOOT

- Gebruik een braadpan die net groot genoeg is voor de filets. In een te grote pan zal de boter sneller verbranden.
- Door het toevoegen van boter tijdens het bakken verlaag je de temperatuur van de hete boter en blijft deze mooi goudbruin.
- Filets kan je onmiddellijk in boter bakken. Als je de vis op de graat bakt, dan kan je deze best eerst in geklaarde boter bakken voor je boter toevoegt (zie zeetong 'meunière', p. 48).
- Dikke stukken vis kan je best aankleuren aan beide kanten en vervolgens verder garen in een warme oven.

GARNITUURTIP

Een gemengde sla of witlof-salade, natuuraardappelen, gestoomde wortelen, gesmoorde witte kool, ...

DRANKTIP

BIER zure gueuze, zoals Driefontein

WIJN droge roséwijn uit de Loirestreek, zoals Sancerre

Zeetong 'meunière'

BENODIGDHEDEN (4 personen)

- 4 zeetongen met witte velkant (mag je er ook laten afhalen)
- 4 eetlepels bloem
- 50 g geklaarde boter
- 50 g boter
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- sap van 2 citroenen
- peper en zout
- garnituur: salade met gebakken aardappelen of frietjes

GESCHIKTE VISSOORTEN

zeetong, tongsschar, forel, rog, pladijs



- 1 snijd de kleine zijgraten weg
- 2 spoel de vis onder koud water en dep goed droog
- 3 kruid met peper en een weinig zout



- 4 wentel de zeetong in de bloem
- 5 klop de overtollige bloem af



- 6 laat de boter smelten tot ze bruist
- 7 leg de zeetong op de witte velkant in de boter
- 8 laat 3 à 4 minuten goudbruin bakken



9 draai de zeetong voorzichtig om met een spatel



10 voeg verse boter toe

11 bak de zeetong nog 3 à 4 minuten gaar in de bruisende boter



12 leg de zeetong op een warme schotel

13 houd de boter warm zonder dat deze verder kleurt

14 strooi de gehakte peterselie over de zeetong

15 besprenkel de zeetong met citroensap

NOOT

- Draai de zeetong maar 1 keer om.
- Aan de kopzijde van de zeetong kan je zien wanneer die gaar is. Als de filets bovenaan licht loskomen van de graat, is de zeetong gaar.
- Indien je de zeetongen voor je tafelgenoten wenst te fileren, kan je dat best eerst doen. Vervolgens leg je deze op de borden en werk je af met de peterselie en citroensap en lepel je er wat bruine boter over.
- Gebakken rog wordt extra afgewerkt met kappertjes, gebakken forel serveer je met geroosterde amandelschilfers.

