



Alweer een 'Zen moment'... eet smakelijk Wouter!

INDISCHE MAKREEL smullen van pepesan ikan

Tekst en foto's: John Willems

Het is een trend om steeds minder tijd te besteden aan het zelf bereiden van ons eten en als we dan toch koken is het vaak met voorgesneden en voorbewerkte producten uit de supermarkt. Snap ik best, want we zijn oh zo druk. Toch heeft zelf koken zijn voordelen. De gezondheidsaspecten zijn duidelijk: in de meeste voorbewerkte producten zit te veel zout, suiker en conserveermiddelen. Na een drukke werkdag is koken voor mij een soort 'Zen moment'. Vrijwel elke keer ben ik er trots op dat ik iets moois, gezonds en lekkers op tafel kan zetten, waarbij ik liefst geen potjes en zakjes gebruik. Eten is in ons gezin en onze vriendenkring ook iets sociaals. Een moment om te genieten, met elkaar te praten en te lachen. Kortom, een moment van rust, misschien zelfs een oase, in deze hectische wereld.



Wouter Sterenberg met een Balinese haai.



De grijze stip in de ogen verradert dat deze makrelen uit de vriezer komen.

Wouter Sterenberg is ook zo. Een tijdje terug ontmoette ik hem op één van de workshops van Visling.nl. Het viel me op met hoeveel passie hij het fileren wilde leren. Hij vertelde me ook over de food inspiratie, die hij heeft opgedaan tijdens vakanties in Thailand en Bali. Wouter is dol op de Aziatische en Surinaamse keuken. Kan dagenlang in de keuken staan en doet dit graag voor vrienden. In dit recept gebruikt hij minimaal zout en suiker. In plaats daarvan wel veel kruiden.

OOK OP TONG

Al op jonge leeftijd mocht Wouter mee vissen met zijn oom. Destijds alleen op zoet water. Maar sinds vijf jaar vist hij ook op het zoute; vooral op de Zuidpier met als target zeebaars en gul. Ook is hij regelmatig

aan het Noordzeekanaal te vinden bij zijn jacht op tong. Opvallend hé: allemaal vissen die het goed doen in de keuken. Inmiddels is hij vader van zoon Max. Regelmatig zoeken ze samen de waterkant op. "Misschien is mijn zoon nog wel fanatieker dan ik op die leeftijd". Wouter heeft het visvirus doorgegeven... Voordat we aan de slag gaan met dit gerecht vertel ik eerst nog wat weetjes over makreel. Wist je dat makreel geen zwemblaas heeft? Makreel kan zich dus niet stabiliseren in het water met een zwemblaas, maar moet blijven zwemmen, en hard ook. Dat het een snelle zwemmer is zie je aan de vorm van zijn staart. Deze is gevorkt. Diep ingesneden dus. Dit type staart zorgt namelijk voor meer snelheid in het water dan vlakke staarten. Het snelle zwemmen zorgt ook voor de bruinrode kleur van het smakelijke

visvlees, er stroomt immers veel bloed doorheen, wat zorgt voor voldoende zuurstof voor de hardwerkende spieren. Om dezelfde reden zijn de kieuwen van een verse makreel bijna paarsrood i.p.v. roze-rood, zoals bij veel andere rondvissen. Makreel is een vette vis en bevat veel Omega 3 vetzuren. Het zijn juist deze vetzuren, die helpen bij een cholesterolverlagend dieet en het voorkomen van hart- en vaatziekten. Het voedingsbureau adviseert niet voor niets om één keer per week vette vis te eten. Kortom, het eten van makreel is niet alleen lekker, maar ook erg gezond. Hier gaat het om een mild pittig recept voor drie tot vier personen. De ingrediënten voor de pepesan zijn verkrijgbaar in de supermarkt en toko. We gaan starten met het maken van de boembloe. Absoluut de smaak-



De borst- en buikvinnen mogen eraf.



De sjalot, lomboks en kemirienoten



Maal het niet te fijn...

INGREDIËNTEN

voor twee personen:

- 2 verse (evt. ontdooid) schoongemaakte makrelen
- 1-2 lomboks (rode peper)
- 1 sjalot, of kleine ui
- 6 kemirienoten
- 1 el olijfolie
- 2 tl assem (tamarinde)
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 tl djahé (gemberpoeder)
- 1 tl kunjitt (kurkuma)
- 1 tl ketoembar (korianderpoeder)
- groente bouillonblokjes
- 1 tl gula djawa (Javaanse bruine suiker, of bruine rietsuiker)
- 2 stengels sereh (citroengras)
- 6 djerek poeroet (limoenblaadjes)
- Bananenbladeren, of aluminiumfolie

Keukenmaterialen:

- Snijplank
- Fileermes
- Keukenmes
- Staafmixer, of keukenmachine
- Kom
- Kleine kom
- Koekenpan met deksel
- Barbecue, of oven

bepaler bij dit heerlijke gerecht van Wouter. Kneus de kemirienoten en snij de sjalot en knoflook in blokjes. Kemirienoten zijn wat vettig en een beetje bitter. Veel gebruikt in de Aziatische keuken als smaakmaker, maar ook voor het binden van sauzen. Rauw zijn ze enigszins giftig,

Weetje: aan de grijswitte stippen in de ogen kun je zien dat ze uit de vriezer komen

maar door ze te kneuzen en te garen verdwijnen de gifstoffen. Je kunt ze ook vooraf roosteren, of geroosterd kopen.

