



**GRATIS
RECEPTENFOLDER**

Maak de tongen los
en ontdek een zee
aan bereidingen.

TONG vis van het jaar 2016 SCHAR

Een exclusieve uitgave van VLAM en NorthSeaChefs.



TONGSCHAR

Als een vis in het water in de dagelijkse keuken.

Tongschar is een bijvangst in de gespecialiseerde visserij op pladijs en tong.

Jaarlijks vangen onze vissers 900 à 1000 ton, vooral in de Noordzee en het Engels Kanaal waar het visbestand gunstig evolueert.

Tongschar is het hele jaar door verkrijgbaar, maar hij is op z'n best vanaf augustus tot maart. Tongschar is ovaal van vorm en behoort samen met tong en pladijs tot de platvissen. Hij heeft niet dezelfde reputatie als tong, maar culinair zijn ze bijzonder nauw aan elkaar verwant.

Het visvlees van tongschar is wat zachter van structuur dan dat van tong en de visfilets zijn iets dikker. Je kan ze daardoor smeùiger bakken wat hem de bijnaam 'melktong' heeft opgeleverd. Die naam verwijst ook naar de helderwitte kleur van het visvlees.

In de handel wordt tongschar meestal ontveld en in dubbele filets verkocht.

Tongschar is bijzonder geschikt om te bakken op de graat, te pochieren of te stomen. Ook voor de meeste bereidingen met tong of pladijs is tongschar een heel waardig en interessant alternatief.



“We moeten leren eten
wat onze vissers vangen.
Niet enkel de visser
laten vangen wat
wij willen eten
en al de rest
weggooien.”



NortSeaChef Filip Claeys van De Jonkman ** in Brugge komt uit een vissersfamilie en is erg verbonden met de Noordzee. Hij is de mede-oprichter en het boegbeeld van de NorthSeaChefs, een team van enthousiaste ambassadeurs die chefs, hobbykoks en consumenten aanmoedigen om op een verantwoorde manier om te gaan met vis gevangen door onze vissers met in het bijzonder de minder bekende en vaak onbeminde vissoorten.



FILIP CLAEYS
NorthSeaChef
De Jonkman **

Tongschar bedekt met rouille en broodkruim, asperges, erwtjes, mousseline van aardappelen en bruine kippenjus



8

Gefrituurde tongscharreepjes met tartaarsaus



16

10



Gegrilde tongscharmoot met gewokte groentjes en tarwekorrels

18



Tongscharfilet met salade liégeoise en bearnaise

Tongscharrolletjes met Klemskerke-fetakaas en groentetaart met tomatencompote



12

14



Tongschar op zijn geheel gebakken met boerenboter en een tomatenslaatje

Filip nodigde NorthSeaChef Stijn Bauwens uit om aan de slag te gaan met de vis van het jaar 2016 – tongschar. NorthSeaChef Stijn Bauwens (°1974) van De Kruidenmolen in Klemskerke (De Haan) kiest voor een laagdrempelige en kwaliteitsgedreven bistroformule. Samen met zijn echtgenote Veerle Quintens verrast hij met een no-nonsense smaakkeuken, op basis van eerstekeus terroirproducten. Zowel seizoensgebonden suggesties als klassiekers staan er op het menu. Als ambassadeur van de NorthSeaChefs promoot hij mee het koken met duurzame vis, onbekende vissoorten en bijvangst uit de Noordzee.



STIJN BAUWENS
De Kruidenmolen
Klemskerke (De Haan)



INGREDIËNTEN — 4 personen

8 tongscharfilets van elk 100 g

12 geschilde asperges

100 g verse erwten

1 sjalot

1 dl olijfolie

peper en zout

rouille: 1 aardappel, 2 dl garnalbisque

of visfumet, 1 piment (pepertje),

5 teentjes look, 1 el tomatenpuree,

tijm, laurier, peper en zout, 30 g harissa,

3 saffraandraadjes, 100 g mayonaise

broodkruimmengsel: 200 g panko

(Japans broodkruim),

2 uien, 1 dl olijfolie, 1 dl witte wijn

saus: 2 dl bruine kippenfond

of demi-glace, 50 g koude boter,

peper en zout

aardappelpuree: 3 aardappelen,

2 dl volle melk, 200 g boter,

peper, zout, nootmuskaat

RECEPT

- 1 Rouille: schil de aardappel, snij in stukken en breng aan de kook met de garnalbisque, look, piment, tomatenpuree, tijm, laurier, peper en zout. Verwijder de laurier en mix glad na ongeveer 40 minuten. Meng de harissa, saffraandraadjes en mayonaise eronder.
- 2 Broodkruimkorst: snij de ui in brunoise en stoom ze aan in olijfolie, blus met witte wijn, voeg de panko toe en meng alles goed.
- 3 Aardappelpuree: kook de aardappelen gaar in de schil in gezouten water. Pel de warme aardappelen en pureer ze glad met de opgewarmde melk en boter. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- 4 Saus: kook de kippenfond lichtjes in, monteer met koude boter en breng op smaak met peper en zout.
- 5 Kook de asperges beetgaar in gezouten water.
- 6 Stoom de erwten gaar in boter met de fijngesneden sjalot.
- 7 Bak de visfilets kort aan in een pan met hete olijfolie. Bedek de vis lichtjes met een laagje rouille en daar bovenop het broodkruimmengsel. Zet de pan ongeveer 2 minuten in de oven op 220°C.
- 8 Schik de asperges op het bord en leg de bedekte visfilets erover. Lepel de jus eromheen en schik de erwten en mousselineaardappelen ernaast.

