



TONGSCHAR

vers opgevist in december

heerlijke recepten van Bart Gils

“We kiezen steeds voor de beste producten uit de streek.

Als we vis op het menu zetten, komt die stevast uit de

Noordzee. Dat is voor ons een evidente keuze.”



Deze maand gaat chef Bart Gils aan de slag met tongschar. U kan het werk van deze NorthSeaChef nog tot december 2019 proeven in zijn restaurant in Hoogstraten. Daarna leent hij zijn gouden handen voor een tijdje uit aan enkele echte toprestaurants. In tussentijd bouwt hij samen met zijn vrouw Sally aan een droompand op een tot nu toe geheime locatie. Het wordt dus uitkijken naar de nieuwe smaak en stijl van restaurant Signatuur.

Bart Gils
NorthSeaChef
Signatuur,
Hoogstraten



“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, steenbolc en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

OP DE GRAAT GEBAKKEN TONGSCHAR MET
BOERENKOOL, ZEEKRAAL, MOUSSELINE VAN
OLIJFOLIE EN MOSTERDPOEDER





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 tongscharfilets opgekuist
(kop en zijgraten afgeknipt)
enkele blokjes goede boter
arachideolie

1 boerenkool
200 g zeekraal
goede boter
grof zout

120 g gezouten boter
120 g olijfolie
6 eidooiers
sap van 1 limoen
1 el lauw water
5 cl kookroom

8 el dijon mosterd

enkele blaadjes kervel
enkele venkelbloemetjes

gebakken tongschar Zet een pan op hoog vuur en bak de tongscharren goud bruin in wat arachideolie. Voeg enkele blokjes goede boter toe en arroseer de vis met de bruisende boter. Plaats de tongscharren in een ovenschaal en laat nog 10 minuten verder garen in een oven van 50°C.

groenten Snij de boerenkool fijn, was grondig en dep droog. Hou enkele blaadjes boerenkool apart. Stoof daarna samen met de zeekraal aan in een klontje goede boter. Frituur de overige blaadjes boerenkool krokant op 140°C, laat uitlekken op keukenpapier en werk af met wat grof zout.

mousselinesaus Laat de boter samen met de olijfolie smelten in de microgolfoven. Doe de dooiers samen met het lauw water en limoensap in een steelpannetje en klop schuimig. Zet daarna op een zacht vuur en klop op tot een mooie gebonden, glanzende massa. Voeg druppelsgewijs de gesmolten boter en olijfolie toe. Voeg tot slot de kookroom toe.

mosterdpoeder Doe enkele lepels mosterd op een bakplaat met bakpapier, strijk de massa glad en laat gedurende 4 uur drogen in een oven op 60°C. Mix daarna met een blender tot poeder.

afwerking Schik de tongschar op een ruim bord, dresseer daarnaast de mousseline en de boerenkool met zeekraal. Werk af met mosterdpoeder, kervel en venkelbloemetjes.

GEBRANDE TONGSCHARROLLETJES

“À L’OSTENDAISE”, MET PARIJSE

CHAMPIGNONS





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

12 tongscharfilets zonder vel
500 g echte boter
zout
1 limoen

1 kg mosselen
enkele takjes citroentijm
arachideolie

1 sjalot
10 Parijse champignons
5 peterseliestengels
2 takjes citroentijm
3 blaadjes laurier
10 cl gevogeltebouillon
10 cl visfumet
10 cl mosselvocht
20 cl kookroom
15 cl witte wijn
100 g gezouten boter

80 g handgepelde garnalen
enkele blaadjes kervel
zilte groenten (zeekraal,
zeebanaan, zeemelde, ...)

400 g aardappelen
100 g goede boter
10 cl melk
zout

gekonfijte tongschar Kruid de velkant van de filets met zout en limoensap, rol ze daarna op met de graatkant naar buiten en laat gedurende 30 minuten garen in gesmolten boter op 50°C (alternatief is 15 minuten stomen op 60°C). Brand voor het serveren kort af met een keukenbranders of plaats de rolletjes gedurende 1 minuut onder een hete grill.

mosselen Spoel de mosselen grondig schoon. Zet de mosselen samen met wat arachideolie en enkele takjes citroentijm op een hevig vuur en gaar kort tot alle schelpen mooi open gaan. Bewaar het mosselvocht. Haal de mosselen uit de schelp.

saus Stoof de sjalot, een vijftal champignons, peterseliestengels, citroentijm en laurier aan in boter. Bevochtig daarna met gevogeltebouillon, mosselvocht, de visfumet, de kookroom en witte wijn. Laat even opkoken en voeg daarna de gezouten boter toe. Breng op smaak met zout en limoensap.

aardappelpuree Kook de aardappelen gaar in gezouten water, giet af laat even drogen op het vuur. Voeg daarna de melk en goede boter toe en haal de aardappelen door de passe-vite. Kruid met zout. Klop daarna nog even luchtig met een garde.

garnituur Snijd de rauwe champignons met de hand in flinterdunne plakjes.

afwerking Schik de tongscharrolletjes in een ovenpannetje, overgiet met wat saus. Schik wat mosseltjes en garnalen rond de tongschar en werk af met de Parijse champignons, kervel en wat zilte kruiden. Serveer met aardappelpuree.

