

JE BOFT ALS JE VAN VIS HOUDT...

Vis heeft alle troeven om gewaardeerd te worden. Het blijft een jammerlijke vaststelling dat we gemiddeld slechts één in de week een visje op het menu zetten. Terwijl je kan stellen dat vis telkens weer het menu kan opvrolijken... Vrijwel geen ander voedingsmiddel leent zich voor zoveel verschillende bereidingswijzen. Theoretisch is het mogelijk om een compleet menu met alleen maar visgerechten te serveren, van borrelhapje over voorgerecht en soep tot hoofdschotel. Enkel het dessert maakt hierop een uitzondering. Verse vis, gerookte vis, diepvriesvis en zelfs panklare visgerechten maken de keuze- en variërmogelijkheden oneindig groot. Graten hoeven niet langer een «uitvlucht» te zijn om geen vis te serveren.

Zowat alle verse vis wordt tegenwoordig keurig gefileerd aangeboden in de viswinkel.

Noordzevis kan bijzonder lekker klaargemaakt worden. Hoe geraffineerd ze ook lijken, de meeste visrecepten zijn niet eens zo ingewikkeld. Komt daarbij nog dat vis een hoge voedingswaarde heeft (zonder daarom calorierijk te zijn!) en onontbeerlijke stoffen bevat in licht verteerbare vorm. Alle soorten vis zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten, aan mineralen (natrium, calcium, kalium, fosfor, ijzer en jodium) en aan vitaminen B 2 en B 6; vette vis levert daarbij nog vitaminen A en D. Tel daarbij op dat vis niet eens duur hoeft te zijn.

Keukenprins(es), wat wil je nog meer?

Variëren met vis

Met vis kan je werkelijk alle kanten uit. Voor warme bereidingen heb je een ruime keuze

Pocheren wil zeggen, de vis laten «zweven» in bijna kokend vocht. Dat kan een court-bouillon zijn (van groenten en kruiden) of een visbouillon (getrokken van visafval of, wat natuurlijk sneller gaat, bereid met gebruiksklare visblokjes). Let wel op: pocheren is niet hetzelfde als koken. Wanneer je vis kookt (bij 100° C) is de kans heel groot dat hij stuk-kookt! Hou je ook strikt aan de opgegeven pocheertijden. Als richtlijn kan gelden: 4 minuten voor dunne of kleine filets, 10 minuten voor dikke of grote filets, 12 tot 15 minuten voor dikke moten, 20 minuten voor grote hele vissen. Het pocheervocht is een ideale basis voor de begeleidende saus.

Stoven of smoren houdt in dat de vis wordt klaargemaakt in een afgedekte braadpan (op het vuur) of een (al dan niet afgedekte) vuurvaste schotel in de oven, op een bedje van groenten en krui-



den en in een bodempje vloeistof (witte wijn of visbouillon). Deze manier van bereiden is erg interessant voor vissen in hun geheel of voor grote moten. De gemiddelde bereidingsduur is 25 à 30 minuten. Gestoomde vis verliest wel sneller zijn «pure» smaak. Daarom worden groenten en stoofvocht altijd bij de vis opgediend.

De voorkeur-bereidingswijze in de «nieuwe keuken», heeft als grootste pluspunten dat de vissmaak maximaal bewaard wordt en dat het gerecht calorie-arm kan gehouden worden. Geschikt zijn alle niet te dikke filets en moten. De vis wordt in het bovenste gedeelte van de stoompan gelegd terwijl in het onderste gedeelte van diezelfde pan een kruidige visbouillon aan de kook gebracht wordt (eenvoudig alternatief bij gebrek aan een echte stoompan: een metalen zeef boven een gewone kookpan!) De stoomtijd varieert naargelang de dikte en de grootte van de filets of moten, van 5 tot 15 minuten.

Bakken is misschien wel de meest eenvoudige bereidingswijze en gebeurt in een bakpan in boter of olie of een mengsel van beide. De vis wordt eventueel eerst door melk gehaald en vervolgens lichtjes met bloem bestrooid en gekruid met zout en peper (à la meunière heet het dan): je kan hem ook paneren, dat houdt het visvlees mooier heel.

Let wel op: het braadvet moet vrij heet zijn, anders neemt de vis te veel vetten op. De gemiddelde baktijd voor kleinere vissoorten is 5 minuten, zeer dikke vis laat je nog enkele minuten nabakken op een minder heet vuur. Hele vissen bak je eerst aan de kant met het donkerste vel behalve platvissen: die worden eerst aan de lichte kant gebakken.

