

# CULINAIR MET HÉT VISBLAD! 'BIJVANGST' LEKKERNIEN

Zeevissen staat bij veel sportvissers gelijk aan een lekker maaltje zelf gevangen vis. En daar is – mits dat met in achtneming van de regels gebeurt – natuurlijk niks mis mee. Maar hoe kun je die nou het lekkerst bereiden? En wat valt er bijvoorbeeld te maken van doorgaans culinair ondergewaardeerde 'bijvangst' zoals bot en steenbolk? Keukenwonder Bob Rijsbergen strooit met zout, peper en tips!

TEKST: ROBERT DE WILT > FOTOGRAFIE: FRANK VAN DER BURG



**V**raag een willekeurige zeevisser op pak hem beet de pier van IJmuiden welke vis hij het lekkerst vindt, en de kans is groot dat hij zeebaars, gul of tong noemt. Ook wijting staat hoog aangeschreven. Maar dat ligt anders voor typische bijvangst zoals bot en steenbolk. In het kader van 'uiteindelijk valt alle vis lekker te maken', vroegen we Bob Rijsbergen om hulp.

## CHEF- EN TOPKOK

Bob is een absolute topkok. Jarenlang zwaaide hij als chef de partit de scepter in de keuken van sterrenrestaurant De Librije. Inmiddels is hij alweer enige jaren de vaste kok van Jochem Myjer en zijn crew. Niet geheel toevallig: Bob en Jochem zijn ook vismatten! Voor een potje koken is Bob altijd te porren, dus een afspraak was snel gemaakt. Laat je inspireren door drie bereidingswijzen voor je eigen vangst. Tong 'à la meunière' (de bot die bij Fix Fisch in Katwijk klaar lag, was per abuis door iemand anders meegenomen), gefrituurde 'fish fritters' van wijting en steenbolk in de zoutkorst. Wij zeggen alvast: eet smakelijk!

## PLATVIS À LA MEUNIÈRE

'À la meunière' is een klassieke en populaire visbereiding uit de Frans-Normandische keuken. Het betekent 'op wijze van de molenaarsvrouw' aangezien de vis rijklijk met bloem wordt bedekt. Hij wordt vooral bij tong toegepast, maar deze klassieker is net zo geschikt voor alle andere soorten platvis. De verfijnde smaak die je de vis met deze bereidingswijze meegeeft, maakt van iedere bot, schar en schol een zeer smakelijke hap.



**1** Neem twee botten – of in dit geval drie (slip)tongen – bloem, 1 fijngesneden sjalot, 1 fijngesneden teen knoflook, ½ bosje fijngehakte peterselie, 1 citroen, 1 eetlepel gezouten roomboter en een ½ limonadeglas witte wijn.



**2** Haal de tongfilets aan beide zijden door de bloem en leg ze daarna in een hete pan met boter.



**3** Bak de vis in 3 tot 4 minuten per kant mooi goudbruin.



**4** Leg de gebakken vis vervolgens met beleid op een vel keukenrol.



**5** Laat de pan op het vuur staan en voeg de volgende ingrediënten toe aan de boter: een fijngesneden sjalot, fijngesneden teen knoflook, een ½ bosje fijngehakte peterselie.



**6** Knijp vervolgens boven een zeef een hele citroen uit in de pan en giet daarna het halve glas witte wijn erbij.

**BONUSTIP**  
Knip met een schaar de kop, staart en zijgraten weg voordat je de platvis bakt (haal bij voorkeur ook de huid annex het vel eraf; de visboer kan dit voor je doen)



**7** Voeg een stevige klont gezouten roomboter toe en laat het geheel even inkoken terwijl je af en toe met de pan draait.



**8** Je hebt nu een heerlijke saus om de vis mee 'af te blussen', zoals Bob dat in vaktermen noemt.



**TIP:** leg de vis een à twee minuten voordat de saus klaar is nog even in een voorverwarmede oven. Zo kan het geheel lekker warm worden opgediend.



## FISH FRITTERS VAN WIJTING

Een buitengewoon leuke én lekkere bereidingswijze voor wijting zijn 'fish fritters'. En dat doet Bob op de 'BEP-methode': bloem, eiwit en paneermeel. Dit geeft een lekkere krokante 'bite' en is bovendien zeer eenvoudig te bereiden. Kan eventueel ook met steenbolk en gul, al is wijting lekkerder. Overige benodigheden: kerriepoeder, zout, witte peper en zonnebloemolie. Een kind kan de was doen – of in dit geval het avondeten maken.