GEKONFIJTE TONGSCHARFILET,

SPRUITENBLAADJES, DOOIERZWAM

EN AARDAPPELBOUILLON





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 tongscharfilets zonder vel
500 g boter
limoensap
zout

20 cl gevogeltebouillon
20 cl kookroom
100 g gezouten boter
1 sjalot
5 parijse champignons
5 peterseliestengels
2 takjes citroentijm
3 blaadjes laurier
200 g vastkokende aardappelen
(vooraf gekookt)

15-tal spruiten
200 g dooierzwammen
olijfolie
boter
enkele blaadjes kervel

gekonfijte tongschar Kruid de filets op de velkant met zout en besprenkel met limoensap. Vouw daarna de filets overlans dubbel met de graatkant naar boven. Laat de tongscharfilets gedurende 20 minuten garen in de gesmolten boter op 50°C (alternatief is 10 minuten stomen op 60°C). Brand de tongschar voor het serveren kort af met een keukenbrander of steek hem even onder een hete grill.

saus Stoof de sjalot, champignons, peterseliestengels, citroentijm en laurier aan in boter. Bevochtig daarna met gevogeltebouillon en de kookroom. Laat even koken en voeg daarna de gezouten boter toe. Breng op smaak met zout en limoensap. Voeg de saus toe aan de gekookte aardappelen en mix alles luchtig door elkaar.

garnituur Maak de spruitenblaadjes voorzichtig los van elkaar. Besprenkel deze met enkele druppels olijfolie en een snuifje zout. Borstel de dooierzwammen schoon, snij ze overlans in de helft en stoof ze aan in boter.

afwerking Plaats de tongschar centraal op het bord, dresseer de dooierzwam, spruitenblaadjes en aardappelbouillon ernaast en werk af met enkele druppels olijfolie en de blaadjes kervel.

IN BOTER GEGAARDE

TONGSCHARROLLETJES,

BEURE BLANC VAN CHAMPAGNE,

GEKONFIJTE PREI EN ROYAL

BELGIAN CAVIAR “OSIETRA”

GERECHT
VOOR DE
HOBBYCHEF





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

12 tongsscharfilets zonder vel
500 g echte boter
zout
1 limoen

1 sjalot
5 parijse champignons (witte
champignons)
5 peterseliestengels
2 takjes citroentijm
3 blaadjes laurier
20 cl gevogeltebouillon
20 cl kookroom
15 cl champagne
100 g gezouten boter

2 preien
50 cl maïsolie
zout

50 g kaviaar

gekonfijte tongsschar Kruid de velkant van de filets met zout en besprenkel met limoensap. Rol ze vervolgens op met de graatkant naar buiten en laat gedurende 30 minuten garen in gesmolten boter op 50°C (alternatief is 15 minuten stomen op 60°C). Brand voor het serveren kort af met een keukenbrander of plaats de rolletjes gedurende 1 minuut onder een hete grill.

saus Stoof de sjalot, een 5 tal champignons, peterseliestengels, citroentijm en laurier in boter. Bevochtig daarna met gevogeltebouillon, de kookroom en champagne. Laat even opkoken en voeg daarna de gezouten boter toe. Breng op smaak met zout en limoensap.

prei-olie Snij het groen van de prei en was schoon. Blancheer het preigroen kort in kokend water. Mix daarna gedurende 5 minuten op hoge snelheid in verwarmde olie (70° C). Kruid af met zout en laat de olie uitlekken in een koffiefilter of neteldoek.

gekonfijte prei Snij het wit van de prei in mooie stukken van 10 centimeter en snij ze overlangs in de helft. Vacuümeer de preistukken samen met 10 cl prei-olie en een snuifje zout. Stoom deze gedurende 15 minuten op 85°C. Laat alles afkoelen en snij in fijne julienne. Breng op smaak met prei-olie, limoensap en zout.

afwerking Plaats de tongrolletjes in een diep bord, napeer de saus erover. Leg de julienne van prei op de rolletjes en werk af met een mooie lepel kaviaar.

TONGSCHAR kwaliteit troef

De tongschar of *Microstomus pacificus* komt voor van IJsland tot de golf van Gascogne. Onze vissers vangen jaarlijks ongeveer 1000 ton van deze populaire vis. De vis groeit traag en kan tot 70 centimeter lang worden. In de winkel vinden we doorgaans tongscharren van 15 tot 25 centimeter.

TONGSCHAR zacht van smaak

Tongschar behoort net zoals zeetong en pladijs tot de familie van de platvissen. Het is een erg veelzijdige vis die zacht en romig smaakt. Tongschar kan bekoren, hoe je hem ook klaarmaakt. Bakken, grillen, pochieren of stomen? Het kan allemaal met deze gemakkelijk te bereiden vis.

TONGSCHAR bijna het hele jaar door

Kies van augustus tot maart voor tongschar. Dan is de vis op zijn best. Van smaak kan je tongschar vergelijken met Noordzeetong. Hij kan gebruikt worden als alternatief in al je Noordzeetongbereidingen. Tongschar à la meunière? Doen!

CHECK MEER RECEPTEN OP

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS



Co-financiering
Europese Unie



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>