

EEN BOON VOOR  
**RODE POON**

vis van het jaar 2017



heerlijke recepten van sterrenchef Maarten Bouckaert



---

## RODE POON favoriet

Dat rode poon op handen gedragen wordt door Vlaamse chefs is publiek geheim. De smaak en structuur van deze lekkernij uit de Noordzee is ongeëvenaard.

Nog tot april, en vanaf oktober, brengen de Belgische vissers rode poon van topkwaliteit aan land. Die maanden is het aanbod groot en de prijs scherp.

Vissers, chefs, reders en visveilingen waren het daarom roerend eens: rode poon wordt 'Vis van het jaar' in 2017.

Rode poon, een te (her)ontdekken schat.

## RODE POON smaakmaker

Rode poon heeft stevig visvlees en een diepe smaak. In vissoepen en stoofpotten is hij de smaakmaker van dienst. En op het vel gebakken is rode poon een onovertroffen culinair hoogtepunt. Steek de (winter)barbecue alvast maar aan.

## RODE POON keukenheld

Dat rode poon een keukenheld wordt genoemd is geen toeval. Behalve smaakvol, is het een enorm veelzijdige vis. In elke bereiding speelt rode poon een glansrol.

In de pan, de oven, gepocheerd, gestoomd, in papillot, er is geen bereiding waarin rode poon niet tot zijn recht komt. Zelfs met graten en kop maak je de heerlijkste visfumets voor soepen en sauzen.

---



*“Smaak, daar leef ik voor.  
Ik hou van origineel. Van  
verfijnde eenvoud, ontdaan  
van franje. Toegankelijk,  
zonder alledaags te worden.”*

*“Rode poon is zeker geen onbekende voor mij. Ik werk er vaak mee. Een prachtige vis en ideaal om thuis te bereiden: niet te delicaat - er kan weinig misgaan - en heel erg smaakvol.”*



**Maarten Bouckaert**  
NorthSeaChef  
Castor \* Beveren-Leie

Maarten Bouckaert staat sinds 2016 achter het fornuis van zijn eigen zaak Castor in Beveren-Leie. Voordien gaf hij kleur en smaak aan de gerechten van o.a. Hof van Cleve, The Fat Duck (Londen) en De Karmeliet. Minder dan een jaar na de opening streek ook Castor een eerste ster op.

'Hij weet klassiek raffinement zeer mooi te combineren met moderne ideeën en associaties', prees Michelin de stijl en de kwaliteit van de keuken van Maarten Bouckaert.

*“Een heel toegankelijk zomers gerecht. De rauwe asperges en frisse appeltjes vormen een mooi tegengewicht voor de saus met Oosterse toetsen.”*



# gegratineerde rode poon met gestoofde spitskool, gemarineerde groene asperges en kerriesaus

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 50 minuten

4 rode poonfilets, zonder vel  
olijfolie en kerriepoeder  
fleur de sel (zeezout)  
peper en zout

30 g peterselie  
50 g hazelnoten  
25 g pijnboompitten, licht geroosterd  
25 g geraspte Parmezaanse kaas  
75 g boter  
75 g broodkruim (of panko)

1 spitskool  
boter, peper en zout

½ zuurzoete appel (granny smith)  
1 kleine ui, fijngesneden  
1 teentje look, geplet  
1 klontje boter  
2 eetlepels kerriepoeder (colombo)  
1 stukje citroengras  
enkele blaadjes munt en koriander  
300 ml gevogeltebouillon  
300 ml kokosmelk  
limoensap  
peper en zout

8 groene asperges  
enkele druppels olijfolie  
enkele druppels witte wijnazijn  
peper en zout

½ zuurzoete appel (granny smith)  
korianderblaadjes

**rode poon** Kruid de poonfilets met peper en zout. Wrijf ze licht in met olijfolie en kerriepoeder. Bak de filets kort langs beide kanten in een antiaanbakpan. Haal ze uit de pan en beleg ze met een stuk uitgerolde panade (croûte peterselie). Plaats de filets onder de grill, kleur de panade goudgeel en werk af met een beetje fleur de sel.

**croûte peterselie** Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa. Rol de massa uit tussen twee vellen bakpapier en snijd bij. De panade kan je bewaren in de diepvries.

**spitskool** Haal de bladen van de spitskool en snijd de nerven eruit. Leg de bladen op mekaar en snijd ze in dikke slierten. Stof de slierten beetgaar in gesmolten, niet gekleurde boter. Kruid met peper en zout.

