



Nee, dit is geen wijting, maar het is wel Camiel van Dijk met een zeebaars!

# WINTERS WIJTING RECEPT

Tekst & foto: John Willems i.s.m. Camiel van Dijk

Deze winter is een echte 'wijtingwinter' geworden. Werkelijk overal worden ze gevangen.

Prachtige vangstberichten van het strand, de pieren en zeker ook van de charterschepen.

Facebook en Instagram staan vol met foto's ervan. Veel kleine exemplaren, maar ook hele mooie

en dan bedoel ik 30+ wijtingen. Camiel van Dijk weet er wel raad mee.

**C**amiel ken ik vooral als catch & release roofvisvanger op het zoete water, maar afgelopen zomer heeft hij een paar keer met mij op zeebaars gevist met de Vislingboot. Nadat hij een paar mooie zeebaarsen weer de vrijheid had gegeven zag ik hem

twijfelen. Dat snap ik wel, want zeebaarsen staan culinair hoog in aanzien. Daar komt nog eens bij dat Camiel, voordat hij bij Raven Hengelsport Lelystad ging werken, het diploma restaurantkok heeft gehaald en een paar jaar in restaurants werkte. Dat Camiel een gepassi-

oneerd kok is bleek ook uit de foto's, die hij me de dag na het zeebaarsvissen stuurde. Tussen neus en lippen door vertelde deze 'kokende hengelsporter' me dat zijn voorkeur uitgaat naar verse Noordzeevis op het menu en dat 'uit pakjes koken' beslist niet zijn voorkeur heeft. "Kijk eens aan,"



Hier alvast een lesje wijting fileren. De rugvin aan beide kanten insnijden.



Mes erop en de vin eruit trekken.



Vlinderen kan ook...

dacht ik toen, "deze liefhebber snapt het helemaal". Je begrijpt het al: het gevolg is dit 'winterse wijting recept'.

## MAGERE SOORT

Voordat we aan de slag gaan in de keuken wil ik je nog wat vertellen over dit smakelijke visje. Wijting is een magere vissoort en het visvlees is ietwat aan de droge kant. Deze grijsgroene vis behoort tot de kabeljauwachtigen. Dat is goed te zien aan de drie rugvinnen en twee anaalvinnen. De grootste gevangen wijting woog 3,1 kg en bleek 20 jaar oud te zijn. Het is een alleseter: garnalen, krabben, weekdieren, zeepieten, zagers, kleine visjes – alles gaat erin. Wijting is een echte opportunist. Op sommige dagen zorgen de kleine exemplaren ervoor dat je veel te snel door je aas heen bent. Ze hebben dan ook prachtige tandjes, waarmee ze je kostbare aas van de haak kunnen trekken en dat zonder gehaakt te worden.

## POCHEREN

Wat zetten we vandaag op het menu in de Panvisser? Winterse wijting met

aardappel-pastinaakpuree, gestoofde venkel en salade van gemarineerde rode ui en wortel. Een gerecht voor vier personen!

De wijting gaan we pocheren. Klinkt ingewikkeld, maar je zal zien hoe makkelijk dit gaat. Het leuke is dat we voor het pocheervocht/bouillon o.a. gebruik maken van afsnijdsels van groenten en kruiden, die we normaal weggooien. In restaurants zijn ze gewend om

eerst alles te snijden en klaar te zetten. Dat noemen ze 'mis en place' maken. Het is dus niet verwonderlijk dat Camiel ook op deze wijze start. Om het als Panvisser recept overzichtelijk te houden heb ik de handelingen uit elkaar getrokken. We starten met de salade. De azijn, citroensap, zout en suiker hebben minstens een kwartier (liever langer) nodig om in te trekken en de rode ui en wortel 'te garen' in de marinade.

## Winterse wijting met aardappel-pastinaakpuree, gestoofde venkel en salade van gemarineerde rode ui en wortel

## BENODIGDHEDEN

- 2 rode uien
- 1/3 winterwortel
- Mespunt zout
- Mespunt suiker
- 3-4 eetlepels witte wijn azijn
- 1 eetlepel citroensap
- Mengkom of schaal
- Mandoline of heel scherp keukenmes
- Groenteschiller
- Kleine garde



'Mis en place' maken, zoals een echte restaurantkok.



Schaaf de uit op de mandoline.



De gemarineerde salade.

