

Roodbaars



Hoofdgerecht

Combi

4 personen

Land: Marokko

Bereidingstijd: 25 minuten

Seizoen: april t/m augustus



Ingrediënten

- 3 bosuitjes
- 2 citroenen
- 300 gram couscous
- 5 gedroogde tomaten op olie
- 6 el olijfolie
- 0.5 tl paprikapoeder
- 4 roodbaarsfilets (van ongeveer 160 tot 200 gram)
- 1 el verse munt
- 2 el verse peterselie
- 1 snufje versgemalen peper
- 12 zwarte olijven zonder pit

Bereidingswijze

1. Pers de citroenen uit en snijd de bosuitjes in ringetjes. Hak de munt en de peterselie fijn, snijd de tomaten in reepjes en de olijven in plakjes. Besprenkel de roodbaarsfilets met citroensap. Meng 2 el olijfolie met paprikapoeder, peper en zout. bestrijk de filets met dit mengsel en laat ze even liggen. Doe de couscous in een kom, voeg 250-300 ml water toe, laat de couscous wellen of volg de aanwijzing op de verpakking. (De couscous kan warm of koud als salade geserveerd worden.)
2. Rooster de visfilets in een hete grillpan mooi bruin en net aan gaar, ca. 3 min per kant. Meng intussen de rest van het citroensap met 3-4 el olijfolie en schep deze dressing met de bosuitjes, munt, peterselie, tomaten en olijven door de couscous. Serveer de couscous met de roodbaarsfilets erop. De roodbaarsfilets kan ook worden gegrild onder een hete ovengrill of op de barbecue.

Tenslotte

Een vis die nooit op de menukaart van dure restaurants terecht zal komen is deze roodbaars. Niet omdat hij niet lekker zou zijn, maar omdat het een vis zonder image is, aldus de IJmuidense viskok Imko Binnerts. Roodbaars is volgens hem het voorbeeld van een ten onrechte versmade vis. *Hij brengt geen drol op bij de veiling. Misschien komt dat omdat hij er zo mal uitziet. Maar het is een heel lekkere vis. Ondanks zijn familienaam is roodbaars geen familie van de zeebaars. Hij behoort tot de familie van de schorpioenvisachtigen: stevige vissen met stekels op verschillende plaatsen op hun lijf. Roodbaars heeft een opvallend rode kleur en bolle ogen. Hij zwemt rond in de hele noordelijke Atlantische oceaan. De vis is volgens Binnerts op zijn lekkerst als hij gebakken wordt of op de barbecue gelegd. *Met lekkere olijfolie en verse koriander en het is feest. Voor **Roodbaars met masala** pel en snipper je 2 uien of snijd ze in ringen. Pel en snipper 2 teentjes knoflook. Halveer 1 Madame Jeanette-peper, verwijder voorzichtig de scherpe zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd 500 gr roodbaarsfilet in stukken. Verhit 3 el olie in een ruime koekenpan of braadpan en fruit daarin de ringen ui en snippers knoflook en peper 3 minuten. Doe er 1 el masala bij en fruit alles nog 2 minuten. Schep de stukken vis door het mengsel. Schenk een paar minuten later 3 deciliter water in de pan. Roer het aanbaksel op de bodem los. Het duurt ongeveer 10 minuten voor de stukken vis gaar zijn, ook afhankelijk van de dikte van de vis. Breng op smaak met zout en peper. Bind het mengsel desgewenst met 1 tl maïzena dat met water is glad geroerd. Serveer met rijst en komkommer. Tot slot **Roodbaars op de BBQ**. Smelt 250 gr boter in een pan tot de witte melkbestanddeeltjes boven drijven en schep het witte romige gedeelte er met een lepel af. Nu heb je geklaarde boter, wat trouwens veel gezonder is omdat je het vet hebt gescheiden van het water en alle onzuiverheden verwijderd zijn. Voeg 1 groen en 1 rode fijngesneden peper, sap van een 1/2 citroen, paar fijngesneden takjes basilicum toe aan de geklaarde boter. Maak enkele inkepingen in 1 hele schoongemaakte roodbaars van 1 kg, leg in een vuurvaste schaal en overgiet met enkele lepels basilicumboter. Gaar de vis naargelang zijn dikte ongeveer een 15-tal minuten in een gesloten barbecue. Overgiet regelmatig met de boter om de vis sappig te houden. Serveer de vis in zijn geheel in de schotel!