

# EIGEN VANGST CULINAIR

Een visje meenemen voor eigen consumptie is voor veel sportvissers een vast en verrijkend onderdeel van hun sport. Maar hoe bereid je die vis en wat zijn lekkere recepten? Hét VISblad gluurde mee in de keuken bij drie fervente zeevissers die ook culinair hun mannetje staan.

TEKST: BARD BORGER > FOTOGRAFIE: SANDER BOER





## IN ROOMBOTER OP DE HUID GEBAKKEN SCHAR

“Schar is zo’n beetje het hele jaar door vanaf vrijwel elke pier, dijk en het strand te vinden – het is een van de meest voorkomende platvissoorten langs de Nederlandse kust”, vertelt Atte de Vries (36) bij hem thuis in Garyp. “Zelf vis ik er vaak op vanaf de Waddendijk bij Harlingen. Als materiaal kies ik dan voor een standaard onderlijn met drie wapperlijnen of afhouders en als aas gebruik ik zeepieren. Haakmaat 6 of 8 voldoet meestal. Verwerpen is wel belangrijk, want schar zwemt graag in dieper water. De vis laat zich eenvoudig bereiden en smaakt bijzonder goed. Mijn recept leent zich trouwens ook perfect voor bot of schol.”

### BONUSTIP

Laat het eventuele kuit bij het schoonmaken zitten: dit is een erg smakelijk extraatje



### BEREIDING

- Snijd met een scherp mes de kop af, verwijder de ingewanden middels een snede achter de kieuwen en knip de vinnen af met een keukenschaar. Ontschub de vis met een bot mes, spoel hem af onder de kraan en dep hem droog met keukenpapier. Wrijf de filets in met zeezout, peper en eventuele andere smaakmakers en zet ze een uurtje in de koelkast.
- Leg de vis weer op de snijplank en maak links en rechts van de graat drie à vier inkepingen in het vlees met 2 tot 3 centimeter ertussen. Doe dit aan de donkere kant van de vis, anders gaat hij krullen tijdens het bakken. Doe wat bloem in een kom, haal daar de vis doorheen en schud het overtollige bloem er vanaf.
- Verhit flink wat roomboter in een koekenpan en wacht tot de boter begint te schuimen. Bak de schar vervolgens op hoog vuur, eerst op de witte kant en daarna op de donkere (elk drie minuten). Beide kanten moeten mooi goudbruin zijn. Doorgaren op laag vuur is een optie, maar niet te lang want anders valt de vis uit elkaar.
- Laat de vis uitlekken in een kom met keukenpapier, leg hem op een bord en besprenkel hem eventueel nog met zout en peper (of viskruiden) en een paar druppels citroensap. Serveer met groenten, aardappeltjes of salade.

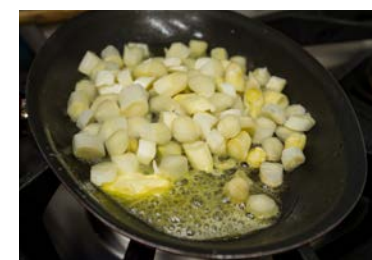
### WETGEVING SCHAR

Voor schar geldt geen minimummaat, noch een meeneemlimiet.



### BONUSTIP

Leg de visfilets vóór het bakken 20 minuten in melk in plaats van bloem: zo krijg je een mooiere bruine korst na het bakken



### BEREIDING

- Leg de visfilets 20 minuten in melk die gekruid is met zout en peper.
- Zet een pannetje op met witte wijn, fijngesneden sjalotten en verse tijm en laurier en laat het geheel inkoken tot er maar een klein beetje vocht overblijft.
- Snijd de boter (géén margarine!) in kleine blokjes en voeg deze al roerend toe tot er een mooie gladde saus overblijft. Giet deze door een fijne zeef en voeg naar smaak zout en peper toe.
- Schil de asperges (5 à 6 stuks p.p.), snijd ze in schuine stukjes van +/- 1,5 centimeter en bak ze in olijfolie tot ze beetgaar zijn. Besprenkel ze met een beetje citroensap en kruid af met peper en zout.
- Haal de filets uit de melk, dep ze droog met keukenpapier en bak ze 8 tot 10 minuten in olijfolie op de visbout tot ze een mooie bruine kleur hebben. Bak vervolgens de huidkant nog eens 10 minuten op gematigd vuur.
- Serveer de vis met geboterde krieltjes en gehakte peterselie.

