

# Haring



## Lunchgerecht

vis

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Seizoen:** juni t/m december



## Ingrediënten

- 3 Hollandse nieuwe of zoute haringen
- 12 sneetjes volkorenbrood
- 2 rijpe avocado's
- sap van een halve citroen
- 1 klein gekookt bietje
- 2 eetlepels bieslook (fijngesneden)
- 50 gram rucola
- zout en versgemalen zwarte peper

## Bereidingswijze

1. Halveer de haringen en snijd de filets schuin in stukken van 4 cm. Rooster de sneetjes brood heel licht in een broodrooster. Schil de avocado's en verwijder de pitten. Snijd 1

avocado in dunne plakken en sprenkel er wat citroensap over. Maak het bietje schoon en snijd het in heel dunne plakjes. Besprenkel ook de plakjes biet met wat citroensap. Prak de andere avocado in een diep bord fijn en meng de bieslook en 1 eetlepel citroensap erdoor. Breng vervolgens pittig op smaak met zout en peper.

2. Bestrijk de sneetjes brood met de avocadospread. Verdeel de rucola over 8 sneetjes en rangschik de stukken haring, plakken avocado en biet op deze sneetjes. Leg op vier borden steeds twee belegde sneetjes op elkaar en dek ze af met de laatste sneetjes met de avocadospread naar beneden. Snijd de clubsandwiches diagonaal door.

## Tenslotte

Vrijwel alle 'Nederlandse' haring wordt in Scandinavië en voor een deel in Schotland aan land gebracht en verwerkt. Niet de herkomst bepaalt dat haring Hollandse Nieuwe is, maar de manier waarop de vis wordt verwerkt- en gegeten. Nederlanders zijn, met een hand· vol Belgen en wat Duitsers, de enigen die haring rauw eten nadat de vissen zijn geakaakt, gepekeld en ingevroren. Alléén haring die op die manier is behandeld, is 'Hollandse Nieuwe' of (na september) 'maatjesharing'. Bij kaken wordt de vis schoongemaakt, maar de alvleesklier blijft zitten. Dat orgaan maakt het rauwe visvlees 'gaar' en mals. **Gebakken Haringfilets** Maak van 2 haringen de filets los van de staart, zodat je 4 filetjes hebt. Wentel de filets door een bord met bloem, klop het overtollige bloem eraf. Verhit een flinke scheut olie in een ruime koekenpan en bak de haringfilets in 1 minuut per kant op middelhoog tot hoog vuur bruin. Laat ze heel even uitlekken op keukenpapier en leg ze dan op verwarmde borden. Bestrooi met peterselie en bedruppel ze voor het eten met citroensap. Geef de filets als voorafje (één per persoon) met ingemaakte groenten en eventueel bruin stokbrood met boter. Of geef ze (twee per persoon) bij de hoofdmaaltijd, met bijvoorbeeld aardappelpuree en sla. Gaf de viswinkel gehakte uien mee? Bak die ook even in olie of boter en geef ze erbij. Voor **Haring met sperziebonensaus** voor 2 personen kook je 2 eieren in 10 minuten hard. Laat ze schrikken in koud water, pel ze en snijd ze fijn. Was 250 gr sperziebonen en blancheer ze 5 minuten in licht gezouten kokend water. Giet ze af, spoel ze af onder de koude kraan en laat ze uitlekken. Snijd ze in schuine stukjes van 1 cm. Pel 1 sjalot en snijd hem fijn. Verhit in een koekenpan 1 el olie en 15 gr boter en smoor de sjalot hierin glazig. Voeg 2 dl room toe en laat deze iets inkoken. Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap. Schep er de bonen door en laat ze even doorwarmen. Schep er ten slotte tweederde van de fijngesneden eieren door. Dep de visfilets droog en schik ze op borden. Schep de saus erover. Garneer het gerecht met de resterende fijngesneden eieren. Lekker met aardappelpuree met bieslook. Tot slot **Haringtartaar**. Verwijder het staartje van 8 haringen en snijdt de in kleine blokjes. Snipper 1 rode ui zo fijn als maar kan en knip bieslook in kleine stukjes. Meng met de haringblokjes, draai er zwarte peper over, en zet een tijdje weg in de koelkast. Meng 125 ml zure room met 1 1/2 el mierikswortel en een flinke scheut citroensap. De saus moet een beetje lopen. Haal de haringtartaar een kwartier voor het opdienen uit de koelkast. Verdeel de haringtartaar over de borden en verdeel het zure roommengsel erover. Voor wie dat mooi én lekker vindt. Serveren met geroosterd witbrood, roomboter en koele Chardonnay op een snikhete dag.