Tongschar bedekt met rouille en broodkruim, asperges, erwtjes, mousseline van aardappelen en bruine kippenjus



Bruine
kippenjus is
erg lekker bij
tongschar.

Het is altijd leuk om een grote gegrilde tongschar in zijn geheel op tafel te zetten en dan te delen met elkaar.

Gegrilde tongscharmoot met gewokte groentjes en tarwekorrels



INGREDIËNTEN — 4 personen

4 tongscharmooten van ongeveer 300 g

2 mini-paksoi

200 g gekookte tarwekorrels

1 koffielepel sesamzaadjes

1 koffielepel maanzaadjes

1 kaffir-limoen, geraspte schil

olijfolie, boter, peper en zout

wokgroenten:

1 grote rode piment fijngesneden

(ongeveer 8 cm, maar is naar

eigen smaak qua hoeveelheid),

4 busseltjes pijpajuin, 100 g sojascheuten,

het witte deel van 1 prei, gewassen

deglaceersaus:

1 el tomatenconcentraat,

1 dl sojasaus, 1 cl gembersiroop,

1 cl worcestersaus, 5 druppels tabasco

RECEPT

- 1 Grill de vismooten aan beide kanten. Kruid met peper en zout. Bak ze daarna ongeveer 7 minuten in de oven op 150°C.
- 2 Mix alle ingrediënten van de deglaceersaus.
- 3 Wok de groentjes krachtig met een klontje boter. Deglaceer met de saus en doe er dan de gekookte tarwekorrels bij. De bedoeling is dat de groentjes krokant zijn, het resterende vocht is de saus (geen zout toevoegen).
- 4 Snij de mini-paksoi in twee en bak ze krokant.
- 5 Schep de gewokte groenten in een diep bord of kommetje en bestrooi ze met sesamzaadjes, maanzaadjes en geraspte limoenschil. Dresseer de tongscharmoot op een bord met de gebakken mini-paksoi.



INGREDIËNTEN — 4 personen

- 8 tongscharfilets
- ½ l kippenbouillon
- mini-basilicum
- groentetaart:
- 1 groene courgette, 1 gele courgette,
- 2 groene tomaten, 2 gele tomaten,
- 200 g Klemskerke-fetakaas,
- ½ dl olijfolie, Provençaalse kruiden,
- 1 geplet teentje look
- tomatencompote:
- 10 tomaten, 1 sjalot
- peterseliecoulis:
- 1 busseltje platte peterselie,
- ½ dl olijfolie

RECEPT

- 1 Tomatencompote: pel de tomaten, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees in grove stukken. Snij de sjalot in stukjes, stoof ze aan en bedek ze daarna met de stukken tomaat. Laat alles ongeveer twee uurtjes lichtjes sudderen tot het water is verdampt. Laat afkoelen.
- 2 Groentetaart: snij de courgettes en tomaten in schijven. Vul een patévorm met verschillende lagen van de courgette en de tomaten. Verdeel ook de fetakaas tussen de lagen. Telkens kruiden met peper, zout, look en Provençaalse kruiden tussen de lagen. Bedek de groentetaart met de tomatencompote. Bak ongeveer 45 minuten in een oven op 160°C. Haal de taart eruit en laat ze omgekeerd afkoelen.
- 3 Peterseliecoulis: blancheer de peterselie met de steeltjes in gezouten water ongeveer 2 minuten. Koel af in ijswater en mix met de olijfolie.
- 4 Rol de tongscharfilets op van kop naar staart met de velkant naar binnen. Pocheer de tongscharrolletjes gaar in de kippenbouillon, ongeveer 10 minuten.
- 5 Strijk wat peterseliecoulis op een bord en schik de visrolletjes erop. Snij een stuk van de groentetaart en leg het ernaast. Schik mini-basilicum over de groentetaart.

Tongscharrolletjes met Klemskerke-fetakaas en groentetaart met tomatencompote



Visrolletjes
zijn altijd
een beetje nostalgie,
deze keer met
een hedendaagse
groentetaart
met feta.

Tongschar op zijn geheel gebakken met boerenboter en een tomatenslaatje

Elke platte vis leent zich uitstekend om gewoon puur te bakken in de beste boter, eenvoudig maar megalekker.



