

# OP DE HUID GEBAKKEN SKREI

## MET GEROOSTERDE GROENE ASPERGES EN BOSPEEN

Tekst & foto's: John Willems

“Wat zijn de voordelen van vis bakken op de huid? En kan je zo'n huidje dan eten?” Geen vreemde vraag, want we zijn vooral gewend om vis en vlees zonder huid te eten. Voor mij is het belangrijkste voordeel de extra smaak die een krokant gebakken huidje geeft. Bovendien is het vetlaagje tussen de huid en het visvlees nog intact, waardoor het visvlees sappiger blijft.

**Bijkomend voordeel: de vis valt minder snel uit elkaar.**

**F**ilets van vissoorten met een wat dikkere huid, zoals kabeljauw, schelvis, zeebaars, dorade, maar ook zalm, zijn prima geschikt om op de huid te bakken. Ik heb gekozen voor skrei, omdat het skreizeizoen net was

begonnen toen ik dit recept schreef. Bovendien wilde ik een echt feestelijke recept bedenken met het oog op het paasdiner. Door het jaar heen kies ik vaak voor kabeljauw en zeebaars, die ik vanaf de Vislingboot heb gevangen.

### BARENTSZZEE

Skrei is kabeljauw die leeft in de Barentszee. Genetisch wijkt skrei iets af van onze kabeljauw, maar het is geen aparte soort. Skrei is Noors voor zwerver. Eén keer per jaar gaan deze vissen daadwerkelijk op zwerftocht.

Ze zwemmen dan ruim 800 kilometer: van de Barentszee richting het zuiden, om bij de Noorse Lofoten te paaien en kuit te schieten. De Lofoten is een eilandengroep voor de kust van Noorwegen, op en nét boven de poolcirkel. De eitjes van de skrei drijven op de warme golfstroom weer naar het noorden, waar ze uitkomen en uitgroeien tot flinke vissen. Het meest actuele record is een skrei van 39 kilo (Is het wereldrecord niet 46 kilo?). Gevangen april 2010. Naar verluidt hebben beroepsvissers exemplaren gevangen van meer 50 kilo, tot een lengte van maar liefst 1.80 meter (er zijn recente berichten over vissen van 80 kilo). Tijdens zijn trek eet skrei minder en ander voedsel dan in de Barentszee. Hierdoor wordt zijn vlees witter en steviger van structuur. Kuit en lever zijn op dat moment ook op hun best. Wil je skrei vers gebruiken dan is deze het lekkerst vóór het paaien. Skrei is dus een vis met een seizoen, dat begint pakweg half januari en eindigt meestal rond Pasen. Om er stokvis van te maken gebruiken de Noren skrei die heeft gepaaid.

### FRISZUUR

In dit recept wordt de vis begeleid door een frizure aardappelcrème en een mix van geroosterde groene asperges en bospeen. Het botersausje is door het gebruik van witte wijn-azijn ook lichtzurig van smaak. Het lijkt veel werk, maar dat valt reuze mee. In ongeveer een half uur staat dit gerecht (voor vier personen) op tafel. Dat is toch goed te doen voor jouw paasdiner? Laat voordat je met de bereiding begint, de skrei op kamertempera-



Dit recept is natuurlijk ook geschikt voor zelf gevangen Noordzee-kabeljauw.

tuur komen. Ook de 200 gram zure room en de 250 ml karnemelk voor de frizure aardappelcrème, mogen alvast uit de koelkast. De bereidingstijd van de groenten is het langst, daar beginnen we dus mee.

### GEGRILDE BOSPEEN EN GROEN ASPERGES

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de bospeen en snijd het grootste deel van het groen eraf. Ik vind het leuk om een centimeter of twee groen te laten zitten. Dit eet je niet op, maar het toont mooi op het bord. Als het dikke bospenen zijn, dan mag je ze in de lengte doormidden snijden.

## GROENTEN BENODIGDHEDEN

- 500 gram groene asperges
- 500 gram fijne bospeen
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper (liefst uit de molen)
- Mespuntje kaneelpoeder
- 2 tenen knoflook
- 3-4 eetlepels balsamico azijn
- Schilmesje
- Schaal
- Groentemes en snijplank
- Oven, ovenschaal

Op de huid gebakken blijft het visvlees sappiger...



Schil de bospenen...



... en besprenkel ze met olijfolie.





Breng de groene asperges op smaak met zout en peper.



Snij de aardappels in blokjes.