## ZEEBAARS MET ASPERGES EN BLANKE BOTERSAUS

“Mijn zeebaarsseizoen begint rond eind april, zodra het zeewater 12 graden is, en loopt ongeveer tot november”, zegt Steven Bockstal (49) terwijl hij de keuken van slagerij-traiteur Goeminne in Antwerpen inloopt. Wekelijks maakt hij hier als professioneel kok uiteenlopende visgerechten klaar. “Zeebaars is voor mij één van de lekkerste soorten, vooral in het najaar als ze dik en vet zijn”, aldus de Belg. “Ik vang ze met name aan de Wester- en Oosterschelde en het liefst met shads en oppervlaktekunstaa's. Meestal vanaf de kant, maar soms ook vanuit de kajak. Per seizoen neem ik zo’n zeven baarzen mee voor eigen consumptie. Het grootste deel van mijn vangst gaat dus terug.”

### WETGEVING ZEEBAARS

In 2020 mogen sportvissers van 1 maart tot en met 31 november per visdag twee zeebaarzen meenemen met in achtname van de minimummaat van 42 cm.







## GEGRILDE MAKREEL IN MISO-MARINADE

“Vissen op makreel is voor mij vooral iets van vroeger, omdat je ze toen nog eenvoudig vanaf de kant kon vangen. Helaas is dat nu stukken minder”, vertelt Fow Pyng Hu (49) in de keuken van een van zijn drie restaurants in Amsterdam.

“Toen ik afgelopen zomer weer eens met familie en vrienden op open zee vanaf een boot viste, vingen we regelmatig vijf makrelen tegelijk aan onze paternosters. Ik voelde direct die oude tijd herleven. Tegenwoordig vis ik meestal op zeebaars aan de Noordpier of bij de sluizen van IJmuiden, al sta ik soms ook met een waadpak in Zeeland. Dat laatste vind ik misschien wel het mooist. Fijn aan mijn recept vind ik dat de makreel door het marinieren ook gepekeld wordt. Dit geeft de vis een stevige structuur. De

miso en suiker combineren verrassend goed met makreel.”

### BONUSTIP

Gebruik voor de marinade saké in plaats van water – dat is nóg lekkerder



### BEREIDING

- Fileer de makreel zodat je twee mooie flanken hebt en verwijder de graten, bij voorkeur met een pincet. Snij de flanken doormidden zodat je vier stukken hebt.
- Maak de marinade door 4 eetlepels witte miso, 3 eetlepels suiker en 4 eetlepels water te mengen. Miso is een gefermenteerde sojabonenpasta die je in de meeste toko's en sommige supermarkten vindt.
- Smeer de visfilets goed in met de marinade, dek ze af en laat ze één tot twee dagen in de koelkast staan zodat de marinade in het vlees trekt. Verhit een oven zo heet mogelijk (250 graden of hoger) en schuif de filets met de huid naar boven op bakpapier op een plaat bovenin de oven. Een griloven is nog beter.
- Controleer na 10 minuten of de vis al gaar is door er even in te prikken.
- Serveer met wat rijst.

### » DIRECT NA DE VANGST

Wil je een vis meenemen voor consumptie? Dood hem dan direct na de vangst middels een klap bovenop de kop met een stevig voorwerp en snijd de kieuwen door met een scherp mes. Zo bloedt de vis snel leeg en heb je mooi wit vlees. Ontschub de vis ter plekke, verwijder zijn ingewanden en leg hem thuis een of twee dagen in de koelkast of op ijs om te besterven. Dat komt de smaak van het vlees ten goede.

### WETGEVING MAKREEL

Voor makreel geldt een minimummaat van 30 cm, maar is geen meeneemlimiet van kracht.