

Forel



Hoofdgerecht

Vis

4 personen

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: Voorbereiding: 15 minuten Bereiding: 25 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 2 citroenen
- 2 takjes peterselie
- 4 el bloem
- 45 gram geschaafde amandelen
- 4 kleine forellen
- zout en versgemalen peper
- 75 gram boter

Bereidingswijze

1. 1 citroen wassen. In partjes snijden. Andere citroen uitpersen. In kopje peterselie fijnknippen. Op bord bloem strooien. In droge koekenpan amandelen in 2 minuten lichtbruin roosteren. In schaal doen. Vis onder koud water afspoelen en met keukenpapier droogdeppen. Tot gebruik afgedekt in de koelkast leggen.
2. Vis inwrijven met zout en peper. Besprenkelen met citroensap en 10 minuten in laten trekken. Vis door de bloem wentelen en overtollige bloem eraf schudden. In grote koekenpan boter verhitten en vis in 10 minuten goudbruin en gaar bakken op een laag vuur. Halverwege keren. Op schaal leggen en de peterselie en amandelen erover strooien. Garneren met partjes citroen. Lekker met gebakken aardappelen en een salade.

Tenslotte

Je hoort de naam regenboogforel, zalmforel en forel. Forellen zijn slanke vissen, die tot de familie van de zalmen behoren. Voor een nauwkeurig verschil tussen zalmen en forellen is er nauwelijks een wetenschappelijke basis. In het algemeen noemt men de in zoetwater levende zalmen forellen en die in de zee leven zalmen. Dit is de regenboogforel. De naam dankt hij aan de vele regenboogachtige kleuren op zijn huid. Deze forel wordt veel gebruikt in de visteelt. Er zijn een groot aantal variëteiten voor verschillende doeleinden. De zalmforel is eigenlijk geen aparte soort vis, maar een 'gewone' regenboogforel. De 'zalmforel' heeft echter langer in kweekbakken geleefd, vandaar dat de zalmforel over het algemeen wat groter is. De zalmkleur dankt deze vis aan natuurlijke kleurstoffen in het voedsel wat deze vissen te eten krijgen. Forel wordt op een verantwoorde manier gekweekt in zogenoemde doorstroomsystemen. Er is geen sprake van gebruik van antibiotica. Het in 2012 geïntroduceerde keurmerk voor kweekvis, ASC – dit is als het ware het zusje van MSC voor wild gevangen vis – heeft begin 2013 de voorwaarden voor de forelkweek vastgesteld. Het traject voor certificering met ASC is nu gestart en de eerste forel met dit label kan eind van 2014 worden verwacht. Zie ook het filmpje op deze website! Voor een **Broodje Gerookte Forel** voor **2** personen snijdt je 2 meergranen pistolets open en beleg de twee helften met tuinkers uit een bakje. Snijd 150 gram gerookte forelfilets in repen en leg ze op de broodjes. Meng 1 geperst teentje knoflook, citroenrasp en citroensap van 1 citroen en peper door 4 el mayonaise. Schep de citroenmayonaise op de forel. Rijg 2 tomaten aan een prikker en steek de andere broodhelften op de broodjes. Voor **Forel met koriander en gember** voor **2** personen bestrooi je 2 forellen aan de binnenkant met peper en zout. Meng 1 stukje gember van 3 cm in dunne reepjes, 1 fijngehakt teentje knoflook en 1 bosuitje in dunne ringetjes. Vul de buikholten van de forellen met dit mengsel. Meng 1 el bloem met peper, zout en 1 tl kerriepoeder. Verdeel dit mengsel over een bord en haal de forellen erdoor. Verhit 2 el olie in een ruime koekenpan en bak de forellen in ca. 4 minuten per kant goudbruin en gaar. Schep ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie. Voeg 1 bosuitje in dunne ringetjes, 2 el witte wijn, 1 tl honing, 1 tl vissaus (nam pla) en 1 el vers gehakte koriander bij het bakvet en roer er een saus van. Serveer de saus over de vis en strooi 1 el vers gehakte koriander erover.