



SCHARTONG met gevulde aubergine

40 MINUTEN 4 PERSONEN

Schartong smaakt heerlijk in z'n geheel bereid, zoals een Noordzeetong of een andere platvis. Het visje is in een mum van tijd klaar.

INGREDIËNTEN

4 schartongen, panklaar • bakboter • 100 ml zure room • 2 aubergines • 1 rode ui • 1 teentje knoflook • ¼ knolselder • 2 el gehakte peterselie • 2 el gehakte oregano • 4 el walnoten, grof gehakt • 1 peer • olijfolie • peper • zout

BEREIDING

1. Halveer de aubergines in de lengte. Hol ze uit, laat 1 cm vruchtvlees zitten. Snijd het vruchtvlees van de aubergines in kleine blokjes. Snipper de rode ui en knoflook fijn. Schil de knolselder en snijd in kleine blokjes.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Fruit eerst het vruchtvlees van de aubergine, rode ui en knolselder aan in olijfolie. Voeg de look, verse kruiden en noten toe en roerbak tot ze beetgaar zijn. Snijd de peer in kleine blokjes en roer ze bij de groenten. Voeg peper en zout toe.
4. Vul de aubergines op met deze mengeling, sprenkel er nog wat extra olijfolie over en plaats gedurende 25 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Dep de schartongen droog met keukenpapier en bak ze in een pan goudbruin aan beide kanten, kruid met peper en zout. Serveer de gebakken vis met de gevulde aubergines en een lepeltje zure room.

SCHARTONG- ROLLETJES

met toast van brioche,
geitenkaas en geroosterde kerstomaten

40 MINUTEN 4 PERSONEN

Op zoek naar een eenvoudig maar feestelijk gerechtje? Het krokante en zachtzoete briochebrood combineert heerlijk met de milde smaak van schartong en de hartige geitenkaas. Ideaal als voorgerecht of lunch.

INGREDIËNTEN

8 filets schartong • 4 troskerstomaten • 4 dikke sneden briochebrood • 150 g zachte geitenkaas • 50 g rucola • olijfolie • 3 el pompoenpitten • 3 el zonnebloempitten • 2 el sesamzaadjes • 2 el gehakte peterselie • 1 el olijfolie • peper • zout

BEREIDING

1. Rooster de zaden in een pannetje en roer er daarna de gehakte kruiden en de olijfolie door, kruid met peper en zout.
2. Rol de schartongfilets op en leg ze samen met de takjes kerstomaten in een ovenschotel, kruid met peper en zout en zet gedurende 15-20 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.
3. Snijd ondertussen de korsten van het briochebrood, wrijf de sneetjes brioche in met wat olijfolie en grill ze aan alle kanten in een grillpan.
4. Maak de geitenkaas los met een vork en verdeel over de brioche-toast, leg de kerstomaatjes op bovenop de geitenkaas en de visrolletjes er langs. Strooi er de zadenmengeling over en werk af met enkele blaadjes rucola.

VIS VAN HET JAAR 2023

SCHARTONG 3 HEERLIJKE RECEPTEN



LEKKER
VAN BIJ
ONS

SCHARTONG

VIS
VAN HET
JAAR
2023

Zacht van smaak, budgetvriendelijk en superveelzijdig. Hoog tijd om schartong eens op je menu te zetten! Je kan het visje van bij ons op de graat bakken, frituren, grillen, stomen of in de oven bereiden.

Schartong is een vissoort met een vrij zacht en vetrijk visvlees. Het is een prima alternatief voor de meer gekende Noordzeetong. In Zuid-Europa is schartong erg populair, maar bij ons blijft deze vissoort een beetje ondergewaardeerd. Wil je er graag mee aan de slag gaan, maar kan je wat inspiratie gebruiken? We helpen je in deze folder op weg met 3 heerlijke recepten.

SCHARTONG OF TONGSCHAR

Hun namen lijken heel goed op elkaar, maar schartong en tongschar zijn wel degelijk twee verschillende vissoorten. Ze behoren allebei tot de platvissen. De schartong heeft zijn ogen aan de linkerkant van het lichaam en is verwant met tarbot en griet. In ons land wordt schartong vaak als bijvangst gevangen.

FIER OP LEKKERS VAN HIER



Vis van hier die duurzaam wordt gevangen, wordt erkend met een Visserij verduurzaamt-erkenning. Dit is een keurmerk dat onder meer rekening houdt met het gebruikte vismateriaal, selectieve visserij-technieken om bijvangsten te beperken, seizoensgebonden visvangst en loon- en arbeidsvoorwaarden van de bemanning.

www.visserijverduurzaamt.be

Meer recepten met schartong vind je op www.visvanbijons.be.



GEPANEERDE SCHARTONGFILET

in kruidenkorst met mousselinesaus

40 MINUTEN 4 PERSONEN

Een mousselinesaus is een hollandaisesaus die je afwerkt met licht opgeklopte room. Deze fluweelzachte saus smaakt heerlijk bij een krokant stukje vis.

INGREDIËNTEN

8 filets schartong • 2 eieren • 4 el bloem • 4 el paneermeel of panko • 2 el gehakte peterselie • 2 el gehakte bieslook • 50 g bakboter • 2 eidooiers • sap van ½ citroen • 100 ml room • 50 g boter • 60 ml droge witte wijn • peper en zout • cayennepeper

BEREIDING

1. Verdeel de eieren over een diep bord en klop ze los. De bloem over een ander bord en de mengeling van paneermeel en gehakte kruiden over een derde diep bord.
2. Kruid eerst elke visfilet met peper en zout en vouw de filets dubbel. Haal ze dan door de bloem, dan door het losgeklopt ei en tenslotte door het gekruide paneermeel. Laat even rusten in de koelkast.
3. Verhit een pan met de helft boter en olijfolie, bak alle filets goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier. Houd warm in de oven.
4. Klop de room loobig. Snijd de boter in kleine blokjes.
5. Doe de dooiers samen met de witte wijn en het citroensap in een steelpantetje. Roer los en zet dan op een zacht vuurtje.
6. Klop met een garde tot de saus schuimig wordt en begint te dikken. Roer er dan van het vuur de blokjes boter door.
7. Spatel er de loobig geklopte room door. Breng verder op smaak met peper en zout.
8. Serveer de schartongfilets met de mousselinesaus, dien op met gekookte aardappelen.