**saus kerrie** Stof de ½ appel (in blokjes) met de ui en look glazig in een klontje boter. Bestrooi met de kerriepoeder en voeg het citroengras, munt en koriander toe. Bevochtig met de gevogeltebouillon en kokosmelk. Breng aan de kook en laat zo'n 25 minuten rustig koken. Haal het stuk citroengras eruit, mix de saus en passeer door een zeef. Kook eventueel in en breng op smaak met limoensap, peper en zout.

**gemarineerde groene asperges** Snijd het harde uiteinde (ongeveer 5 cm) van de asperges en snijd ze dan in lange slierten met de mandoline (of met een dunschiller). Breng de aspergeslierten op smaak met enkele druppels witte wijnazijn, olijfolie, peper en zout.

**afwerking** Schik de warme spitskool op een bord en leg er de gegratineerde poon op. Werk af met de aspergeslierten, enkele fijne plakjes granny smith en korianderblaadjes. Serveer de kerriesaus apart.

*“Een klassiek winters gerecht met een verfijnd contrast tussen de krokante korst en de zachte vis. En aardappelbouillon is zó lekker, makkelijk te bereiden en bewaart goed.”*





# rode poon met gebakken aardappelschubben, bouillon van aardappel en coulis van peterselie

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 40 minuten

4 rode poonfilets, zonder vel  
4 kleine bloemige aardappelen  
(bintjes)  
boter, peper en zout

2 uien, fijngesneden  
250 g geschilde aardappelen  
(bintjes)

500 ml gevogeltebouillon  
50 g boter  
peper en zout

2 bundels krulpeterselie  
ijswater  
boter, peper en zout

120 g witte zilveruitjes  
250 g boter en 250 ml water  
1 tak citroentijm  
peper en zout  
waterkers

**rode poon** Kruid de poonfilets met peper en zout. Snijd de aardappelen met de mandoline in zeer fijne plakjes. Beleg elke visfilet op de velkant met plakjes aardappel, dakpansgewijs zoals schubben. Verwarm een klontje boter in een antiaanbakpan. Leg er de visfilets in, de aardappelen onderaan en kleur goudgeel. Haal alles uit de pan en snijd bij. Leg de filets in een ovenschaal, de aardappelschubben bovenaan met een klontje boter, peper en zout. Gaar 4-6 minuten in een warme oven van 160°C. Binnenin moet de vis een beetje glazig blijven.

**bouillon aardappel** Gaar de ui in boter zonder te kleuren. Voeg de gevogeltebouillon toe en de in stukken gesneden aardappelen. Breng aan de kook en laat de aardappelen garen, schuim af indien nodig. Druk de jus en de aardappelen door een fijne tamis (zeef). Laat de boter bruinen in een pan, voeg bij de bouillon en breng op smaak met peper en zout.

**coulis peterselie** Pluk de peterselie van de stelen en was ze grondig. Kook de peterselie volledig zacht in flink gezouten water. Koel meteen af in ijswater en blend superfijn (met eventueel wat ijswater). Breng deze coulis aan de kook en werk af met een klontje boter, peper en zout.

**zilveruitjes (optioneel)** Pel de zilveruitjes. Verwarm het water, voeg de boter toe in stukjes en mix het geheel. Voeg citroentijm, peper en zout toe. Laat de zilveruitjes hierin zachtjes garen. Haal de uitjes uit als ze gaar zijn, snijd ze in twee en brand de helften met een bunsenbrander. Voor serveren terug opwarmen in de hete vloeistof.

**afwerking** Leg de rode poon op een warm bord en schik er de coulis van peterselie en de aardappelbouillon bij. Werk af met de zilveruitjes en enkele blaadjes waterkers.

*“Een echt herfstrecept. De koude vis gaat in de nog warme marinade waardoor de stukken lichtjes gaar worden, en vooral heel veel smaak opnemen. Het frisse visvlees contrasteert mooi met de aardse smaak van de bietjes.”*



# gemarineerde rode poon met in zoutkorst gegaarde bietjes, dressing van rode bietensap en crumble van hazelnoot

ingrediënten voor 4 personen  
voorbereiding 1 uur  
bereidingstijd 1 uur

2 grote rode ponen van 600 g/stuk  
50 g grof zeezout  
20 g suiker  
10 g korianderzaadjes

60 g sojasaus  
40 g water  
20 g zoete rijstwijn (mirin)  
1 stuk gember, fijngesneden  
1 stuk citroengras, geplet  
olijfolie  
fleur de sel  
limoenschil, geraspt

1 grote rode biet  
1 grote gele biet  
500 g zout  
500 g bloem

100 g rode bietensap  
1 eetlepel hazelnootolie  
1 eetlepel xeresazijn  
peper en zout

4 hazelnoten, fijngehakt  
4 champignons, in fijne plakjes  
enkele blaadjes kervel of vogelmuur  
gerookte paling (optioneel)

**rode poon** Vraag aan uw visboer twee rode ponen van ongeveer 600 g/stuk. Fileer de ponen, verwijder het vel en snijd de overblijvende middengraatjes eruit (of laat de visboer dit doen). Snijd de filets in de lengte in twee. Meng de suiker en korianderzaadjes met het zeezout en bestrooi er de filets mee. Laat ongeveer 5 minuten inwerken en spoel af onder koud water. Dep droog op een schone doek.

