

Alvast een vooruitblik naar het resultaat...

DE LEKKERBEK

Tekst en foto's: John Willems

Wil je weten waar het woord lekkerbek vandaan komt en tegelijkertijd leren hoe je heel eenvoudig een overheerlijke lekkerbek bakt? Lees dan deze ontzettend smakelijke 'Panvisser'. Het recept van een frisse salade en dito sausje krijg je er dan zomaar bij.



Van links naar rechts: gul, wijting en schelvis.



De rugvin knippen we er eerst af bij het Engels fileren.



Het Engels fileren van wijting...



Engels gesneden wijtingfilet.

De 'ouderwetse' lekkerbek is gesneden van wijting en ook wel van schelvis. De kleinere wijtingen werden destijds vooral op de 'Hollandse manier' gesneden. Deze techniek noemen we 'vlinderen'. Hierbij wordt er vanaf de rug gefileerd en blijven de twee filets middels de buikwand aan elkaar. Tegenwoordig snijden we vaak op de 'Engelse' manier; deze techniek noemen we 'vlekken', of toch ook vlinderen. Wederom een snijtechniek waarbij de zijtjes aan elkaar blijven, maar nu via het rugvelletje. Het resultaat lijkt op een soort vlinder. Beide technieken zijn bedacht om snel te kunnen fileren zonder de vis eerst te strippen (ontdoen van ingewanden). Om die reden zijn het ook hele schone fileertechnieken. Overigens worden grote wijtingen meestal in twee losse zijtjes gefileerd. Roept dit vragen bij je op, dan kun je deze fileertechnieken altijd aanleren tijdens de workshop Rondvis fileren en bakken van Visling.

VAN KABELJAUW EN KOOLVIS

Hoe de naam 'Lekkerbek' in de wereld is gekomen kent vele verklaringen. Een aannemelijk verhaal is dat de wijting een echte lekkerbek genoemd wordt. Met zijn kleine tandjes snoept dit visje, op vrijwel alle waterlagen, wat ie lekker vindt. Een tweede logische verklaring is dat de goedkope wijting zorgt voor een betaalbare 'lekkere bek'. Iets wat nog steeds wordt gezegd in de vissector. Wat de waarheid is? Ik heb eigenlijk geen idee. Je mag zelf bepalen wat je



Op zijn Hollands fileren? Dan eerst de kop eraf.



Hollands gesneden wijtingen.

het meest aannemelijk vindt. Bij de visboer zien we meestal lekkerbekken van kabeljauw. Deze soort heeft jaren geleden de wijting als lekkerbek verdrongen toen we meer geld gingen uitgeven aan gebakken vis. Wist je dat er ook heel veel lekkerbekken van koolvis worden gegeten in het oosten van ons land? Heeft vast iets te maken met de voorkeur van de visliefhebbers uit Duitsland. Zij eten namelijk graag koolvis en noemen het 'Seelachs'. Vrij vertaald is dat 'meerzalm' (zalm uit een meer), maar het blijft natuurlijk gewoon koolvis. Klinkt alleen een stuk duurder. Inmiddels zie je ook lekkerbekken van heek en pangasiusfilet. Kan natuurlijk, maar ik kies toch liever voor een heerlijk visje uit de Noordzee. De smaak is gewoon beter, mede omdat de Hollandse garnaal op het menu staat van de Noordzeevis. En dat proef je terug in die heerlijke vis....

We gaan eerst even een begeleidend sausje maken, zodat de smaken van

RAVIGOTTESAUS

Ingrediënten ravigotesaus voor vier personen:

- 3 flinke eetlepels mayonaise
- 1,5 eetlepel crème fraîche
- 1 sjalotje 'brunoise' gesneden (moelijk woord voor 'in kleine blokjes')
- 1 eetlepel kappertjes fijn gehakt
- 4 zoetzure augurkjes fijn gehakt
- 2 theelepels mosterd
- 1 theelepel fijngehakte peterselie
- 3 eetlepels in fijne ringen gesneden bieslook
- 1 theelepel gedroogde dragon
- peper en zout naar smaak

Je hebt ook een sauskommetje en een kleine garde, of lepel nodig.

de ingrediënten een 'huwelijk' aan gaan. Ik ben echt een liefhebber van ravigotesaus bij gebakken vis. Met veel plezier geef ik je mijn recept.



Mayonaise, crème fraîche en mosterd: eerst mengen tot de klontjes eruit zijn.



We gaan beginnen aan de ravigotesaus.



Ondertussen kan er iemand gaan snijden voor de ravigottesaus.

SALADE & DRESSING

Ingrediënten voor vier personen:

- Een hele rode kool
- Flinke knolselderij
- 2 zoetzure appels
- 2 eetlepels bieslook in ringen gesneden
- Flinke rode ui, of twee kleinere
- 4 eetlepels dikke yoghurt
- 2 eetlepel frietsaus
- 1 eetlepel balsamico azijn
- Zout en peper naar smaak

Je hebt een slakom, snijplank, groentemes en een garde nodig.

BEREIDING

Meng nu eerst de mayonaise met de crème fraîche en de mosterd, totdat alle klontjes verdwenen zijn. Roer dan de overige ingrediënten erdoor en laat het lekker op smaak komen in de koelkast. Hou je van een iets zure saus? Meng er dan ook wat azijn van de kappertjes, of augurkjes door. Ben je juist wat zoeter aangelegd, dan is een schepje suiker op zijn plaats.

We maken een frisse salade op basis van rode kool. Verrassend hé? De aardse smaak van rode kool en knolselderij in combinatie met het zoetzure van de appels en het frisse van balsamico azijn doen het echt goed bij gebakken vis.