Spatel alles door de puree tot je een gladde massa hebt.

## AARDAPPELCRÈME BENODIGDHEDEN

- 750 gram kruimige aardappelen
- 200 gram zure room
- 250 ml karnemelk
- 30 gram roomboter
- Mespuntje nootmuskaat
- Zout en peper
- Pan met deksel
- Aardappelstamper
- Houten lepel, of spaan

Verdeel de geschildte waspeen over een ovenschaal en besprenkel ze met een eetlepel olijfolie. Masseer de olie goed in en breng het geheel op smaak met kaneelpoeder, zout en peper. Sla nu de knoflooktenen plat met een mes en leg deze in de ovenschaal die al een minuut of vijf tot zeven minuten in de oven heeft gestaan. Groene asperges hoeft je niet te schillen, maar soms zijn de kontjes wat houderig. In dat geval snijd je ze eraf.

Wel even wassen en drogen. Leg asperges in een schaal en besprenkel ze net als de bospeen, met een eetlepel olijfolie. Masseer de olie goed in en breng de groene asperges op smaak met zout en peper. Verdeel de asperges over de bospeen. Plaats de mix van asperges en bospeen 20 minuten in de oven. Ondertussen gaan we aan de slag met de aardappelcrème

### AARDAPPELCRÈME

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in 10 minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Schenk en strooi tijdens het stampen de roomboter en karnemelk er in geleidelijk bij. Voeg de nootmuskaat en zure room toe en spatel alles door de puree tot je een gladde massa hebt. Houd de puree warm. Nu de groenten in de oven staan en de aardappelcrème klaar is kunnen we beginnen met het bakken van de skrei.

### SKREIFILETS

Snij de skrei in vier gelijke stukken en leg de vis met de huidkant op een

stuk keukenpapier om het te drogen. (Anders gaat het spatten en wordt de huid niet krokant) Kruid het visvlees van de skrei met zout en peper naar smaak. Verhit de olie in een hete pan. Leg de vis met de huid naar beneden in de gloeiend hete olie. Na drie tot vijf minuten is het huidje bruin en krokant. Draai het vuur laag en doe de roomboter erbij. Keer de vis met de schuimspaen, zodat de huid boven komt te liggen. Kom er nu niet meer aan, want de vis is nu kwetsbaar en kan makkelijk uit elkaar vallen. Afhankelijk van de dikte van de vis duurt het nog twee tot drie minuten voordat deze gaar is. De kleur is dan helemaal veranderd van glazig naar melkwit en het eerste segment van de filet laat een klein beetje los, zoals op de foto. Laat de vis even rusten.

### BALSAMICOAZIJN

Haal de mix van geroosterde groene asperges en bospeen uit de oven. Verwijder de knoflook en overgiet de kokendhete groenten met balsamicoazijn. Schrik niet als het gaat spetteren. De azijn zal wat stroperig



Snij de skrei in vier gelijke stukken.



Leg de vis met de huid naar beneden in de gloeiend hete olie.



Keer de vis en kom er niet meer aan...



De balsamicoazijn geeft een heerlijke, lichtzoete smaak aan de groenten.

worden. Dat is precies de bedoeling. De worteltjes zijn nu beetgaar en de groene asperges zelfs iets krokant. Je verwacht dat het zurig smaakt, maar de balsamicoazijn geeft juist een heerlijke, lichtzoete smaak.

### BORDEN OPMAKEN

Na precies een half uur kun je de borden opmaken. Schep één tot twee flinke lepels aardappelcrème op het midden van

het bord en smeer het een beetje uit. Leg een stuk vis op de crème, met de huid naar boven. Zo ziet het er mooi uit en blijft de huid krokant. Schik de geroosterde groenten er omheen en overgiet de groente met de botersaus. Giet geen saus op de krokante kabeljauwhuid.

Een aanrader bij dit skreigerecht is een tot 8 tot 10 graden gekoelde droge rosé. Een Tempranillo, of een cabernet sauvignon rosé is hier heer-

## SAUS

- 100 gram roomboter
- Eetlepel witte wijnazijn
- Zout en peper naar smaak
- Sauspan
- Garde



Smelt de roomboter en klop de wijnazijn erdoor met de garde. Voeg zout en peper toe naar smaak.

lijk voor. Uiteraard mag een droge witte wijn ook.

Smaakvolle Paasdagen en geniet van dit bijzondere gerecht.

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

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



Smullen maar!