Schil het stuk winterwortel en schaaft deze in hele dunne reepjes (julienne) op de mandoline-schaaf. Heb je geen mandoline, dan kan het ook in de keukenmachine, of je snijdt het met een heel scherp keukenmes. Snij het kontje van de rode uien er ruim af en pel de uien. Schaaft deze in mooie dunne ringen van 1-2 mm dikte. (Tip! Bewaar de kontjes van de ui en wortel. Deze gaan straks, als smaakmaker, in het pocheerflocht/bouillon). Klop de azijn, citroensap, zout en peper in een schaal tot een marinade. Gaat heel goed met een kleine garde. De wortelreepjes en uienringen mogen nu bij de marinade. Ze hoeven niet onder te staan, maar het is wel de bedoeling

dat ze goed worden geraakt door de marinade, want anders 'garen' ze niet. Door deze bewerking worden de kleuren heel mooi helder en de scherpte van de rode ui raakt eraf. De ingrediënten blijven lekker knapperig en smaken friszuur. Een mooie tegenhanger voor de wat zware aardappel-pastinaakpuree die we straks gaan maken. Deze gemarineerde salade is nog dagenlang – wat zeg ik: wekenlang – houdbaar in je koelkast. Het is handig om nu te starten met het trekken van pocheerflocht/bouillon. Deze heeft namelijk even tijd nodig om op smaak te komen. Camiel gebruikt geen bouillonpoeder of iets dergelijks, maar werkt alleen met verse ingrediënten. Het verbaast me dat hij geen visgraten mee laat trekken, maar daar heeft hij een reden voor: "Wijting is heel licht van smaak. De bouillon mag niet gaan overheersen". Dat begrijp ik wel.

Breng het water aan de kook. Snij de ui en winterwortel in grove stukken. De ui wel eerst even pellen en de wortel schillen. Als het water kookt mogen de kontjes, dillesteeltjes, groen van venkel, stukken ui, stukken winterwortel en de witte wijn erbij. Was een citroen en rasp de helft ervan. Zorg ervoor dat je alleen het gele deel van de schil raspt. Het witte deel van de schil is behoorlijk bitter. Hoppa, de citroenrasp erbij en dan mag de bouillon minimaal 15 minuten zachtjes trekken. Langer is alleen maar beter. Pas daarna mag je de koksroom erbij gieten en op smaak brengen met zout en peper. Wat mij betreft mag je het iets zouter en gepeperder maken dan wanneer je het als soep zou eten. Straks ga je in deze groentebouillon de vis pocheren en de extra zout en peper trekt dan in de vis, waardoor deze precies goed op smaak is voor jou.

## BOUILLON INGREDIËNTEN:

- Kontjes van de rode ui en wortel
- Kontjes van de pastinaak
- Steeltjes van een bosje dille
- Kontje en groen van twee venkelknollen
- 1 witte ui
- 2/3 winterwortel
- Rasp van de schil van een halve citroen
- 1 liter water
- 300 ml koksroom. Je kunt natuurlijk magere koksroom gebruiken, maar bedenk je wel dat vet zorgt voor o.a. een goede smaakoverdracht. Camiel en ik kiezen bewust niet voor de magere variant.
- Half glas droge witte wijn
- Peper en zout
- Middelgrote pan
- Snijplank en keukenmes voor groenten



Pocheerflocht aanmaken.



Het ziet er al goed uit dat pocheerflocht, ofwel de groentebouillon met room.

**Tip!** Van Camiel: gebruik geen citroensap in combinatie met room! Door het zuur gaat de room snel schiften. Zelfs koksroom kan dan gaan schiften bij het verwarmen en die rare klontjes wil je voorkomen. Voorbereiden van de wijting Het eerste wat je doet bij de wijting is de vis ontschubben. Gaat heel handig door met de achterkant van je mes tegen de schubben in te strijken. Van staart naar kop dus. Wil je weinig of geen graten op je bord, dan kun je ervoor kiezen om de wijting te vlinderen. Een fileertechniek, waarbij de filets via het rugvel aan elkaar blijven. Het is een aanrader om de vinnen eraf te knippen. Het is echter een feit dat vissen, die in hun geheel worden bereid meer smaak krijgen, door de graten die nog aanwezig zijn. Om dat te bereiken snijden we de wijting 'panklaar'. Met een panklaar mes (type Dorade

van visfileermessen.nl) snijd je dan heel ondiep (net door de vel heen) links en rechts van de rugvinnen en de anaalvinnen. Je zag het al op de foto's aan het begin van het artikel. Vervolgens zet je de vinnen klem tussen je mes en de snijplank en trek je ze eruit. De kop snij je heel zuinig eraf en de buikholte spoel je goed schoon, zodat alle bloedresten en ook het bloedstrijpje tegen de ruggengraat weg zijn. O ja: probeer het laatste stukje vel heel te houden. Op je bord snij je dan door dat stukje vel, waarna je de gepocheerde vis in twee filets kunt scheiden van de graten. Moet je echt een keertje proberen. Bovenstaande technieken leer ik je graag, tijdens een workshop van [Visling.nl](http://Visling.nl).

