

# Zeewolf



## Hoofdgerecht

vis

**4 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Seizoen:** februari t/m november



## Ingrediënten

- 600 gr zeewolffilets
- boter, olijfolie of zonnebloemolie
- 2 gepelde en ontpitte tomaten
- 2 wortels, in brunoise (piepkleine blokjes) gesneden
- ½ witte koolrabi, in brunoise gesneden
- 1½ sjalot, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 50 gr tomatenpuree

- 1½ dl witte wijn
- 1 blaadje laurier
- verse tijm
- verse basilicum
- sap van 1/2 citroen en wat geraspte citroen
- bloem
- zout en pepermix

## Bereidingswijze

1. Maak de zeewolf schoon en snij in moten. Kruid met zout, pepermix en haal ze door de bloem. Verwarm de pan met olijfolie en/of boter. Bak de vis op een hoog vuur bijna gaar.
2. Verwarm de wok en doe er olijfolie in. Voeg de fijngesneden sjalot toe en zacht laten aanbakken. Voeg de wortels, koolrabi en look toe en wok gedurende 5 minuten. Werk af met laurierblaadje, tijm, tomaten, tomatenpuree en witte wijn toe. Laat sudderen op matig vuur gedurende 5 minuten.
3. Leg dan de moten in de saus en voeg het sap van de halve citroen toe indien nodig.
4. Laat zachtjes verder garen op laag vuurtje en voeg wat zout en peper toe. Garneer met basilicum en de citroenrasp.

## Tenslotte

Zeewolf is een bizar ogende vis en heeft een monsterlijk uiterlijk die geen gelijkenis kent. Zeewolf stamt uit een kleine familie en telt 4 soorten. Zeewolf heeft een lang gerekt lijf die overwegend grijs is van kleur en heeft soms iets donker gekleurde verticale strepen op haar flank. Voor **Zeewolf met Parmaham** spoel je 600 gr zeewolffilet af onder koud water en dep de vis droog. Snijd de vis in plakken van ca. 1 cm dik. Snijd vervolgens ook 100 gr parmaham in smalle reepjes en zet deze even apart. Verwarm de oven voor op 200° C. Bak de plakken zeewolf ca. 2 minuten in 2 eetlepels hete olijfolie in een grillpan of een koekenpan. Strooi er een beetje peper over. Neem de vis uit de pan en leg deze in een platte ovenschaal die is ingevet met 1 eetlepel olijfolie. Bak de hamreepjes kort in het bakvet en schep ze op de vis. Leg 2 ingekruiste vlees tomaten enkele tellen in kokend water, ontvel ze en snijd ze in blokjes. Verdeel ze met 2 el olijven en 1 el tijm over de zeewolf en zet het gerecht 10-12 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. **Gebakken zeewolf** voor **2** is een klassiek Frans recept, je kent het wellicht beter als zeewolf nantua. Strooi peper en zout over 300 gr zeewolffilets. Verhit in een koekenpan wat boter en bak de zeewolf in 6 à 8 minuten mooi bruin en bijna gaar. Keer de filets halverwege om. Hou de vis warm in de oven op 90°C.. Doe 150 ml slagroom, 50 ml droge witte wijn, 20 ml schaaldieren fond en 1 el cognac in een kookpan en laat dit inkoken tot een wat dikkere saus. Maak op smaak met peper. Serveer de zeewolf met waterkers aangemaakt met een vinaigrette. Leg de zeewolffilet op een bedje waterkers. Leg daar bovenop 125 gr Hollandse garnalen en schep er wat van de saus over.