

BEREIDINGSWIJZEN

In de oven

Stel de oventemperatuur in tussen 200° en 250° C.

Gebruik altijd een mengsel van boter en witte wijn; de wijn voorkomt dat de boter verbrandt. (Gooi verbrande boter altijd weg). Of gebruik koudgeperste olijfolie. Gebruik nooit een mengsel van boter en olijfolie.

In de stoompan

Gebruik hiervoor een vispan met een treef, een couscous-pan of Chinese stoommandjes van bamboe en hout.

Gestoomde vis houdt zijn smaak en geur optimaal vast en is uiterst 'lijnvrindelijk'.

Stoomtijden zijn afhankelijk van de maat en het gewicht van de vis.

Stoom niet te lang, omdat de vis dan droog wordt.

In water met zout

Een beroemde Franse kok heeft eens gezegd: 'als vis in water wordt gekookt, drink het water dan op en gooi de vis weg'. En daar is veel voor te zeggen.

Gebruik water en zout dus alleen voor vissoepen, bouillabaisse, enz. En als er water met zout wordt gebruikt, dan 'goed water' en zeezout.

In een zoutkorst

Kies voor deze methode hele vissen van een passend formaat, zonder schubben, met de kop er aan en schoongemaakt langs de kieuwen. Leg de vissen op een bakplaat van roestvrij staal en bedek ze in hun geheel met grof zeezout.

Deze methode is afgekeken van de Chinese keuken (kip in klei) en de resultaten ervan zijn vaak verrassend.

Van de grill

Vis kan boven een houtvuur of een houtskoolvuur worden gegrilleerd. Zorg voor een vuurgloed zonder vlammen en zorg ervoor dat er voldoende afstand tussen vis en vuur is. Vis moet langzaam grillen. Als hij ondanks alles toch vlam vat, door uitlopend vocht en vet, leg dan een deksel op het vuur om de vlammen te doven.

Au bain marie

Gebruik hiervoor twee in elkaar passende pannen van verschillend formaat.



Wijting met dille

4 wijtingfilets van ca. 250 g per stuk
boter voor de ovenschaal

1 glas droge witte wijn
zout

versgemalen witte peper
beurre blanc

1 bosje verse dille

Verwarm de oven voor op ca. 225° C. Leg de wijtingfilets in een beboterde ovenvaste schaal en overgiet ze met de witte wijn. Zet de schaal ca. 5 minuten in de oven.

Maak een beurre blanc op basis van 200 g boter en het sap van 1 citroen (zie basisrecept). Breng de saus op smaak met een extra mespuntje suiker. Houd 4 mooie plukjes van de gewassen en drooggeslagen dille apart voor de garnering en hak de rest fijn. Roer de dille door de botersaus. Leg de visfilets op een voorverwarmde schaal of voorverwarmde borden. Roer het vocht uit de ovenschaal door de saus en schep de saus over de vis. Garneer met de achtergehouden plukjes dille.

De wijting kan in dit recept worden vervangen door schol. Let op dat deze filets niet te gaar worden, omdat ze dan makkelijk uit elkaar vallen.

Scholfilets met mosterd

4 of 8 scholfilets (in totaal ca. 800 g)
4 dl crème fraîche

2 eetlepels mosterd (moutarde de Meaux)
versgemalen witte peper

boter voor de ovenschaal
1 glas droge witte wijn

2 eetlepels fijngesneden bieslook

Dit recept bewijst hoe lekker een gewoon scholletje kan zijn. Van belang is wel dat de vis vers is.

Verwarm de oven voor op ca. 225° C. Laat de crème fraîche inkoken tot 2/3 van het oorspronkelijke volume. Roer er de mosterd door en breng de saus op smaak met peper.

Leg de visfilets naast elkaar in een beboterde ovenvaste schaal en overgiet ze met de witte wijn. Zet de schaal 5-7 minuten in de oven en let op dat de schol niet te gaar wordt, omdat hij dan makkelijk uit elkaar valt.

Schep op iedere scholfilet een lepel saus en bestrooi ze met fijngesneden bieslook.

Rest. De Kokkel - Strandlaan 6
St.-Idesbald
(058) 51 15 58