



Zeeliefhebbers is een consumenteninitiatief. Zeeliefhebbers fotografeert kleinschalige en innovatieve visserij, om nieuwe en vergeten vis weer onder de mensen te brengen. Maandelijks verschijnt er een gecombineerde uitgave van fotografie met bijzondere dagverse vis. Beleef de Noordzee, word zeeliefhebber! [www.zeeliefhebbers.nl](http://www.zeeliefhebbers.nl)

## handleiding bot (Platichthys flesus)

Bot lijkt op schol. Veel mensen vergelijken deze vissen met elkaar en geven daarmee hun voorkeur aan schol. Bot heeft het imago van een tweederangs vis. Dit is onterecht. Bot kan, anders dan schol, goed leven in zoet water. De bot bij deze handleiding is gesorteerd op 28 cm grootte (wettelijke norm is 20 cm) en uitsluitend gevangen in het IJsselmeer, op de ondiepe delen met een zandbodem. Bot is op zeer veel manieren te bereiden. Ik beperk mij hier tot bereidingen op de graat. Als je goed bent in het fileren van platvis, heb je deze handleiding verder niet nodig.

### bewaren

De vis is het beste als je hem binnen twee dagen na aankoop eet. Houd de vis in de doos op ijs zolang je ijs ter beschikking hebt. Bij nul graden blijft de vis aanzienlijk beter. De vis kan in de diepvriezer enkele maanden bewaard worden. Haal in dit geval wel eerst de ingewanden uit de vis (zie panklaar met vel), deze kunnen ook in bevroren toestand onsmakelijk worden. De smaak en de textuur van de vis gaan door invriezen behoorlijk achteruit.

### schoonmaken

De bot bij deze handleiding is niet schoongemaakt; alle ingewanden zitten er nog in. Het is het eenvoudigst om de ingewanden er gelijktijdig met de kop uit te halen. Alle recepten in deze handleiding gaan uit van schoongemaakte bot zonder kop. Bot schoonmaken gaat het best met een kort, stevig keukenmes. Een aardappelschilmesje doet het ook.

-Leg de vis met de witte kant boven plat neer. Je ziet nu duidelijk dat er aan 1 kant van de vis kieuwen zitten en aan de andere kant niet.

-Snijd aan de kant waar geen kieuwen zitten, de vis achter de kop in tot net voorbij de hoofdgraat. De hoofdgraat is moeilijker door te snijden, hiervoor kun je de vis het beste plat neerleggen en vervolgens je mes door de graat heen drukken.

-De kop zit nu vrij los. Trek de kop van de vis af (dit kost een beetje kracht). De ingewanden komen vanzelf mee.

-Mochten er nog dingen achtergebleven zijn in de buikholte, kun je deze nu makkelijk zien zitten. Schraap met een mes of met je vinger de laatste ingewanden uit de vis. Als je in de buikholte richting hoofdgraat drukt, kan er nog wat bloed vrijkomen.

-Snijd de staart op het smalste deel van de vis af.

-Langs de gehele buitenrand van de vis lopen vinnen. Deze kun je met een schaar afknippen of afsnijden wanneer de vis plat op een snijplank ligt.

Bot kan nadat de ingewanden er uit zijn gehaald, nog kuit bevatten. Dit zit in twee langwerpige buidels die langs aan de kieuwkant langs de buitenrand van de vis lopen. De kuit hoeft er niet uit, maar kan wel verwijderd worden. Voor de smaak maakt het in de volgende recepten niet uit.

Wanneer de bot echt vers is, wordt alle huid van de vis zacht bij bereiding. Bij platvissen wordt vaak de huid van de donkere kant verwijderd. Bij deze bot hoeft dit niet. Je kunt de huid gewoon opeten.

# recepten voor bot

## Gebakken bot (à la Meunière)

### Ingrediënten:

4 botten van ongeveer 250gr, schoongemaakt  
4 dl melk  
twee kopjes bloem  
100 gram roomboter  
zout  
peper

### Bereiding:

Maak de vissen droog met keukenpapier of een theedoek. