

TROPISCHE BOTFILET

VOOR 4 PERSONEN

Tekst & foto: John Willems

“Bot, dat eet ik niet, want die smaakt naar modder...” Regelmatig hoor ik deze mening en een groot gedeelte van het jaar onderschrijf ik die ook. Een bot gevangen in de winter en in het voorjaar is mager, glazig en - net als de meeste platvis - de pan dan niet waard. Maar, een bot gevangen vanaf het strand in het najaar, dat is een heel ander verhaal!

Deze heeft zich helemaal volgevreten met allerlei lekkere hapjes. Een grote hoeveelheid garnalen, mesheften, kleine vis etc. staat dan hoog op het menu van deze geeloranje gevlekte platvis. Botten zijn dan hardstikke dik en heerlijk romig van smaak. Vanaf half december gaan ze weer hom en kuit ontwikkelen, er moet immers worden voortgeplant. Een mooi moment om ze gewoon weer te laten zwemmen op dat moment. Overigens blijven de mannetjes botten (hommers) langer dik dan de vrouwtjes.

PORTRET

Botten hebben een enorm verspreidingsgebied in onze ‘Lage Landen’.



Verse volle bot, die moeten we hebben voor dit gerecht.



In twee delen gefileerd en onthuid.

Ze leven op zout-, brak-, maar ook op zoetwater. Zelfs op het IJsselmeer worden regelmatig botten gevangen. In Friesland is ‘Laaksummer bot’ een erkend streekproduct. Tijdens onze bootvakantie vorig jaar zomer heb ik ze mogen proeven. Ik kan je vertellen: Daar vaar ik graag een stukje voor om!

De eerste weken van zijn bestaan zwemt een platvis, net zoals een rondvis, rechttop. Daarna gaan ze pas plat zwemmen en verschuift het oog van de witte kant naar de donkere kant. Wel zo fijn natuurlijk, want anders zien ze alleen maar zand met dat onderste oog... Het grappige van botten is dat ze zowel links als rechtsom kunnen draaien. Dat fenomeen komt bij andere platvissen nauwelijks voor. Botten kunnen zo’n 60 centimeter lang worden met

een gewicht tot zelfs over de tien kilo, maar meestal worden ze niet groter dan zo’n 50 centimeter. Gemiddeld genomen is een bot geslachttrijp bij een lengte van circa 25 centimeter.

PROBEREN!

Twijfel je nog steeds of je bot wil eten? Bereid dan toch maar eens dit ‘tropische gerecht’! Eenmaal geproefd twijfel je beslist niet meer en ga je wel vaker verse bot meenemen van het strand.

We gaan de botten fileren. Bot staat bekend om zijn harde huid en knobels bij de kop op de donkere kant. Die harde huid maakt het wat lastig om de bot in vier delen te snijden. Om die reden is het handig om de botten in twee filets te snijden. De zijkanten van ‘onze botterikken’ zijn immers veel zachter. Belangrijk is

Een links en een rechts gedraaide bot. In smaak maken ze geen verschil.



INGREDIËNTEN

- 4-6 mooie botten
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 rode paprika's
- 3 sjalotjes
- 1 teen knoflook
- 1 flinke eetlepel kerrie
- 1 eetlepel honing
- 200 ml kokosmelk
- 200 ml kokosroom
- 2 eetlepels limoensap
- 1/3 eetlepel geraspte limoenschil
- 2 flinke bananen
- mespuntje cayennepeper
- peper en zout uit de molen naar smaak
- half bosje koriander
- 300 gram volkoren rijst, of wilde rijst



De grove steeltjes van de koriander mogen eraf...

HULPMIDDELEN

- snijplank voor groenten en groentemes
- snijplank voor vis en fileermes
- fijne rasp
- grote stoofpan
- pan met deksel (voor de rijst)



Hier ligt de garantie voor een smaakvol diner.

FILEREN KUN JE LEREN

Strippen, fileren in twee, of vier filets, onthuiden en ook messen slijpen kun je leren tijdens de workshop die door John Willems persoonlijk worden gegeven. Check o.a. 'platvis fileren en bakken' op www.visling.nl en zie tevens: www.visfileermessen.nl

dat je direct na de vangst de darmen hebt verwijderd (strippen), waarna je de vis goed wast. Was ze zo goed dat al het strandzand eraf is gespoeld, anders is je fileermes snel bot.

Nog een tip: laat de botten één tot twee dagen rusten voordat je ze gaat fileren. De vis wordt namelijk snel lijkstijf. Dan fileert deze erg lastig. Het fileren gaat veel beter als de vis

door de periode van lijkstijfheid heen is. Bovendien zorgt een stukje rijping voor meer smaak. Fileer je ze toch voor, of tijdens de periode van

lijkstijfheid dan krimpt je vis bij het bereiden. Voor dit gerecht willen we filets zonder huid, dus die moet er ook nog af.



Stoof op laag vuur gedurende twee minuten de paprikareepjes, knoflook en sjalot.



De plakjes banaan mogen erbij. Je keuken gaat zo ontzettend lekker ruiken.



Na zo'n vijf tot zes minuten stoven is de vis gaar en heerlijk zacht.

BEREIDING

De rest van de voorbereiding valt heel erg mee. Was de paprika's en verwijder de zaadlijsten met zaadjes. Vervolgens snijd je ze in reepjes. De knoflook en sjalotjes mogen, na het verwijderen van de schilletjes, brunoise (in kleine blokjes) worden gesneden. Was de limoen en rasp de schil. Het laatste stukje voorbereiding: was de koriander en snijd het dikste deel van de steeltjes eraf. De blaadjes en overgebleven dunne steeltjes mag je grof hakken. De bereiding zelf is ontzettend eenvoudig. Verwarm twee eetlepels olijfolie. Stoof op laag vuur gedurende twee minuten de paprikareepjes, knoflook en sjalot. Dan mag je de kerrie en honing erbij doen. Even de boel flink omscheppen graag. Voeg vervolgens de kokosmelk, room, limoensap, cayennepeper en rasp van de limoenschil toe. Even proeven om te bepalen of er nog wat zout en gemalen peper bij mag. Weer flink omscheppen en twee minuutjes laten stoven. Zet ondertussen een pannetje water met zout op en kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Pas nu ga je de bananen schillen en in plakjes snijden. Zo voorkom je het bruin worden van de banaan. De plakjes banaan mogen erbij. Je keuken gaat zo ontzettend lekker ruiken. Het tropische mengsel mag pakweg vier minuten zachtjes pruttelen.

Snijd de botfilets in grove stukken. Kruid ze met peper en zout en meng ze door het tropische mengsel. Na zo'n vijf tot zes minuten stoven is de vis gaar en heerlijk zacht. Wil je de vis wat steviger? Bak ze dan vier tot vijf minuten in een laagje olie en meng ze gebakken en wel door het tropische mengsel. Verder garen is dan niet nodig.

SERVEREN

Verdeel de rijst in vier diepe borden. Schep de tropische botfilets rijkelijk over de rijst en garneer met de gehakte koriander. Een gekoelde Sauvignon Blanc, met die heerlijke smaak van citrus en tropisch fruit, is absoluut een aanrader..., maar een lekker koud biertje kan natuurlijk ook. Eet smakelijk! ■



Tropische botfilets rijkelijk over de rijst en garneer met de gehakte koriander.