

Makreel



Hoofdgerecht

vis

4 personen

Land: Frankrijk

Bereiding: 45 minuten

Seizoen: juni t/m februari



Ingrediënten

- 2 grote makrelen of 4 kleine (gefileerd maar laat de huid zitten)
- olijfolie
- 1 el Dijon mosterd
- 2 eidooiers
- zout, peper en viskruiden
- 2 tl azijn
- 2 el verse tuinkruiden (dragon, bieslook, peterselie)
- 5 el gesmolten boter

Bereidingswijze

1. Bestrooi de filets ruimhartig met zout en peper.

2. Kruid de filets met de viskruiden. Bestrijk een stuk aluminiumfolie lichtjes met olie en leg daar de filets op met de huid naar boven. Leg ze in het midden van de oven. Zet de heteluchtoven zonder voorverwarmen op 100 graden (gewone ovens op 120 graden). Na 25 minuten zijn ze smeug.
3. Neem ondertussen een eetlepel Dijon-mosterd en meng die in een kom zorgvuldig met twee eidooiers. Roer er azijn, zout, peper en tuinkruiden door.
4. Smelt wat boter tot lauwwarm en giet die in de saus, die een romige consistentie, zoals die van mayonaise, moet krijgen.
5. Giet de saus in het midden van het bord en leg de makreel-filets in een cirkel op een schaal, en versier het geheel met takjes peterselie en eventueel schijfje citroen.

Tenslotte

De makreel is een schoolvis die dicht bij het wateroppervlak zwemt. In de zomer komen de vissen dicht bij de kust en trekken dan naar het noorden. In de winter bevinden ze zich in diepere wateren. Het voedsel bestaat uit kreeftachtigen en kleine vissen en wordt aan de wateroppervlakte gezocht. De paaiperiode loopt van mei tot juni. Bovenstaande bereiding van de makreel komt uit Frankrijk en heet: **Maquereaux de Quimper**. De hoeveelheden behoeven enige specificatie. Makrelen, 2 van 300 g elk (vuil gewicht); of 4 of 8 het ligt aan de grootte. Pas dan ook de ingrediënten aan. Laat de visjuwelier er mooie filets van snijden, maar vraag om de huid te laten zitten. Azijn, 2-4 theelepels; tuinkruiden, 2-3 eetlepels (gebruik peterselie, bieslook en dragon - de smaak van de dragon moet op aangename wijze overheersen in de saus). Voor Molukse **Makreel Tjolah Tjolah** voor 2 personen was je 2 makrelen. Gebruik hiervoor asem water. Meng hiervoor 1 tl asem tamarinde met water en wrijf de makrelen ermee in. Vul de makrelen met 30 kemangiblaadjes. Bewaar een paar blaadjes voor de garnering. (Kamangi is citroenbasilicum, het is een kruising tussen gewone basilicum en de voor ons onbekende Afrikaanse basilicum. Ze wordt gebruikt in de keukens van Indonesië, Thailand en Laos. Vul elke makreel met een halve lombok. Bestrooi de makreel met zout en masseer het in de vis. Leg de makrelen op een bananenblad in een stoommandje en stoom ze circa 20 minuten op circa 80°C tot 90°C. Voor de tjolah tjolah pel en snipper je 1 rode ui fijn. Snijd 1 rode peper voor de helft in ringetjes en snijd de andere helft fijn. Meng 150 ml ketjap, rode ui en rode peper in een kom. Voeg de sap van 1 limoen en 1 tl sambal badjak toe. Snipper de overgebleven kemangiblaadjes en voeg toe en meng goed door elkaar. Serveer de vis met witte rijst op een bord en giet de saus erover. Garneer met fijngesneden rode lomboks en kemangiblaadjes. Tot slot **Makreel uit East Riding**: Onthoofd 4 makrelen en haal ze leeg. Maak ze van onderaf open en klap ze open, haal de graat eruit en spoel de vis af. Leg de vis, met het vel naar beneden, in een beboterde ovenschaal. Strooi 4 gesnipperde sjalotten, peper en zout erover. Giet er dan zoveel azijn (ongeveer 4/5 el) en water, in gelijke hoeveelheden, over dat ze onderstaan. Dek de schaal af met vetvrij papier of folie en zet ze 20 minuten in een matig hete oven (180 graden). Giet het vocht af en bind het met maïzena die je met een beetje koud water hebt aangemaakt. Giet het vocht weer over de vis, strooi 4 el geraspte kaas erover en laat het gerecht in een paar minuten onder de grill een bruin korstje krijgen.