



STEENBOLK

vers opgevist in november

heerlijke recepten van Michael Yates

“Onze focus ligt op kwalitatieve, lokale ingrediënten die we met precisie en liefde verwerken. Onze keuken bouwt op het werk van onze boeren, het kwaliteitsvlees van onze slagers en de verse vis uit de Noordzee.”



Deze maand gaat NorthSeaChef Michael Yates aan de slag met steenbolk. De kok met Britse roots deed ervaring op in het buitenland en bij de betere restaurants in België. Vandaag is hij samen met zijn vriendin aan de slag in hun eigen restaurant in Antwerpen. De eigenzinnige chef kookt enkel met de beste producten van bij ons.

Michael Yates
NorthSeaChef
Sail & Anchor,
Antwerpen



“We moeten leren eten wat de visser vangt. Niet enkel laten vissen wat wij willen eten en al de rest teruggooien.”

Wie zijn de NorthSeaChefs?

De NorthSeaChefs vormen een collectief van Belgische chefs die vis van bij ons populairder willen maken. Bezielers Filip Claeys (De Jonkman**) en Rudi Van Beylen (Hof ten Damme) richtten het collectief op in 2011.

Wat doen de NorthSeaChefs?

Ze promoten bijvangst van minder bekende vissoorten die door onze Belgische vissers gevangen worden. Ze gaan overbevissing tegen en promoten vis met een lage ecologische voetafdruk.

Hoe gaan de NorthSeaChefs te werk?

Met creatieve recepten en technische fiches moedigen ze andere chefs en hobbykoks aan om op een verantwoorde wijze aan de slag te gaan met minder populaire vissoorten, zoals hondshaai, rode poon, pieterman, steenbolk en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

BRANDADE VAN STEENBOLK

MET HARINGEITJES EN SPIEGELEI





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 grote steenbolfilet, in stukjes
gesneden
- 3 grote aardappelen (bintje)
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- peterselie, fijngesneden
- dragon, fijngesneden
- 100 ml witte wijn
- 100 ml zure room
-
- 1 el haringkaviaar
- 4 eieren
- zout

brandade Kook de aardappelen gaar in gezouten water en giet af. Voeg de witte wijn toe en leg de stukjes vis op de aardappelen. Door de warmte van de aardappelen zal de vis garen. Voeg, als de vis gaar is, de zure room, fijngesneden look, dragon en peterselie toe. Plet alles tot een mooie brandade (puree). Er mogen zeker nog wat stukken inzitten.

afwerking Breng op smaak met zout en werk af met een lepeltje haringkaviaar, een mooi spiegelei en nog wat groene kruiden.



GEPANEERDE STEENBOLK MET
WARME TARTAARSAUS



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 sjalot, fijngesneden
boter
1 el rietsuiker
50 ml appelazijn
100 ml witte wijn
50 ml zure room
150 g zoute boter, in stukjes
1 citroen
zout
tartaarsaus

4 steenbolfilets
bloem
2 eieren, losgeklopt
panko (Japans broodkruim,
eventueel te vervangen
door paneermeel)
zonnebloempitolie

saus Stoof de sjalot in wat boter. Voeg appelazijn, witte wijn en rietsuiker toe. Laat inkoken tot de sjalot glazig is. Voeg de zure room toe en warm op, haal daarna van het vuur en voeg de boterblokjes toe. Voeg ten slotte 4 eetlepels tartaarsaus toe en breng op smaak met citroensap en zout.

gepaneerde steenbolk Paneer de steenbolfilets. Haal de vis eerst door de bloem. Wentel hem vervolgens door het ei en door de panko of het paneermeel. Verwarm zonnebloempitolie in een pan tot de olie goed warm is. Bak de vis vervolgens zo'n 3 tot 4 minuten langs elke kant tot deze goudbruin ziet. Breng op smaak met citroensap en zout.

afwerking Schik de vis op een bord of in een kommetje en lepel er wat tartaarsaus over.