De lomboks mogen in ringen, waarbij je de zaadjes lekker mag laten zitten. Die geven juist de pit aan het gerecht. Als je dit gedaan hebt mag je het grof malen met een staafmixer of keukenmachine. Verwarm de olijfolie en laat het mengsel een paar minuten op hoog vuur bakken. Verdun, in een kleine kom, de assem met twee tot drie theelepels water. Zet dan het vuur wat lager en voeg de verdunde assem en de tomatenpuree toe. Meng het goed en voeg dan djahé, kunjitt, ketoembar, blokjes groentebouillon en gula djawa toe. Het deksel mag op de pan en alles mag zo'n tien minuten zacht pruttelen. Na afloop wel even proeven hé. Vind je het erg pittig? Dan kun je het blussen met extra suiker. Mag het nog pittiger? Gewoon wat sambal door de boemboe roeren.

GESTRIPT

Ondertussen verwarm je de oven voor op 180 graden en snij je de

zijcanten van de makrelen pakweg 1 cm diep in. Wouter heeft makrelen gehaald bij de visboer. Heel fijn: de visboer heeft de vis gestript (ontdaan van ingewanden) en ook de kieuwen eruit gehaald. Knip nog wel even de vinnen eraf. Je kunt dit gerecht ook met filets van makreel maken, maar in zijn geheel bereid is veel smakelijker. Wouter is gelukkig niet bang voor graatjes. Bovendien waardeert hij de extra smaak, die de graten afgeven tijdens de bereiding aan het visvlees. Ook de kop blijft eraan en dan is het heel fijn dat de kieuwen eruit zijn. Een weetje: aan de grijswitte stippen in de ogen van de makrelen kun je zien dat ze uit de vriezer komen.

Smeer per makreel een bananenblad, of alu-folie, in met boemboe en leg de makreel erop. Tip: bananenbladen zijn licht poreus, waardoor er wat vocht uit kan lopen. Leg ze daarom in een ovenschaal. Vul de makreel met een deel van de boemboe, drie limoenblaadjes en een stengel sereh. De stengel moet je vooraf wel even kneuzen, zodat de smaak goed vrijkomt. Dat doe ik met de achterkant

Gevuld met boemboe, limoenblaadjes en citroengras.



De folie vouwen tot een pakketje.



van een zwaar keukenmes. Smeer ook de bovenkant van de makreel goed in met de boemboe. De insnijdingen moeten lekker vol zitten. Vouw dan het pakket dicht en leg het op de barbecue. Na een kwartier even het pakket omkeren en nog eens 15 minuten garen. Bij slecht weer (en dat hadden wij) lukt het ook prima in de oven: pakweg veertig minuten bij 180 graden Celsius. Keren is niet noodzakelijk, maar mag wel. Je hebt dus alle tijd om een pannetje rijst te koken. Als straks de pepesan ikan klaar is eten we dit met rijst, atjar ketimoen, casave kroepoek en gebakken uitjes.

Atjar maakt Wouter zelf. Het recept is eenvoudig.

JE HEBT DAARVOOR NODIG:

- 2 komkommers
- 2 sjalotjes
- 2 lomboks
- 8 teentjes knoflook
- 250 ml water
- 250 gram suiker
- 250 ml witte azijn
- Peper en zout

Snij de gewassen komkommers in de lengte door en verwijder de



Niet bang voor graatjes...



Smeer de bovenkant van de makreel in met boemboe.



Zelfgemaakte atjar, cassave kroepoek en gebakken uitjes erbij.



Bij slecht weer kan het gewoon in de oven, in plaats van op de bbq...



Het opengevouwen pakket ruikt zó lekker!

zaadlijsten. Dat gaat heel handig met een eetlepel. Snij de komkommers in plakjes van pakweg 2-3 mm dikte. De sjalotjes en lomboks mogen in dunne plakjes. Meng dit door elkaar en voeg een snuf zout en gemalen peper toe.

