

Een culinair hoogstandje, bij voorkeur zelf gevangen...



# ZEEBAARSFILET met een Italiaanse groenteschotel

Tekst en foto's: John Willems

Heel bewust heb ik afgelopen jaren geen recepten met zeebaars geplaatst in deze smaakvolle rubriek. De reden zullen jullie begrijpen. Gelukkig is de bag limit voor de zeebaars, op basis van visserijonderzoek, verruimd naar twee stuks meenemen per persoon, per dag. Wat mij betreft is daarmee de tijd gekomen voor een 'culinair hoogstandje' met zeebaars. De basis van de bereiding komt uit de Méditerranée. Het is eenvoudig, puur en snel klaar!

**I**k had geluk begin maart en heb alweer een mooie zeebaars op het strand gevangen. Wat zijn ze mager zo vroeg in het voorjaar. Logisch wel, ze zijn net afgepaaid en er is nog weinig voedsel in zee. Met enige

fantasie zou je het kunnen vergelijken met skrei, of schol, die de Duitsers 'Meischolle' noemen. Beide zijn vissen die nog moeten paaien, of afgepaaid zijn. Daarna hebben ze nog maar weinig kunnen eten, waardoor het visvlees mager

is en een fijne smaak heeft. Dit recept kan prima worden bereid met gekweekte zeebaars, of zelfs gekweekte Dorade Royal (goudbrasem). De laatste moet je niet verwarren met zeekarper. Deze is aanzienlijk minder smakelijk.



Filets van de eerste zeebaars gevangen in 2020...



Filets van dorade royal is een goed alternatief...

## DORADE ROYAL

Er wordt veel zeebaars en 'dorade royal' gekweekt in de Middellandse zee. Je ziet ze dan ook vaak terug op de menukaart in de plaatselijke mediterrane restaurants. Beide soorten worden opgekweekt tot een gewicht van ongeveer 500 gram en ze zijn een goed alternatief in dit recept. Bedenk echter wel dat je 5 kg vismeelkorrels nodig hebt voor 1 kg gekweekte zeebaars, of

dorade. En natuurlijk smaakt de vis naar het voer waarmee deze is opgegroeid. Dan heeft de heerlijke smaak van een wilde zeebaars toch echt mijn voorkeur. Overigens is wilde zeebaars op zijn best in de maanden oktober tot half december. De oersterke 'stekelridders' zijn dan kogelrond van al het voedsel wat ze de hele zomer hebben 'geroofd' en daardoor zijn ze heel hoog van kwaliteit.

## DE VOORBEREIDING

We ontschubben de zeebaars en fileten deze zorgvuldig. Om de laatste vleesgraatjes tussen de buikwand en het dikke rugdeel ('loin') uit het visvlees weg te halen, kun je een grantang gebruiken. Ik snij ze echter weg met de zogenaamde V-methode. Daarbij snij je strak links en rechts van de vleesgraatjes (ook wel kopse graatjes genoemd) zonder door de



Filets van zeebaars, graatvrij door de V-methode. Een gootje blijft achter...



Goudgeel geroosterde pijnboompitjes...

## INGREDIËNTEN

voor twee personen:

- Een hele zeebaars van 1-1,5 kg
- Potje, of blikje zoute ansjovisfilets
- Potje pesto Genovese
- Eetlepel pijnboompitjes
- Blokje visbouillon
- Gemalen peper (liefst uit de molen)
- Chilipoeder
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke ui
- 3 paprika's in verschillende kleuren
- 2 courgettes
- Pak 500 gram Tomato Passata (gezeefde tomaat)
- Tagliatelle

Keukenmateriaal:

- Snijplank en fileermes voor vis
- Snijplank en groentemes
- Marinadebakje
- Bord
- Kwast
- Koekenpan
- Ovenschaal
- Ruime pan



De marinade...



Grof gesneden groente, overgoten met tomato passata...



Reepjes ansjovisfilets...



De reepjes ansjovisfilets smelten in de warme olie. Nog even en de ui kan erbij.

vel te snijden. Nu kun je in één keer alle graatjes wegtrekken. Dan blijft er een klein gootje achter in de filets (zie foto). Vleesgraatjes zitten trouwens nooit in het staartdeel, maar alleen boven de buikholtte. Het fileren en de V- methode is onderdeel van de workshop platvis, dorade en zeebaars fileren en bakken van Visling.nl.