STEENBOLK MET CURRY





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

200 g zelfrijzende bloem
10 g fijn zeezout
330 ml pilsbier
10 g ijs (ongeveer 1 ijsblokje)

2 uien, in 4 gesneden
4 teentjes knoflook,
fijngesneden
1 el currypoeder
10 kafir limoenblaadjes
200 ml witte wijn (sauternes)
500 ml kippenbouillon
(visbouillon of
groentebouillon kan ook)
250 ml kokosmelk
1 el vissaus
2 limoenen, sap en zeste
olijfolie

4 steenbolfilets met
vel van 120 g
zout
azijn
piment d'espelette

beslag Voeg voor het beslag de bloem, het zout, het bier en het ijsblokje samen en meng tot een vloeïend beslag.

currysous Stoof de ui, knoflook en kafir blaadjes aan in wat olijfolie tot ze gaar zijn. Voeg daarna het currypoeder en de witte wijn toe. Laat inkoken tot de ui mooi glazig is en voeg vervolgens de kippenbouillon toe. Laat een derde inkoken. Voeg dan de kokosmelk en vissaus toe en laat inkoken tot je tevreden bent over de smaak en dikte. Werk tot slot af met de zeste en het sap van de limoenen. Zeef de saus en hou opzij.

steenbolk Haal de steenbolfilets door de bloem en dompel ze vervolgens onder in het beslag. Frituur daarna goudbruin op 180°C. Breng op smaak met zout, een druppeltje azijn en wat piment d'espelette.

afwerking Mix tot een schuimige saus en lepel deze in een kommetje. Plaats daarna de steenbolk in de saus.

STEENBOLK IN ZIJN GEHEEL BEREID

MET ERWTJES À LA FRANÇAISE

GERECHT
VOOR DE
HOBBYCHEF





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 steenbolk van ± 800g
250 g gezouten boter

1 citroen
1 bosje peterselie, fijngesneden
200 g bevroren erwtjes
1 romeinse sla, fijngesneden
100 g pancetta
2 teentjes knoflook,
fijngesneden
100 g zeekraal
100 ml zure room

steenbolk Wentel de steenbolk in bloem en bak langs een kant goudbruin in neutrale olie. Draai de vis om, verwijder de olie en voeg de boter toe. Laat de boter mooi schuimen en arroseer de vis gedurende 6 tot 8 minuten. Zet het vuur af en laat de vis nog 5 minuten rusten in de boter.

erwtjes Bak de pancetta goudbruin en krokant in wat boter. Voeg daar de erwtjes, Romeinse sla, zeekraal en fijngesneden look aan toe. Stoof alles enkele minuten aan en voeg de zure room toe. Breng op smaak met citroen, peper en zout.

afwerking Serveer de vis op een bord met peterselie en enkele schijfjes citroen.

STEENBOLK wolk van een wintervis

Dat appels en peren groeien in een bepaald seizoen, wist je. Maar wist je dat er ook visseizoenen zijn? Zo eet je steenbolk best in de winter. Van oktober tot en met februari is hun smaak het allerbeste en de aanvoer hoog. Steenbolk wordt typisch gevangen als bijvangst van een andere vissoort. Zonde om die verloren te laten gaan, toch?

STEENBOLK familie van kabeljauw

Fan van kabeljauw maar toch op zoek naar dat tikkeltje anders? Met steenbolk blijf je in dezelfde familie. Het visvlees is heel fijn en je bakt de vis best op het vel. In de oven kan je steenbolk garen op lage temperatuur. Een licht visje met garantie op een smakelijke culinaire beleving.

STEENBOLK slimme vis

Je zou de steenbolk een intelligente vis kunnen noemen want hij kiest volop voor... groene stroom. Steenbolken vertoeven graag in de omgeving van windmolenparken. Ze gebruiken ze als kraamkamer en verblijven er het liefst tijdens de eerste twee jaar van hun leven.

CHECK MEER RECEPTEN OP

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS



Co-financiering
Europese Unie