

VOORWOORD

8

AAN ZEE

11

SCHOL

33

MAKREEL

49

GEEP

69

LANGOUSTINE

87

ROG

105

AAN HET MEER

117

KRABKLAUWEN

145

TARBOT

157

PIJLINKTVIS

173

SCHEERMESSEN

189

SNOEKBAARS

207

OP HET STRAND

225

VISKALENDER

240

INDEX

242



# SCHOL UIT DE KRANT

## 4 PERSONEN

4 schollen met huid

1 handvol zeewier of kruiden  
(zoals dille, venkelgroen, tijm)

zout

1-2 kranten

Leg een stuk krant neer. Verdeel zeewier over het papier, leg er een schol op en bestrooi de vis met zout. Verpak de vis goed in het zeewier en de krant. Sprenkel water over de krant tot deze doorweekt is. Verpak de andere drie schollen op dezelfde manier voor je ze in het vuur legt.

Leg hooguit twee pakketjes tegelijk in het vuur, anders koelt het vuur wellicht te veel af. Je kunt nog wat hout op de krantenpakketjes leggen om er zeker van te zijn dat de vissen goed gaar worden. Laat de pakketjes ongeveer 15 minuten liggen, of tot het papier is opgedroogd en zwart wordt aan de buitenkant.

Haal de pakketjes uit het vuur en pak ze uit. Schraap de huid van de schollen en dien ze direct op, nog warm. Geef er aspergerolletjes bij en een knapperige groene salade.





## BROOD OP EEN STOKJE

MET ASPERGES EN HONDSROZEN

### 4 PERSONEN

8 groene asperges  
1 handvol hondsroosblaadjes (wilde rozen)  
(je kunt ook onbespotten rozenblaadjes,  
paardenbloemen of vlierbloesem nemen)  
1 portie deeg voor brood op een stokje  
4-8 stokjes om het deeg omheen te doen  
zout  
een beetje olijfolie

15 g gist  
300 ml water  
100 ml bier  
1 eetl olijfolie  
600 g biologische tarwebloem  
een beetje zout

Breek het harde uiteinde van de asperges af en spoel ze met koud water. Leg een asperge naast een stokje en draai het deeg eromheen. Stop er ook wat hondsroosblaadjes tussen terwijl je het deeg om het stokje draait.

Herhaal dit alles tot de asperges en het deeg op zijn en bak de broodjes boven het vuur tot ze goudbruin zien en helemaal gaar zijn; let op dat ook de asperges gaar zijn, maar wel nog beet hebben. Doe er wat zout en eventueel wat olijfolie over. Serveer de stokbroodjes met de in krantenpapier verpakte schol.

Je kunt de broodjes ook thuis maken en ze 12-15 minuten in een gewone oven bakken op 200 °C.

### DEEG VOOR BROOD OP EEN STOKJE

Los de gist op in het water en bier en voeg de olijfolie en wat bloem toe. Voeg daarna het zout en de rest van de bloem toe en kneed tot een stevig, soepel deeg. Laat het deeg ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek en maak dan de stokbroodjes. Misschien wil je het deeg vast thuis maken. Je kunt het gerezen deeg dan in een bakje meenemen naar het strand.



## GEBAKKEN SCHOLFILET

MET BLOEMKOOL EN DILLE

### 4 PERSONEN

1 bloemkool  
1 dillescherf (het bloemscherf, als de  
dille mag uitgroeien; anders is gewone  
dille ook goed)  
100 ml olijfolie  
zeezout en versgemalen peper  
4 grote dubbele scholfilets  
een beetje roggebloem  
10 g boter  
een beetje olijfolie  
1 onbespoten citroen

Verdeel de bloemkool in grote roosjes, en snij er een paar in dunne plakjes; gebruik zo nodig een mandoline. Leg de bloemkoolplakjes in een kom koud water. Bak de roosjes en het dillescherf 2-3 minuten in een beetje olijfolie, tot ze iets kleuren en zacht zijn. Voeg wat zout en versgemalen peper toe. Schep de bloemkool-roosjes uit de koekenpan, doe ze in een kom en hou ze warm.

Wrijf de koekenpan schoon en doe er wat olie en boter in. Laat de boter bruisen. Wentel de scholfilets door roggebloem en bestrooi naar smaak met zout en peper. Bak de filets ongeveer 1 minuut aan elke kant, tot ze vanbuiten mooi goudbruin en krokant zijn en vanbinnen nog sappig.

Haal de scholfilets uit de pan en geef er de gebakken bloemkool, de rauwe plakjes bloemkool, dille, citroenrasp en -sap en wat boter uit de pan bij. Verrukkelijk met lekker brood en een groene salade.

# GEBAKKEN INGELEGDE MAKREEL

MET TOMAAT, NECTARINE EN DENNENSCHOUTEN

## 4-6 PERSONEN

4 makrelen of 8 makreelfilets à 300-400 g  
2 eetl zout  
versgemalen peper  
1 rode ui  
2 nectarines  
20 kleine tomaten  
300 ml water  
300 ml ciderazijn, wittewijnazijn of  
andere lichte, fruitige azijn  
15 jonge dennenschouten  
10 zwarte peperkorrels  
100 g suiker

Dag 1 – Let erop dat de makrelen vers zijn. Maak ze schoon, spoel ze af en fileer ze (of vraag de visboer dat te doen).

Bak de filets in een hete koekenpan met wat olie ongeveer 2 minuten op de huidzijde, tot de huid krokant en goudbruin is, en laat de vleeszijde een beetje rauw. Voeg dan naar smaak zout en peper toe, haal de filets uit de pan en leg ze met de vleeszijde naar beneden in een schaal.

Pel de ui en snij hem in dunne ringen. Schil de nectarines en snij ze in plakjes. Breng ui, nectarines en tomaten met water, azijn, dennenschouten, peperkorrels en suiker aan de kook in een pan met dikke bodem. Schenk de marinade zodra hij kookt over de makreelfilets en laat de filets marineren in de warme siroop. Zet afgedekt in de koelkast tot de volgende dag.

Dag 2 – Haal de makreelfilets uit de koelkast en serveer vis en groenten zo uit de marinade op een plak roggebrood. Garneer met wat fijgehakte venkel. Je kunt ze serveren als lunch of bij het diner. Bij het diner kun je er gekookte nieuwe aardappels bij geven, of wortelgroenten uit de oven. Je kunt de schaal met filets ook 8-10 minuten in de oven zetten op 160 °C en ze warm eten.

### Wat zijn dennenschouten?

Dennenschouten zijn een erkend en steeds beter verkrijgbaar eetbaar natuurproduct. Vooral de *Pinus glabra* is erg smakelijk. De sleutel voor het koken met de topjes van groenblijvende bomen is oogsten in de lente, als ze net beginnen uit te lopen. De dennentopjes zijn dan heel zacht en hebben een frisse smaak met in de verte iets harsachtigs en een hint van citrus.

