

Paling in het groen



Hoofdgerecht

vis

4 personen

Land: België

Bereidingstijd: Voorbereiding: 20 minuten Bereiding: 20 minuten

Seizoen: het hele jaar door



Ingrediënten

- 1 kilo stoofaal of paling
- 2 uien
- 1 bosje zuring
- 100 gram kervel
- 1 bosje peterselie
- 3 takjes salie
- 50 gram boter
- zout & versgemalen peper

- 2 dl droge witte wijn
- 2 tl maizena
- plakjes citroen (garnering)
- toefjes peterselie (garnering)

Bereidingswijze

1. Snijd de schoongemaakte paling in stukjes van ca. 5 cm (of laat dat door vishandelaar doen). Spoel de stukken paling goed schoon en bewaar ze tot gebruik in een bak met water. Laat de stukken paling uitlekken in een vergiet.
2. Pel en snipper de uien. Was de zuring (of postelein/spinazie) en de kruiden apart en slinger ze droog in een slacentrifuge verwijder de dikke steeltjes van de zuring (of de postelein/spinazie) en snijd het bladgroen in reepjes. Snijd de steeltjes van de kruiden af en hak de blaadjes fijn. Smelt de boter in een (braad)pan en bak de uisnippers zachtjes ca. 3 minuten zonder ze te laten kleuren. Roer de palingmootjes door de uisnippers en voeg een beetje zout en peper toe. Voeg de zuring (of postelein/spinazie) en de kruiden toe en giet er zoveel wijn bij dat de paling net onder staat (voeg eventueel wat water toe). Verhit het vocht tot vlak onder het kookpunt, draai het vuur laag en laat de paling, zonder deksel (de kruiden behouden daardoor hun frisse kleur), zachtjes gaar in ca. 7 minuten (dikke palingen iets langer). Schep de paling met een schuimschaaf in een warme diepe schaal.
3. Roer de maizena met 2 eetlepels koud water tot een glad papje. Roer het maizenapapje door het palingvocht en blijf roeren tot de saus gebonden is. Roer de eierdooier los in een kommetje met ca. 3 eetlepels van het hete palingvocht. Neem de pan van het vuur en roer het dooiermengsel door het palingvocht (laat de saus niet aan de kook komen, want dan kan de dooier gaan schiften). Schep de saus over de paling in de schaal en garneer het geheel met plakjes citroen en een paar toefjes peterselie. Serveer er gekookte aardappelen en een groene salade bij.

Tenslotte

Als je Belgisch zegt, zeg je paling in 't groen. Ontzettend lekker, maar helaas wel flink aan de prijs. Misschien een idee voor feestdagen? Als je het maakt zul je er zeker geen spijt van krijgen! Zuring is vanaf juni te verkrijgen bij de groentenuwelier of de biologische markt. Kun je het niet krijgen vervang dan door 100 gram postelein of spinazie of groene kruiden zoals, salie, gembermunt, wilde marjolein, veldzuring, citroenmelisse, kervel, tijm, citroentijm, bonenkruid, peterselie, brandnetel, kruizenmunt, pimperl, waterkers, dragon, bieslook, basilicum (natuurlijk niet alles tegelijk). In de volksmond wordt dit veelal 'palingkruid' genoemd. Paling in 't groen is een Vlaams gerecht uit de Scheldestreek, bestaande uit zoetwaterpaling in een groene saus. Hoewel traditioneel thuis bereid, is het tegenwoordig ook in restaurants en, in ongekookte vorm, vishandelaren verkrijgbaar. Hoewel het gerecht ook wel eens koud wordt gegeten, is het normaal warm geserveerd met frieten of met brood. Gewoonlijk knijpt men citroen uit over de stukjes paling.