Schil de aardappelen en pastinaken. Daarna even wassen. Je mag ze in blokjes van pakweg 1 bij 1 cm snijden en 8-10 minuten laten koken in zout



Panklare gevulderde wijting. Bij het vlinderen blijven de filets met hun rugvel aan elkaar.



Stamp het tot puree, maar de blokjes pastinaak niet te klein voor de bite.

## AARDAPPEL- PASTINAAKPUREE INGREDIËNTEN:

- 500 – 600 gram kruimige aardappelen
- 2 grote, of 4 kleine pastinaken (de kontjes zitten al in de groentebouillon)
- Bosje dille (de steeltjes drijven ook al in de groentebouillon)
- 40 – 50 gram roomboter
- 50 ml koksroom
- Middelgrote pan
- Pureestamper
- Spatel
- Zout en zwarte peper uit de molen
- Snijplank en keukenmes voor groenten

*Gebruik geen citroensap in combinatie met room!*



De citroenrasp voor bij de gestoofde venkel.

water. Het is mooi als de aardappel gaar is en de pastinaak net niet. Giet het meeste kookwater af. De 1 tot 2 eetlepels kookvocht mag je in de pan laten. Snij de roomboter in plakjes en giet de koksroom erbij. Al die tijd mag de pan op een heel laag vuurtje blijven. Met de stamper maak je er puree van. De bite komt van de blokjes pastinaak, die je om die reden niet al te fijn stamp. Hak de dille fijn en spatel die door de puree. Als laatste even proeven en op smaak brengen met zout en peper. De puree kan je warm houden op een heel laag vuurtje.



De panklare wijtingen gaan het pocheervocht in.

## GESTOOFDE VENKEL

*Venkel en gestoofde- of gepocheerde vis zijn 'echte kameraden' en super simpel te maken. Vandaar dat deze niet mag ontbreken.*

- 2 kleine venkelknollen
- 10-15 cl water
- 50 gram roomboter
- Rasp van halve citroen
- 1 theelepel citroensap
- Zout en peper
- Mandoline of heel scherp keukenmes
- Snijplank
- Middelgrote pan
- Spatel

Smelt de boter, in het water en citroensap, op een laag vuurtje in de middelgrote pan. Snij nu pas de

venkel in ringen van 1-2 cm dikte. Waarom nu pas denk je misschien? Venkel wordt heel snel bruin en dat ziet er niet smakelijk uit! Spatel de venkelringen door het boter/water/citroensap mengsel en laat het zo'n 8 minuten stoven. Deksel mag op de pan. De venkel is op zijn lekkerst als deze beetgaar is.

We zijn nu bijna klaar en kunnen beginnen met het makkelijkste klusje: het pochere van de wijting. Hiervoor heb je nodig: een langwerpige pan, groentebouillon (die je zelf hebt gemaakt), een schuimschaan en een tang.

Breng het pocheervocht aan de kook en leg de panklare wijting erin. Het vuur onder de pan moet meteen laag, want het pocheervocht mag nu niet meer koken. Deksel op de pan en na 8 minuten zijn de wijtingen gaar. Heb

je voor wijtingfilet (met vel) gekozen dan is 5-6 minuten pochere meer dan genoeg.

Precies zoals gebruikelijk in een restaurant heeft Camiel de borden opgemaakt. Met veel zorg, en een schuimschaan en een tang heeft hij de vis, bijna strelend, in het midden van een mooi bord gelegd. De gestoofde venkel en gemarineerde rode ui/wortelsalade losjes ernaast en om zijn vakmanschap nog maar eens te benadrukken: met twee vochtige lepels maakte hij mooie 'quenelles' van de puree. En ook die vonden hun plaatsje op de borden.

Dit winterse wijting gerecht is helemaal in balans als je er een droge frisse Riesling bij drinkt. Camiel, bedankt voor de inspirerende en gezellige middag koken. Ik heb genoten.

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

Het opgemaakte bord met het gerecht 'winterse wijting' is klaar!