INGREDIËNTEN — 4 personen

- 4 grote tongscharren
- van 500 g elk, zonder vel en kop
- 2 grote tomaten
- 20 kleine tomaatjes
- 2 aardappelen (bintjes)
- 1 stuk harde kaas om te raspen
- 1 dl geklaarde boter
- 150 g boerenboter
- arachideolie
- citroen
- sjalotvinaigrette:
- 1 dl arachideolie,
- 1 dl olijfolie,
- 1 dl rode-wijnazijn,
- 1 fijngesneden sjalot,
- peper en zout

RECEPT

- 1 Sjalotvinaigrette: meng alle ingrediënten onder elkaar. Doe de vinaigrette in een afgesloten fles en bewaar in de koelkast.
- 2 Snij de aardappelen in schijfjes en frituur ze krokant tot kleine chips, ongeveer 4 minuten op 160°C in arachideolie.
- 3 Meng de kleine tomaten met ½ dl vinaigrette en verdeel ze over 4 individuele kommetjes. Snij de grote tomaten in fijne schijfjes (met de mandoline) en schik ze op de tomaatjes. Werk af met de chips en rasp er wat kaas over.
- 4 Bak de tongschar aan beide kanten in geklaarde boter.
- 5 Leg de tongschar op een heet bord en lepel er de gesmolten boter over. Serveer met het tomatenslaatje en apart geraspte kaas en een citroenschijfje voor de liefhebber.



INGREDIËNTEN — 4 personen

600 g tongscharfilet

200 g eiwit

1 el olijfolie

bloem

panko of paneermeel

peper en zout

mayonaise:

2 eierdooiers, sap van een ½ citroen,

1 el mosterd, arachideolie of slaolie

tartaarsaus:

8 el mayonaise, 2 hardgekookte eitjes,

2 el fijngesneden sjalot,

4 el fijngesneden bladpeterselie,

4 el fijngesneden bieslook, peper en zout.

Optioneel voor de liefhebbers:

fijngesneden kappertjes en augurken.

Voor een pittigere frisse toets:

worcestersaus en citroensap.

RECEPT

- 1 Mayonaise: meng met een garde 2 eierdooiers met 1 el mosterd en het sap van een ½ citroen. Klop er met een garde neutrale olie onder tot de gewenste dikte.
- 2 Tartaarsaus: plet de hardgekookte eitjes en meng er de heel fijn versneden sjalot en groene kruiden onder. Roer de mayonaise eronder en breng op smaak met peper en zout. Als je de tartaar iets frisser wil, meng je er nog wat citroensap onder vlak voor het serveren.
- 3 Snij de tongscharfilet in lange repen van ongeveer 1 cm breedte.
- 4 Klop het eiwit lichtjes los met olijfolie, peper en zout.
- 5 Wentel de tongscharreepjes in de bloem en schud overtollige bloem eraf. Haal ze door het losgeklopt eiwit, laat lichtjes uitlekken en wentel ze dan in panko of paneermeel.
- 6 Frituur de tongscharreepjes in arachideolie, ongeveer 3 minuten op 180°C.
- 7 Schik de gefrituurde visreepjes op een bord met een potje tartaarsaus.



Gefrituurde
visreepjes
vinden kids
altijd lekker.

Gefrituurde
tongscharreepjes
met tartaarsaus

Tongscharfilet met salade liégeoise en bearnaise

Vis en vlees,
dat is zoals
de polders en de zee,
ze gaan heel
goed samen.



INGREDIËNTEN — 4 personen

4 dubbel gefileerde tongscharfilets
van elk 200 g
10 jonge aardappeltjes ongeveer 3 cm
100 g mini-shiitake
250 g gerookt spek
150 g extra fijne prinsessenboontje
3 uien
dragonazijn
geklaarde boter
peper en zout
bearnaisesaus:
150 g boter, 3 eierdooiers,
4 el dragonazijn, 2 el water,
2 el gehakte dragon, peper en zout

RECEPT

- 1 Kook de boontjes beetgaar in gezouten water, verfris ze in koud water en snij ze in stukjes van 5 mm.
- 2 Was de aardappeltjes grondig en snij ze met schil in blokjes van 5 mm. Pel de uien en snij ze in blokjes van 5 mm.
- 3 Blancheer het gerookte spek en snij in blokjes.
- 4 Bak de spekblokjes samen met de aardappelblokjes, laat lichtjes bruinen. Voeg de uien toe en 2 minuten later de boontjes en de mini-shiitake. Kruid met peper en zout. Deglaceer met de dragonazijn.
- 5 Bearnaisesaus: laat de boter smelten, maar niet te heet worden. Klop de eierdooiers met de dragonazijn en 2 el water tot dik schuim in een pannetje op zacht vuur, laat niet te heet worden, want dan stollen de eieren. Klop er beetje bij beetje de gesmolten boter door tot er een dikke saus ontstaat. Blijf nog minstens 5 minuten kloppen. Breng dan op smaak met peper, zout en de gehakte dragon.
- 6 Bak de dubbelgevouwen tongscharfilets in geklaarde boter, na 3 minuten draai je de filets om en temper je het vuur. Laat nog 3 minuten verder garen.
- 7 Schik de tongscharfilet op een bord, dresseer de salade erover en lepel wat bearnaisesaus ernaast.

www.northseachefs.be
www.lekkervanbijons.be/vis



Een exclusieve uitgave van VLAM en NorthSeaChefs.