

ZEEBAARSFILET

IN ALU-FOLIE MET 'KRAAL'

Tekst en foto's: John Willems

Het zeebaarsseizoen is in volle gang en wat worden er ongelofelijk veel zeebaarzen gevangen. Veel scholenbaars, maar regelmatig tikken ze ook 50 cm (en groter) aan. Wat mij betreft de ideale maat voor een heerlijke panvis. Alles boven de 60 cm laat ik weer lekker zwemmen om voor het nageslacht te zorgen...

We weten het inmiddels: de minimum maat 42 cm en de baglimit twee maatse zeebaarzen, per persoon, per visdag. Je mag 'de stekelridders' meenemen van 1 maart tot 1 december. Zeebaars is in het voorjaar mager, maar in het najaar met 2 tot 3% vet een matig vette vis.

Dit voorjaar stonden Nathalie van

den Berg en ik ontspannen te vissen op het strand. Uiteraard was de targetvis zeebaars. Zij vertelde mij toen dat Marco Kraal een heel lekker, verrassend en eenvoudig te bereiden recept heeft voor zeebaars. Contact was snel gelegd en we zijn aan de slag gegaan. Niet alleen in de keuken, maar ook op zee. Uitgangspunt voor dit recept is immers spartelverse vis.

Tijdens een avontuur met de Vislingboot is dat prima gelukt. De eerste zeebaars was na vijf minuten al binnen. Waarna we ook nog eens werden getraakteerd op prachtige gullen. Heeft Marco Kraal nog een introductie nodig? Hij presenteert ruim twintig jaar Vis TV. Eerst met Ed en nu met Daniel. Presenteert Studio Vis TV. Hoofdredacteur van het blad

Aan tafel met Marco Kraal...



We vingen zelf mooie gul die dag...

Visionair. Afgestudeerd bioloog. Werkt bij Sportvisserij Nederland. Staat in 2020 ook weer op het podium om mensen te overtuigen dat de natuur heel dichtbij is. Vertoeft regelmatig in de sportschool en maakt veel kilometers op de racefiets om fit te blijven. Een heel druk baasje dus, maar voor mij is hij vooral dé ambassadeur van de hengelsport en buitenmens pur sang, die erg geniet van allerlei vormen van sportvissen. Eigenlijk ongelofelijk dat hij een dagje vrij kon plannen om met mij te vissen en te koken.

Ere wie ere toekomt: het recept is bedacht door Marco's zeebaarsvriend en meesterkok Mike Ooms. Natuurlijk hebben we de zeebaars meteen na de vangst gedood. Langzaam laten stikken van gevangen vis is echt niet meer van deze tijd en dat

wil ik echt benadrukken. Meteen doden doe ik met een flinke tik op de kop en het doorsnijden van de tweede kieuwboog. Zo is de vis niet alleen direct dood, maar bloedt ook leeg. Dit komt de smaak en houdbaarheid ten goede. Daarna gaan de schubben eraf. Het ontschubben gaat namelijk veel makkelijker als je dat meteen doet. Nu nog even de darmen verwijderen, goed afspoelen met zeewater en koud bewaren. Fileren van deze heerlijke rondvis doe ik pas een dag of twee later. Vis is dan door de lijkstijfheid heen en fileert veel makkelijker. Voor dit recept laten we de geschubde huid eraan. Rondvis fileren leer ik je overigens met plezier, tijdens een workshop van Visling.nl.

Marco eet dit recept graag met gefrituurde zoete aardappel en een salade

INGREDIËNTEN

voor twee-drie personen:

- 1 zeebaars van pakweg 50 - 55 cm
- 1 flinke prei
- 2 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 100 cl kokosroom
- Een eetlepel Noilly Prat (Vermouth uit Frankrijk)
- Halve theelepel sambal trassi
- Zeezout en zwarte peper uit de molen

Ingrediënten voor de zeekraalsalade:

- 200 gram zeekraal
- 150 gram rucola
- Kleine venkel
- 2 stengels lente ui
- 3 eetlepels goede olijfolie
- 0,5 eetlepel mosterd
- 1 limoen
- Gemalen zeezout en zwarte peper naar smaak

Keukenmaterialen:

- Oven, of bbq
- Snijplank en fileermes voor vis
- Snijplank en groentemes
- Sauspan en spatel
- Aluminium folie
- Pan om zeekraal te blancheren
- Vergiet
- Garde
- Salade schaal

van zeekraal. Schil de zoete aardappel en snij deze in grove frites, partjes, of plakken. Even afspoelen en goed afdrogen. Dan drie-vier minuten op



Zoete aardappel in grove plakken.