1  
Snijd de wijtingen in lange reepjes. Haal 4 'strips' uit elke wijting – afhankelijk van het formaat eventueel 6. Snijd daarbij de ruggengraat en het buikwandje weg, maar laat het visvlees op de (ontschubde) huid zitten. Even besprenkelen met witte peper en zout.



2  
Giet 0,5 liter zonnebloemolie in de pan en zet deze op het vuur, zodat die alvast kan opwarmen.

### BONUSTIP

Elk type paneermeel volstaat, maar Bob zweert bij 'Panko' (Japans broodmeel) voor de lekkerste smaak



9

Je hebt nu een heerlijke portie kakelverse, knapperige gefrituurde wijting-snacks. Lekker sausje erbij (kerrie-ananas bijvoorbeeld) en smullen maar! Kijk uiteraard wel uit met het bakken in de hete olie.



4  
Haal de wijtingstrips nu één voor één goed door de bloem.



5  
Haal de strips daarna door een diep bord met eiwit of geklopt ei (kan allebei).



3  
Vul daarna een diep bord met bloem en meng hier 1 eetlepel kerriepoeder doorheen.



6  
Rol de strips tenslotte door de paneermeel. In principe zijn ze nu klaar om te frituren.



7  
Maar dan moet de olie wel heet genoeg zijn. Dit kun je heel simpel testen door een strip wijting langzaam in de olie te laten zakken. Begint de vis meteen te bruisen, dan is de zonnebloemolie heet genoeg. Anders moet het vuur nog iets omhoog.



8  
Frituur de strips totdat ze mooi goudbruin van kleur zijn – reken op zo'n 2 minuten per strip, dat is lang genoeg. Besprenkel de 'fish fritters' direct uit de olie nog met wat fijn keukenzout en voilà!

## STEENBOLK IN DE ZOUTKORST

Wie in een goed visrestaurant op de menukaart kijkt, ziet daar waarschijnlijk 'zeebaars in zoutkorst' op staan. Deze traditionele bereidingswijze kan echter prima met alle 'rondvis'; dus ook met gul, pollak, koolvis en bijvoorbeeld steenbolk. En laat laatstgenoemde vissoort nou niet echt te boek staan als een lekkernij. Probeer hem dan gauw maar eens in de zoutkorst, dan spreken we je daarna nog wel een keer.



1  
Neem 2 maatse steenbolken, 1½ kg grof zeezout, 5 eieren, 1 in plakjes gesneden citroen, 1 teen fijngesneden knoflook, 1 fijngesneden sjalot en wat takjes rozemarijn en tijm.



2  
Doe 1½ kg grof zeezout in een ruime ovenschaal. Meng hier vervolgens 5 eiwitten doorheen totdat het geheel een beetje papperig wordt.



3  
Haal 1 kg zeezout uit de ovenschaal en maak met de overgebleven ½ kg een mooie bodem.



4  
Zorg dat de steenbolken volledig van de ingewanden en kieuwen zijn ontdaan en spoel ze daarna nog even goed af onder de kraan.



5  
Leg de steenbolken nu op de zoutbodem en stop de buikholtes lekker vol met de citroenschijfjes, knoflook, sjalot, tijm en rozemarijn.



6  
'Begraaf' de vissen nu met de resterende kilo zeezout(pap).



7  
Zorg dat de vissen volledig zijn bedekt met zout, zodat er geen 'luchtgaatjes' in de zoutkorst zitten.



8  
Schuif de schaal in de op 200 graden voorverwarmde oven (stel in op: hete-luchtoven).



9  
Na 20 minuten (bij grotere vis zoals zeebaars liever 30 minuten) zijn de steenbolken klaar. Je ziet nu ook dat het zout ietwat bruin is verkleurd. Haal de schaal uit de oven en tik de zoutkorst voorzichtig kapot met een hamer.



10

Graaf de vis voorzichtig uit het zout en klaar is Kees. Je hebt nu overheerlijke steenbolk, waarvan het vlees door het zout de smaak van de vulling goed heeft opgenomen. Aan tafel!