We maken eerst de frisse dressing aan in de slakom. Meng de yoghurt, frietsaus en de balsamico azijn door elkaar tot er geen klontjes meer zijn. Vindt je de dressing iets te dik dan mag je wat water toevoegen. Verwijder de buitenste bladen van de rode kool en snij deze in vier kwarten. Snij het witte harde gedeelte zoveel mogelijk weg. Wat over blijft snij je julienne (in dunne reepjes). De knolselderij mag doormidden, waarna je de ruwe bruine buitenkant ruim eraf schilt. Probeer nu de witte binnenkant in lange repen te snijden van pakweg 3 cm breed en 3 mm dik. Vervolgens mogen deze plakken in dunne reepjes. Ook de rode ui mag in vieren. Pel de buitenste rokken eraf en snij de rest van de rode ui in ragfijne reepjes. Het laatste snijwerk: de appels graag in vier delen. Het klokhuis mag eruit, maar de schil kan je eraan laten. Als je de appels

in dunne plakjes hebt gesneden mag je alles in een slakom door elkaar en met de dressing mengen. Vooral de appelplakjes moeten goed geraakt worden door de dressing, want anders verkleuren ze. Proef de salade en bepaal zelf of er nog wat zout en peper bij moet.

Zet nu ook de salade koud weg, zodat de smaken goed doortrekken. Ondertussen gaan we de voorbereidingen maken voor het bakken (frituren) van de vis.

BAKPAPJE

Het beslag voor gebakken vis hou ik graag simpel. Ik wil namelijk een dunne, maar ook goed gesloten en knapperige korst om mijn visje. Als de korst niet gesloten is wordt het visje makkelijk droog tijdens het frituren en dat is niet lekker. Bierbeslag, of beslag met zelfrijzend bakmeel geeft een dikke opgeblazen korst. Mijn favoriete beslag (vanaf hier noem ik het 'bakpapje') maak ik met 125 gram witte bloem zonder klontjes, een ei en daar klopt ik net zolang melk doorheen totdat het bakpapje iets dikker is geworden dan karne-



Zoetzure appel in plakjes voor de salade.



De gesneden reepjes knolselderij goed mengen met de rest.



Nog even en ze zijn bruin genoeg. Begint je maag al te knorren?

melk. Helemaal goed is je bakpapje, als het langzaam van je visje afloopt, voordat je deze in de bakolie legt. Zout, peper, of andere speciale viskruiden strooi ik pas op de vis na het frituren. Mijn ervaring is dat vooral kruiden gaan verbranden en bitter gaan smaken. Waarschijnlijk heb je gemerkt dat ik de term bakken en frituren door elkaar gebruik. Moet ik eigenlijk niet doen, want bakken doe je in een laagje olie (of boter) en bij frituren 'zwemt' de lekkerbek in de olie. Er zijn veel goede soorten olie om te frituren. Olijfolie is geen aanrader, omdat deze veel smaak achter laat. Zelf gebruik ik zonnebloemolie. Met deze olie kun je makkelijk drie keer frituren en daarna gooi je de relatief goedkope olie gewoon weg (breng het naar de afvalverwerking bij de gemeentewerf). Maaskiemolie is ook een aanrader. Past uitstekend in een cholesterol verlagend dieet. Geeft wel een iets zoete smaak aan de vis, maar mij stoort het niet.

FRITUREN

Wij gaan dus frituren. Verwarm de olie tot maximaal 180 graden Celsius. Bij deze temperatuur zal de vis snel dichtschroeien, waardoor deze niet vet wordt en de sappen van de vis binnen de korst blijven. Heb je geen kookthermometer? Spat wat bakpap met je vingers in de hete olie. Worden de spetters direct bruin, dan is de olie klaar om te bakken. Haal de vis door het bakpapje, laat het overtollige bakpapje eraf druipen en leg de gepapte

lekkerbekken in de hete olie. Zelf doe ik altijd het velletje van de vis omlaag in de olie. Zodra de lekkerbekjes gaan drijven keer ik deze om, zodat de mooie kant (de vleeskant) ook mooi bruin wordt. Bak niet teveel tegelijk, want als de temperatuur onder de 170 graden Celsius zakt ben je meer aan het koken in olie. Resultaat is dan een lekkerbek waar veel olie in en aan zit. Jammer van die kostelijke vis. Hoe weet je nu of de lekkerbek gaar

is? Echt waar: dat kan je horen. In het begin komen er nog grote belletjes uit de vis. Op het moment dat de belletjes kleiner zijn geworden en je lekkerbekken mooi bruin gekleurd, mag je ze uit de olie halen. Ik leg ze op keukenpapier met het velletje naar beneden, zodat de olie niet in het krokante korstje achterblijft.

Oké, het is niet erg culinair, maar een patatje (in het zuiden en in België noemen ze het friet) erbij frituren is erg lekker. Niet voor niets is Fish & Chips zo geliefd bij de Britten. De vis, die ze daarvoor gebruiken is meestal schelvis.

Natuurlijk heb ik ook een tip voor het frituren van patat. De voorgebakken patat bak ik eerst een keer extra vóór gedurende twee minuten op 180 graden Celsius. Je zult zien dat de frituurolie in temperatuur is gezakt door het voorbakken. Laat deze weer 180 graden worden en bak dan in pakweg twee minuten de patat mooi bruin en krokant.

Borden opmaken doe ik niet hierbij. Gewoon de schalen met al dat lekkers op tafel en smullen maar. Eet smakelijk!

www.visling.nl

www.visfileermessen.nl ■



Voilà: lekkerbek kabeljauw met patat en salade!