Frituren van de zoete aardappelen



De ingrediënten voor een zilte salade.



De salade voordat deze is aangemaakt met de dressing.



Wat Noilly Prat erbij.



Room, sjalot brunoise en sambal trassi.

150 graden Celsius voorbakken in de frituur. Straks kun je ze drie-vier minuten afbakken door te frituren op 180 graden. Voor de zeekraalsalade brengen we een pan water aan de kook. Controleer de zeekraal goed op harde delen aan de onderkant van de stengels. Indien aanwezig mag je die eraf snijden. Even goed wassen en twee minuten laten blancheren in het kokende water. Daarna meteen terug koelen met koud water en in een vergiet uit laten lekken. De zeekraal wordt door het blancheren heel mooi groen, maar blijft beetgaar. Snij het kontje van de venkel eraf en verwijder de buitenste bladeren. De rest mag je in dunne ringen schaven, of snijden. Ook van de lente ui snij je de kontjes eraf en verwijder je het buitenste blad. Snij de lente ui in ringen.

De dressing is simpel, maar heerlijk. Klop met een garde de olijfolie, mosterd en sap van een limoen luchtig door elkaar. Doe ik gewoon in de saladeschaal. Wil je de dressing liever wat zoeter? Een paar druppels honing doen wonderen daarbij. Vervolgens meng je de afgekoelde salade, geschaafde venkel en lente ui door de dressing. Om het af te maken: nog wat peper uit de molen en mogelijk nog wat zout erbij. Zeekraal is zelf al zout, dus pas op met extra zout toevoegen. We gaan verder met de zeebaarsfilets in alu-folie. Snij de prei in hele kleine ringen. Let op: er kan veel zand in prei zitten. Was en droog de preiringen zorgvuldig. De sjalotjes en knoflookteen mag je pellen. Daarna snij je de sjalotjes in dunne ringen en de knoflook in ragfijne blokjes. Tip: knoflook pellen en fijn snijden gaat

heel makkelijk door eerst het kontje eraf te snijden en vervolgens de teen goed plat te drukken met je mes. Het velletje ligt los en door het plat drukken snij je heel snel kleine blokjes. Breng koksroom en Noilly Prat zachtjes aan de kook in een sauspannetje. Laat het net zo lang pruttelen totdat het sausje iets is ingedikt. Vervolgens laat je de preiringen, ringen sjalot en knoflookblokjes even meertrekken. Breng het romige stoofpotje op smaak met sambal trassi, zout en peper. Waarom sambal trassi gebruiken? Dit is sambal met garnalenpasta en is daardoor heerlijk bij vis. Het is handig als je per filet een alu-folie pakketje maakt. Leg de zeebaarsfilet met het vel naar beneden op een stuk alu-folie. Kruid de visfilets met zout en peper. Verdeel het romige stoofpotje over de twee pakketjes en vouw ze goed dicht. Mocht

je bang zijn dat het gaat lekken, dan kun je de pakketjes in een ovenschaal leggen. Graag de oven voorverwarmen op 180 graden Celsius. Afhankelijk van oven en grootte van de filet is dit zeebaarsrecept in 15 tot 20 minuten klaar. Deze pakketjes zijn trouwens ook bijzonder geschikt voor de barbecue. O ja, bijna vergeten: als de vis bijna klaar is moet je nog wel de zoete aardappel afbakken! Tip van Marco: je maakt snel een

voorgerecht door de alu-folie in een kom te leggen en dan laagjes filet en romige stoofpot af te wisselen. Werkt perfect en heeft dezelfde gaartijd. Die geur, als je de alu-folie open vouwt, is zo ontzettend lekker. De vis is nog ietsje glazig en boterzacht. De combinatie met gefrituurde zoete aardappel en salade van zeekraal maakt het culinaire plaatje bijna compleet. Bewust zeg ik bijna, want Marco drinkt er bij voorkeur

een goede Chablis bij, of (op grote afstand gevolgd door) een wat droge Riesling. Marco, graag wil ik je enorm bedanken voor de samenwerking. We hebben een prachtige (vis)dag gehad. Het was genieten en super relaxt. Eet smakelijk! ■

John Willems i.s.m. Marco Kraal
www.visling.nl
www.visfileermessen.nl



Fijne preiringen voor in de room.



Prei erbij en even laten meekoken.



Aanvallen!