**marinade soja** Breng de sojasaus, rijstwijn, gember en citroengras aan de kook in het water. Leg de visfilets in de warme marinade en laat ongeveer een uurtje marinieren in de koelkast. Haal de filets net voor het serveren uit de marinade en besprenkel ze met olijfolie. Kruid met fleur de sel en een beetje geraspte limoenschil.

**rode en gele biet in zoutkorst** Maak een zoutkorst: kneed ½ grof zout en ½ bloem met een beetje water tot een homogeen deeg. Rol het deeg uit en bekleed de bietjes ermee. Gaar de beklede bieten 40-50 minuten op een stuk bakpapier in een warme oven van 200°C. Laat ze afkoelen in het deeg en haal de zoutkorst er vervolgens af. Pel de bietjes en snijd ze heel fijn met behulp van een mandoline.

**dressing rode biet** Meng 100 g rode bietensap met een eetlepel hazelnootolie, een eetlepel xeresazijn, peper en zout.

**afwerking** Verdeel de rode bietdressing over diepe borden. Beleg de dressing met schijfjes biet en de gemarineerde poon. Bestrooi het geheel met fijngehakte hazelnootjes, schik schijfjes verse witte champignons rondom en optioneel stukjes gerookte paling. Werk af met enkele blaadjes vogelmuur (muurkruid) of kervel.

*“Met avocado heb je meteen de smaak van de zomer beet, en de combinatie met het bittere, zure van pompelmoes is perfect. Het rokerige van de vis maakt het geheel af, al zou je de rode poot eventueel ook op een andere manier kunnen bereiden.”*



# licht gerookte rode poon met avocado, gekonfijte komkommer en kwartjes rode pompelmoes

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 45 minuten

4 rode poonfilets van 100 g,  
zonder vel  
rookbakje met houtzaagsel  
citroenschil, geraspt  
olijfolie, peper en zout

3 avocado's, rijpe  
½ citroen  
1 eetlepel olijfolie  
peper en zout  
enkele korianderblaadjes  
(optioneel)

1 komkommer  
1 vanillestok  
50 ml olijfolie  
enkele druppels witte wijnazijn

100 ml sojasaus  
250 ml olijfolie  
50 ml water  
enkele druppels sesamolie

kervel  
rode pompelmoes  
enkel schijfjes avocado

**rode poon** Wrijf de poonfilets in met olijfolie, kruid ze stevig met peper en zout en plaats ze in een rookbakje met houtzaagsel. Zet het rookbakje op het fornuis en laat gedurende een halfuurtje rustig warm roken. Laat afkoelen in het rookbakje. Rasp er vervolgens citroenschil over en bewaar in de koelkast.

**avocado** Pel de avocado's, halveer ze en verwijder de pit. Hou 1 avocado apart voor de afwerking. Snijd de overige in fijne brunoise en doe ze in een mengkom. Breng op smaak met citroensap, olijfolie, peper en zout. Snijd er eventueel verse korianderblaadjes bij. Gebruik een klopper om alles te mengen. Het vruchtvlees wordt zo lichtjes geplet, waardoor je een mooie homogene massa krijgt.

**komkommerbolletjes** Haal bolletjes uit de komkommer met een pommes parisienne lepel (bolletjes lepel). Snijd de vanillestok overlangs doormidden en schraap de vanille eruit. Verwarm 50 ml olijfolie met de vanille tot ongeveer 120°C. Voeg nu de komkommerbolletjes toe en laat gedurende een kwartiertje rustig konfijten. Breng op smaak met een beetje zout en besprenkel met witte wijnazijn. Serveer koud.

**vinaigrette soja/sesam** Vermeng 100 ml sojasaus met 250 ml olijfolie en 50 ml water. Breng op smaak met enkele druppels sesamolie van goede kwaliteit. Bewaar in een afgesloten fles.

**afwerking** Snijd de gerookte poonfilet in stukken en stel de filet terug samen op een koud bord. Schik er de komkommerbolletjes bij, samen met enkele quenelles van de avocadomassa en een paar verse schijfjes avocado. Werk af met blaadjes kervel, stukjes rode pompelmoes en enkele druppels vanilleolie (uit de pan van de komkommers). Serveer de vinaigrette apart.