Frituren in de frituurpan, wil zeggen de vis goudbruin bakken in hete olie. De (goed afgedroogde) vis wordt altijd eerst in een beschermend laagje gehuld, hetzij losgeklopt ei en paneermeel, hetzij een beignetbeslag. Het klassieke garnituur bij gefrituurde vis is tartaarsaus en partjes citroen.

Grilleren kan op de ovengrill, de tafelgrill of op de barbecue. Deze bereidingswijze kan zowel gelden voor hele vissen als voor grote moten. Het is aanbevolen - behalve voor enkele vette vissoorten - de vis eerst enkele uren te laten marinieren in kruidenolie, of tijdens het roosteren een paar keer te bestrijken met olie of boter. Grilleertijd: 5 tot 10 minuten aan elke kant.

Bereide vis geeft heerlijke en bovenal calorie-arme gerechten. Vooral filets lenen zich tot deze bereidingswijze maar ook visbrochettes steek je best in een foeliepakje omdat ze anders makkelijk aan de grill kleven. Als smaakmakers bij vis in foelie gebruik je (matig) kruiden, citroensap, witte wijn; je kan de vis in het hermetisch gesloten pakje ook op een bedje van versnipperde ui en/of kleine champignons leggen. De oventemperatuur moet vrij hoog zijn (minimum 200° C) omdat het foelie als schild werkt.

... En koude vis kan zo verrassend lekker zijn!

Rauw verse maatjes - met fijngesnipperde ui en peterselie - kent natuurlijk iedereen. Maar ook andere rauwe-visrecepten maken opgang onder de fijnproevers. Een voorbeeld: 200 g rauwe visfilets (kabeljauw, tarbot...) in flinterdunne plakjes

snijden, kruiden met peper en zout en in een marinade leggen van : het sap van 1/2 limoen, 1 eetlepel olijfolie, 1/2 dl (Belgische) jenever, 1 koffielepeltje versnipperd bieslook en een snuifje koriander. Zowat een half uur in de koelkast zetten. 1 dl room stijfkloppen met een scheutje jenever. De gemarineerde vis over 4 borden verdelen, garneren met een toef slagroom en een takje dille en goed gekoeld serveren.

Gerookt het aanbod van gerookte Noordzeevis is al lang niet meer beperkt tot gerookte haring. Gerookte wijting, gerookte heilbot, gerookte schelvis, gerookte zeepaling, gerookte makreel, gerookte sprotjes... De keuze is er!

Serveer deze visjes zo « puur » mogelijk, met grof brood en vers gesnipperde kruiden en uitjes. Tip voor een origineel aperitief: een keuze van Belgische jenever

met een waaier van gerookte Noordzeevishapjes.

Waarom het niet eens zelf proberen? Verse sprotjes lenen zich uitstekend voor inmaak, en natuurlijk ook haring!

Een recept voor zure haring: 6 verse haringen schoonmaken maar het vel eraan laten. De vissen in een goed schoongemaakte glazen bokaal doen met 1 in schijfjes gesneden citroen (goed gewassen!), 1 dikke ui in ringen, 3 laurierblaadjes en 3 kruidnagels, 4 dl azijn aan de kook brengen met 1 dl water en een snuifje zout, laten afkoelen en over de haringen gieten. De bokaal hermetisch sluiten en op een koele plaats zetten. Na een week is de gemarineerde haring serveerklaar.

Zowat alle Noordzeevissen met eerder zacht visvlees (bij voorbeeld wijting, koolvis...) zijn zeer geschikt voor een visslaatje.

Pocheer de vis in een visbouillon en laat hem in het pocheervocht afkoelen.

Verwijder goed alle graten en plet het visvlees fijn met een vork (of met de mixer) en vermeng het met (niet te veel) mayonaise, geplet ei, groene kruiden, kappertjes... Serveer de vissla met een mengsel van rauwe groenten (kropsla, tomaten, geraspte selderij, geraspte worteltjes, komkommer,...) of als boterhambeleg.

Je hoeft er echt geen gediplomeerde kok voor te zijn om een heerlijke vispâté met succes op tafel te brengen. Hiervoor zijn eveneens zowat alle Noordzeevissen met zacht visvlees geschikt. Let wel op dat je niet te gierig bent met kruiden zoniet zou de bereiding wel eens wat flets kunnen uitvallen. Een vispâté oogt heel mooi als je de laagjes (goed gekruide) vispuree afwisselt met kleurige groenten (zoals wortelen, spinazie, broccoli, prei...).