

Heilbot



Hoofdgerecht

Vis

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 60 minuten

Seizoen: september t/m mei



Ingrediënten

- 600 gr heilbotfilet met vel
- rookoventje
- 1 el rookmot
- 20 witte asperges
- 2 tl zeezout
- 6 eidooiers
- 70 ml droge witte wijn
- 1 limoen
- 50 ml fruitige olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

1. 's Middags ga je de heilbot roken. Dep de heilbotfilet droog en bestrooi het visvlees met een beetje zeezout. Verdeel de rookmot over het midden op de bodem van de rookpan en leg de lekplaat erop. Zet de rookpan met het deksel voor twee derde gesloten op laag vuur en wacht tot het begint te roken. Leg het rooster op de lekplaat, leg de heilbot met de velkant op het rooster en schuif het deksel dicht. Rook de vis 20 minuten. Afhankelijk van de dikte zal de heilbot na het roken nog niet helemaal gaar zijn. Langer roken geeft een te sterke rooksmaak. Gaar de vis vlak voor het opdienen daarom verder in de oven op 75 °C tot ze niet meer glazig is.
2. Schil de asperges met een dunschiller twee keer rond zonder de kop te beschadigen. Begin iets onder de kop en schil richting uiteinde. Snijd circa 4 centimeter van de houtige onderkant af. Gooi de schillen weg. Bewaar de onderstukken voor een bouillon of soep. Leg de asperges in een brede (hapjes)pan, bedek ze met zoveel warm water tot ze net onder staan, voeg zeezout toe en breng langzaam aan de kook. Laat ze afhankelijk van de dikte 2-3 minuten koken op laag vuur, Haal ze van het vuur en laat de asperges in het vocht afkoelen tot ze beetgaar zijn.
3. Voor de limoensabayon meng je de eidooiers met witte wijn, limoensap een beetje zout en versgemalen peper in een sauteuse en klop met een garde door elkaar. Klop het mengsel op laag vuur met de garde schuimig en warm. Blijf voortdurend kloppen. Het mengsel moet binden tot een zeer luchtige, zalfachtige saus. Haal de pan van het vuur zodra de sabayon schuimig en gebonden is. Roer er de olijfolie door en rasp de limoen erboven. Serveer de saus direct. Door de warmte van de pan kunnen de eidooiers in de pan alsnog gaan stollen. Schep de saus eventueel in een glazen schaal en dek strak af met plasticfolie om warm te houden tot het moment van serveren.
4. Voor de opmaak van het bord leg je vijf asperges op een bord. Haal met een lepel de segmenten heilbot los en leg op de asperges. Lepel de limoensabayon gedeeltelijk over de asperges en de vis. Garneer met wat peterselie. Eet met puree of iets anders.

Tenslotte

De Atlantische heilbot leeft in de noord-Atlantische Oceaan, dicht bij de bodem, op dieptes tussen de 50-2000 m. Soms jaagt deze bodemvis ook in hogere delen van de waterkolom, op vis en inktvis. Dit is een grote heilbotsoort met een lange levensverwachting: hij kan 470 cm lang worden, 320 kg wegen en 50 jaar oud worden. Hij groeit wel langzaam en wordt pas tussen het 10e en 14e levensjaar geslachtsrijp. Houd jij ook zo van voorgerechtjes met vis? Dan is deze **Gerookte Heilbot Carpaccio met basilicumcrème** er eentje die je aan je lijstje kunt toevoegen. Stamp de basilicumblaadjes van een plantje in een vijzel fijn en roer dit door 4 eetlepels zure room. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Verdeel 200 gr gerookte heilbot over 4 bordjes en besmeer licht met de groene basilicumroom. Doe er wat rasp van 1 limoen overheen en besprenkel met het sap van 1 limoen. Versier de borden eventueel met wat gewassen Hollandse garnalen en garneer met een paar blaadjes basilicum en eventueel met wat andere groene kruiden. Leg een plakje limoen ernaast.