*“Een heerlijk volle bereiding, en heel  
traditioneel ook: boter bij de vis,  
dat hoort zo, hè. Door de vis rustig  
te laten garen in schuimende boter  
verspreiden de smeuge smaken zich  
mooi doorheen de filets.”*



# gebakken rode poon met gestoofde prei, coulis van karnemelk en vers gepelde grijze garnalen

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 45 minuten

4 rode poonfilets van 150 g, met  
vel  
boter, peper en zout

200 g geschilde vastkokende  
aardappelen (ratte)  
200 ml water  
300 ml karnemelk  
peper en zout

2 wit van prei  
boter, peper en zout

45 g basilicum  
70 g spinazie  
25 g krulpeterselie  
250 ml goede olijfolie  
peper en zout  
ijsbad

700 g ongepelde garnalen  
300 g garnaalschalen  
2 eetlepels sojasaus

1 eiwit  
enkele blaadjes basilicum  
2 liter water  
1 klontje boter  
citroensap (optioneel)

postelein of basilicum

**rode poon** Kruid de poonfilets met peper en zout. Verhit een klont boter in een antiaanbakpan, bak de filets op het vel tot het krokant is. Draai om, voeg een klontje boter toe en lepel voortdurend bakboter over de vis. Verlaag het vuur als de boter dreigt te verbranden en voeg een klontje boter toe, zo creëer je schuimende boter. Laat van het vuur even rusten zodat de vis de boter kan opnemen.

**coulis karnemelk** Kook de aardappelen gaar in water met karnemelk. Blend de aardappelen met een deel van het vocht en voeg vocht toe tot je een lopende structuur krijgt. Kruid met peper en zout.

**jonge prei** Snijd de prei in fijne brunoise, kruid met peper en zout, voeg een scheutje water en een klontje boter toe en laat dit droogkoken. De prei zal gaar zijn en bedekt met boter.

**basilicumolie (optioneel)** Blend de basilicum, spinazie, peterselie, olijfolie, peper en zout 7 minuten op 70°C in de thermomix op stand 7 (of verwarm in een warmwaterbad tot 70°C en mix fijn). Koel meteen af op een ijsbad om de groene kleur te behouden. Decanteer de olie.

**emulsie grijze garnaal** Pel de grijze garnalen. Meng de garnaalschalen met de soja in een hoge pot. Voeg 2 liter water, het eiwit en basilicum toe. Breng aan de kook. Het eiwit zal de jus helder maken, laat een half uur rustig klaren op zacht vuur. Passeer door een natte zeefdoek en laat indien nodig even inkoken om de smaak te versterken. Voeg een klontje boter toe en schuim op met de staafmixer. Optioneel citroensap.

**afwerking** Schik de poonfilets op de prei. Lepel er lichtjes opgewarmde grijze garnalen rond, de coulis van karnemelk, enkele druppels basilicumolie en de emulsie van garnalen. Werk af met blaadjes postelein of basilicum.

# *“Rode poon is een prachtige vis en ideaal om thuis te bereiden: niet te delicaat en heel erg smaakvol.”*

Maarten Bouckaert, chef en eigenaar van sterrenrestaurant Castor, is een rasechte NorthSeaChef. Deze groep van gepassioneerde chefs en Noordzeevissers moedigt iedereen aan om te koken met lokale en seizoensgebonden vissoorten, met extra aandacht voor onbekendere soorten en bijvangst.

In deze uitgave serveert Maarten vijf overheerlijke rode poongerechten.

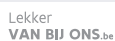
Dat hij met rode poon aan de slag gaat, is geen toeval. De visserijsector kiest ieder jaar, samen met VLAM, een uitzonderlijke vis die extra aandacht verdient. In 2017 is rode poon ‘Vis van het jaar’.

Rode poon is superlekker en van oktober tot einde april brengen onze vissers topkwaliteit aan wal. De aanvoer is groot, de prijs is scherp en het visvlees is stevig met een diepe smaak die elke liefhebber doet smelten. In de pan, de oven, gepocheerd, gestoomd of in papillot, in elke bereiding is deze vis een absolute smaakmaker.

Vissers, chefs, visveilingen en vishandel zijn het dan ook roerend eens: rode poon is de te ontdekken schat van 2017.

Een exclusieve uitgave van VLAM en NorthSeaChefs.

[www.northseachefs.be](http://www.northseachefs.be)  
[www.lekkervanbijons.be/vis](http://www.lekkervanbijons.be/vis)



Co-financiering  
Europese Unie