

Zeebaars



Hoofdgerecht

vis

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: Voorbereiding: 30 min. Eindbereiding: 30-45 min.

Seizoen: juli t/m februari



Ingrediënten

- 125 gr ongezouten boter op kamertemperatuur
- 2 el fijngesneden bieslook
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- zout
- 4 zeebaarsfilets met vel
- arachideolie of druivenpitolie

Bereidingswijze

1. Maak de voor de knoflookboter de boter met behulp van een handmixer met de knoflook en de bieslook. Vorm van de boeter een rol en wikkel die in bakpapier. Bewaar tot gebruik in de koelkast. Wat je over hebt kun je in plakjes invriezen.

2. Giet een dun laagje olie op de bodem van een koekenpan. Plaats de pan op hoog vuur en verhit de olie tot hij zeer heet is. Bestrooi de vis aan beide kanten met zout en leg hem op het vel in de pan. Plaats een lichtgewicht, zoals een ovenschaaltje, op de vis, zodat hij niet omkrult en bak hem 90 seconden. Keer de vis en bak hem nog 60 seconden. Haal hem uit de pan en leg hem op borden.
3. Leg op elke visfilet 10 gr knoflookboter. Laat de boter smelten en lepel over de vis.

Tenslotte

Zeebaars wordt steeds meer te koop aangeboden. Vooral in de horeca komt de vis vaker op de menukaart voor. Zeebaars is een sluike, pientere vis. Als de zon namelijk schijnt en de dagen en de nachten helder zijn, wordt aanzienlijk minder zeebaars gevangen. De zeebaars kan dan de boten goed onderscheiden. Bij stormachtig weer zijn de vangsten groter. Heston Blumenthal is de wereldberoemde kok van het drie-sterren-restaurant The Fat Duck (kijk en klik even rond op zijn site) in het kleine dorpje Bray, in Berkshire. Op nog geen honderd kilometer van London bevindt zich dit, op zich nauwelijks opvallende, en ik heb in het verleden nog wel eens een poging gedaan om er te kunnen eten. Tot nu toe zonder resultaat. Onlangs is er een kookboek van zijn hand uitgekomen "Heston Blumenthal thuis" waarin hij – gelukkig – niet zijn tot de verbeelding sprekende experimenten heeft beschreven maar variërend van klassieke tot eenvoudige versies van Fat Duck gerechten. Het boek is een aanrader en er valt verrassend goed uit te koken. Wie overigens geïnteresseerd is hoe Heston, de alchemist pur sang, aan het werk is moet even op YouTube kijken. Uit dit boek zijn variatie op bovenstaand recept de **Zeebaars met vanilleboter**. Ga precies hetzelfde te werk als het recept met knoflook boter, maar gebruik ipv knoflook en bieslook nu vanille. Halveer daarvoor 3 vanillestokjes en schraap met een theelepel het merg er uit. Meng dit op boven omschreven werkwijze door 125 gr zachte roomboter. Zeker omdat vanille normaal gesproken wordt geassocieerd met 'zoet' en deze vanilleboter fijn van smaak is, maar toch eenvoudig te maken. Geen zoet maar zacht van smaak. Prachtig bij deze zeebaars. Nu **Zeebaars met lauwwarme salade**. Fruit 1 gesnipperde rode ui, 2 fijngehakte tenen knoflook en 2 el kappertjes in een royale scheut olijfolie, een minuut of 5. Kruid met zout en chilipeper. Snijd 8 smaaktomaten in kwarten, haal het vruchtvlees eruit, en gooi dat weg. Doe de tomaten bij het uimengsel en schep een minuut of drie om. Draai het vuur uit en meng 50 gr rucola erdoorheen. Kruid de velkant van 4 zeebaarsfilets met vel met zout en bak de filets (in porties) zoals boven omschreven. Verdeel de tomatensla over de borden, leg de filets erbovenop en garneer met basilicum en een straaltje olijfolie. Tot slot **Zeebaars uit de oven**. Verwarm de oven op 180 graden. Geef 1 zeebaars van bijna 1 kg, schoongemaakt, maar met kop drie dwarse insnijdingen in zijn flanken en wrijf hem van binnen en van buiten in met zout. Leg hem in een ovenschaal en giet er een drupje olijfolie en ½ glas witte wijn bij. Wentel hem er door en zet de schaal in de oven. Bak een minuut of 25. Kook ondertussen 1 kilo aardappels in stukken. Ongeschild is lekker, maar dan moeten ze geen groene plekken of spruiten hebben. Serveer vis en aardappels met zeer goede (primeur)olijfolie en de zoutpot op tafel. Als je het vissenvel niet opeet moet je met zout strooien, omdat het niet door de huid dringt. Giet op je bord gul olie over alles.