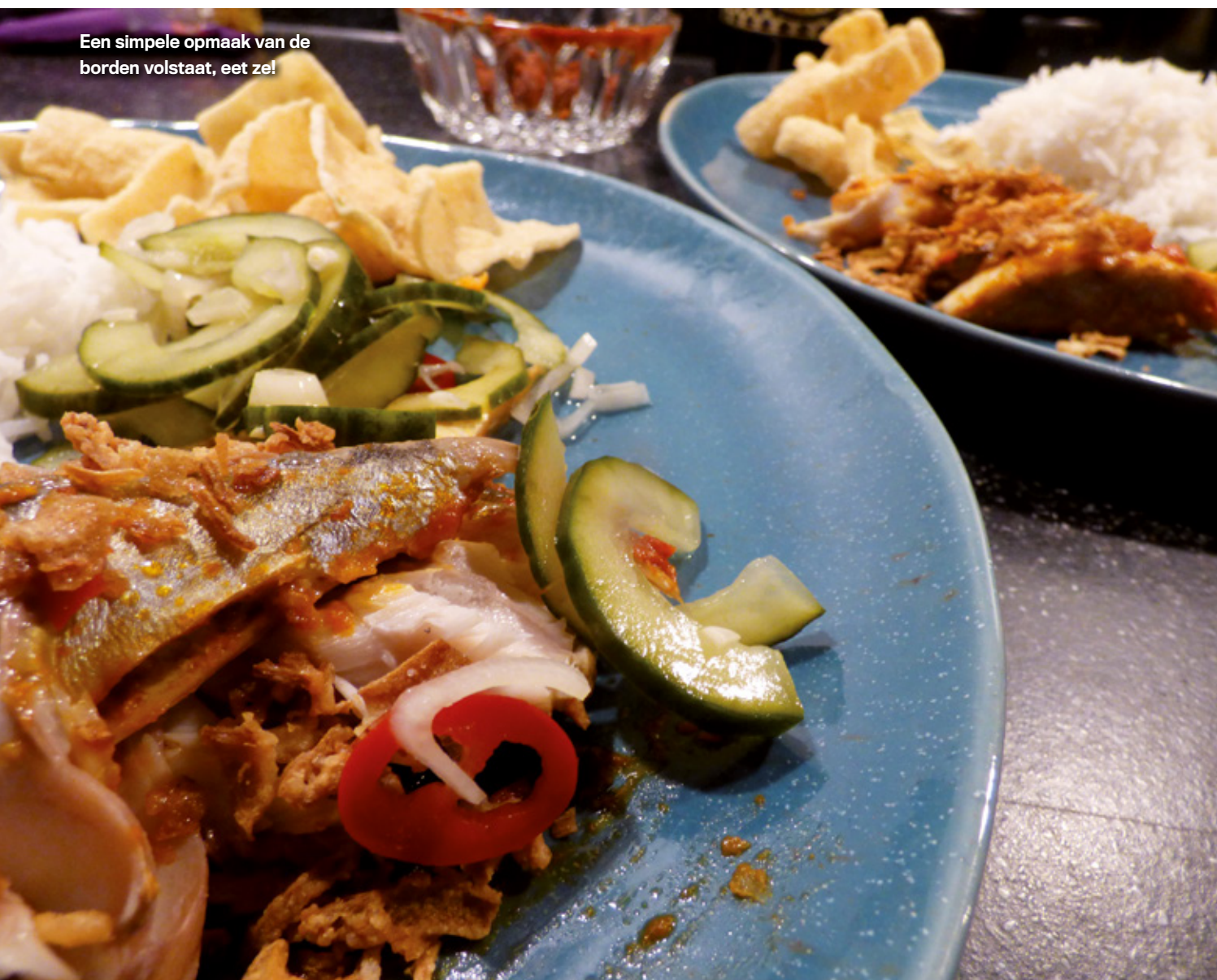
EEN MAAND HOUDBAAR

Snij de knoflookteentjes in uiterst dunne plakjes. Breng in een steelpan het water, suiker, azijn en de knoflookplakjes aan de kook. Schenk vervolgens de kokende vloeistof over het komkommer, lombok, sjalot mengsel. Laat de atjar afkoelen in een kom of een pot met een afsluitbare deksel. Eenmaal afgekoeld mag het in de koelkast. Deze atjar is het lekkerst als de smaken 24 tot 48 uur zijn ingetrokken voor je het serveert.

Als je de atjar in een gesteriliseerde pot met deksel hebt gemaakt, dan is deze minstens een maand houdbaar in de koelkast.

Bij het opmaken van de borden doen we niet moeilijk. Een schep van die heerlijke atjar, gekookte rijst en een handje kroepoek leggen we op het bord. Het kostelijke zachte makreelvlees scheppen we met een lepel van de graten en dat leggen we erbij. Het vocht en de boembloe wat achterblijft op het bananenblad/aluminiumfolie gieten we over de rijst. Nog wat gebakken uitjes op de vis. Biertje erbij en smullen maar. Eet smakelijk!

John Willems i.s.m. Wouter Sterenberg.
www.visling.nl
www.visfileermessen.nl ■



Een simpele opmaak van de borden volstaat, eet ze!