Verder met de voorbereiding: rooster een eetlepel pijnboompitjes in een droge koekenpan, tot ze goudbruin zijn. Hierdoor worden ze knapperig en krijgen ze veel meer smaak. Het maken van de marinade is simpel. Snij twee filetjes van zoute ansjovis (blikje, of potje) in hele kleine reepjes. Meng de ansjovisreepjes met twee theelepels pesto en twee theelepels goede olijfolie. Er hoeft geen zout bij, want dat zit al in de ansjovis, maar vers gemalen zwarte peper en een snufje chilipoeder is een aanrader.

Smeer de vleeskant van de filets in met de marinade, maar bewaar wat voor de buitenkant. Verdeel de helft van de geroosterde pijnboompitjes over één van de filets en leg de filets op elkaar. Kwast het velletje van de bovenste zeebaarsfilet in met de rest van de marinade en strooi de overgebleven goudgele pijnboompitjes erover heen.

De voorbereiding van de Italiaanse groenteschotel is simpel. Was de groentes zorgvuldig en snij deze in grove stukken (zie foto). De knof-

lookteentjes mag je pletten en in ragfijne stukjes snijden. De rest van de ansjovisfilets mogen ook in dunne reepjes. Bewaar de olie in het blikje, of potje.

### DE BEREIDING

Nu de voorbereiding klaar is kunnen we eindelijk starten met het leukste werk: de bereiding.

Giet de olie uit het blikje of potje in een grote koekenpan en laat het warm worden. Deze olie heeft namelijk heel veel smaak - zonde om weg te gooien! Eventueel kan er een eetlepel olijfolie worden toegevoegd. Leg de stukjes ansjovisfilets in de olie. Het is de bedoeling dat de ansjovis hierin zachtjes smelt. Eenmaal gesmolten, dan mogen de stukken ui en knoflook twee minuten zachtjes meebakken. Daarna de stukken paprika erbij. Laat het pakweg 4 minuten zachtjes bakken voordat de courgette erbij gaat. Als de groentes nog eens 3-4 minuten samen hebben gebakken mag de Tomata Passata erbij. Verbrokkel een half blokje visbouillon over de schotel en roer het samen met wat gemalen peper en een snufje chilipoeder door de groenteschotel. Laat het geheel 2-3 minuten zachtjes pruttelen.

Niet vergeten: de oven voorwarmen op 160 graden Celsius en een ruime pan water, met een half blokje visbouillon, aan de kook brengen. Zonder er bij na te denken heb ik

al een heerlijk glaasje licht gekoelde en friszure Riesling ingeschonken. Smaakt geweldig bij dit 'culinaire hoogstandje'. Een Chablis is ook een aanrader. Laat ik die nu 'toevallig' ook in de koelkast hebben staan. Vet een ovenschaal in met olijfolie en giet de groenteschotel erin. Leg de zeebaarsfilets gewoon bovenop de groenteschotel. Schuif de schaal in de oven en dek deze vooral niet af. Tijdens de bereiding in de oven lopen de sappen van vis en groentes door elkaar en ontstaat er een soort van 'huwelijk'. Na 8 minuten oventijd is de vis precies gaar en het delicate visvlees nog glazig. Dit heeft mijn voorkeur, maar iets langere oventijd is geen probleem. Je kostelijke filets worden droog wanneer je ze langer dan twaalf minuten in de oven laat staan. Ondertussen kun je de pasta gaar koken in de pan met water en het halve visbouillonblokje. Verse pasta kook je ongeveer 4 minuten. Harde pasta 10-12 minuten. Pasta



Pasta kook je zonder deksel op de pan...

kook je zonder deksel op de pan. Lees voor de zekerheid even de gebruiksaanwijzing op de verpakking... Zelf heb ik 'lekker bourgondisch' de ovenschaal, de pan met pasta en natuurlijk de gekoelde witte wijn op tafel gezet. Schep pasta in een diep bord. Een paar lepels van de groen-

teschotel er bovenop en als laatste een stuk filet van die overheerlijke en hopelijk zelf gevangen zeebaars. Heel veel plezier komend zeebaarsseizoen en eet smakelijk.

[www.visling.nl](http://www.visling.nl)  
[www.visfileermessen.nl](http://www.visfileermessen.nl)



Marineren doe je met een kwast...



Op je bord is het delicate visvlees nog glazig...