

Rode mul



Hoofdgerecht

Vis

4 personen

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: 30 minuten

Seizoen: juni t/m oktober



Ingrediënten

- 8 stuks rode mulfilets (à 100 gram)
- 200 gr lente-ui (ringen)
- 200 gr wortel (julienne)
- 10 ml witte wijn (droog)
- 1 rol aluminiumfolie (vellen)
- viskruiden

Bereidingswijze

1. Kruid de rode mulfilets met de viskruiden en laat even staan.

2. Leg 8 vellen aluminium folie (ongeveer 35 cm lang) op de werkbank, verdeel de wortel en de lente-ui hier over. Plaats hierop de rode mulfilets en besprenkel deze met witte wijn.
3. Vouw de aluminiumfolie naar boven en rol dicht (zodat de stoom niet kan ontsnappen) doe dit ook met de zijkanten.
4. Oven voorverwarmen op 225°C, en gaar de Rode mul papilotte gedurende 12 minuten gaar.
5. Lekker met een luchtige aardappelpuree, roergebakken spinazie en eventueel witte wijnsaus.

Tenslotte

De rode mul word ook wel Rouget genoemd en is een zeer geliefde vis die op meerdere plaatsen in onze wereldzeeën voorkomt. Hij wordt in de handel ook wel koningspoo genoemd, hoewel hij geen directe familie van de poon is. In de zuidelijke wateren komt deze vis veelvuldig voor en kent meerdere soortgenoten. Deze rode mul heeft een egale oranje kleur met op de rugzijde bruiner gekleurde schubben. De buikzijde is wit. Aan de kop bevinden zich twee baarddraden, waarmee hij de zeebodem aftast, op zoek naar weekdiertjes en schelpen. Rode mul leeft op zandbodems dicht bij de kust tot op een diepte van 300 meter. Je treft hem aan in de oostelijke Atlantisch en Noordzee, van de Canarische Eilanden tot aan Denemarken. Culinair gezien behoren de iets noordelijke exemplaren tot de meest smaakvolle binnen haar soort. Dat komt omdat deze in de iets koudere wateren verblijft en zo een hoger vetgehalte bezit, wat de smaak bevordert. Exemplaren die voorkomen in de meer zuidelijk regio's zijn schraler, minder vettig en iets minder van smaak. De Rode mul is een heerlijke topvis die makkelijk te fileren en te bereiden is. Ook de prijs is erg gunstig. Voor **Rode Mul uit Algerije** maak je eerst de chokada-saus. Hak 8 ansjovis fijn en bak ze in 50 ml olijfolie op een laag vuur. Strooi 1 el bloem erover en roer met een houten lepel om de bloem met de vis te vermengen. Giet 50 ml water erbij en roer tot een gladde saus. Voeg 1/2 tl peper, sap van een 1/2 citroen en 1 eidooier toe en blijf roeren op een zo laag mogelijk vuur tot de saus begint in te dikken. Giet de saus in een kom en laat afkoelen. Bereid een marinade van 50 ml olijfolie, 1 fijngesneden venkelhart, sap van een halve citroen, zout en peper. Maak 8 mulfilets schoon, spoel ze snel onder stromend water af en dep ze droog met keukenpapier. Leg de vissen in de marinade en laat ze 1 uur trekken. Bestrijk een grillrooster met wat olijfolie, verwarm de grill en rooster de rode mul 3 à 4 minuten per kant. Serveer de vis warm, samen met de chokada-saus. Voor **Rode mul met venkel** was 4 schoongemaakte rode mullen (medium) en dep ze droog met keukenpapier. Leg ze in een ovenschaal. Doe 4 el olijfolie in een kom, voeg 3 el witte wijn, zout en versgemalen peper toe. Snijdt 1 hand muntblaadjes in kleine stukjes en doe ze samen met 1 zakje saffraan bij het olie/wijn mengsel. Doe deze marinade over de vis en laat minimaal 1 uur intrekken. Verwarm de oven voor op 220 graden. Doe de vis in de oven en laat bakken. Druip eenmaal het kookvocht nog eens over de vis. Bakken duurt ongeveer 12 tot 14 minuten afhankelijk van de grootte van de vis. Leg de vis op de borden en sprenkel er bakvocht overheen. Serveer met nieuwe aardappelen.