

Wijting



Hoofdgerecht

Maaltijdsoep

4 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: 30 minuten

Seizoen: juli t/m november



Ingrediënten

- 300 gram wijtingfilet, in 8 stukken
- 4 rijpe tomaten
- ½ venkelknol
- 3 el olijfolie
- 1 grote teen knoflook, fijngehakt
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 el verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
- 1 el sinaasappelrasp
- 100 ml witte vermouth of wijn
- 600 ml visfond of visbouillon

Bereidingswijze

1. Kruis de tomaten in en dompel ze heel even in kokend water. Ontvel de tomaten en snijd de tomaten in vieren. Schep de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de stengels en het groen van de venkelknol. Bewaar het groen en snijd de venkelknol en in kleine blokjes.
2. Kruid de stukken wijting met wat zout en versgemalen peper. Verwarm de olijfolie in een hapjespan. Bak de stukken wijting in de pan in 4-6 minuten net gaar. Schep ze op een bord en houd ze onder aluminiumfolie warm. Fruit de knoflook, ui en venkel in het bakvet in 2-3 minuten heel zachtjes glazig. Schep de tomaatstukjes, Italiaanse kruiden en sinaasappelrasp erdoor en bak ze even mee. Schenk de vermout erbij, laat alles even pruttelen en voeg dan ook de fond toe.
3. Laat de soep 5 minuten zachtjes koken tot de groente gaar is. Breng de soep pittig op smaak met zout en peper.
4. Leg de stukken wijting in warme soepborden en schep de hete soep erop. Garneer met het achtergehouden venkelgroen.

Tenslotte

De wijting was vroeger zo goedkoop dat voor sommigen het niet meer was dan kattenvoer. Op de wijting werd neergekeken. In Frankrijk werd en wordt de wijting hoger aangeslagen. De wijting heet daar Merlan, heeft gastronomische kwaliteiten en is daar duurder dan hier. Het is me nog steeds een raadsel dat in Nederland de schol zo enorm wordt gewaardeerd terwijl, onder meer de goedkopere wijting veel fijner van smaak is. Het vlees is zacht maar veel steviger dan het papperige scholvlees. Voor het volgende eenvoudige recept: **Wijting met peterseliesaus** wentel 4 schoongemaakte wijtingen door een bloemmengsel van bloem, peper en zout, schud het overtollige eraf en bak de vissen daarna zachtjes aan een kant in 50 gram boter, zonder ze bruin te laten worden. Draai ze naar een paar minuten om en bak de andere kant op dezelfde manier. Roer ondertussen 4 tl gehakte peterselie, 1½ dl melk en 1 dl room door elkaar. Giet het mengsel over de vis en laat ze zo gaar worden, terwijl je ze regelmatig bedruipt. De bereidingstijd zal alles bij elkaar niet meer dan 10 minuten zijn. Het vlees moet sappig zijn. Te gaar is fataal! Serveren met citroen en knapperig wit (stok)brood voor de saus. Tot slot **Wijting met schaaldieren** voor 1 persoon. Fileer de wijting, laat de huid zitten. Bak de overblijfselen van de wijting in een hapjespan in een drup olijfolie aan en doe 1 glas witte wijn, zout en peper, peterselie, 1 fijngesneden worteltje en 1 grof gesneden ui erbij. Vul aan met een beetje water, tot alles onderstaat. Laat 60 minuten trekken en zeef alles boven een sauspan en laat tot 1/3 inkoken. Doe er paar druppels citroensap en 5 gram boter erbij. Doe 25 gr mosselen en 25 gr garnalen erbij en verwarm die op een laag vuur. Bak ondertussen de wijting op de huid in 1 el geklaarde boter ongeveer 2 minuten. Leg de filets op een met boter ingesmeerde schaal met de huid naar boven en verwarm de oven voor op 175 graden. Klop 1 eierdooier los en bind hiermee de saus. Laat de saus niet meer koken. Doe de filet in de oven en bak af in ongeveer 1 minuut. Schep de schaaldieren met de aanhangende saus op een bord en leg de gare vis erop.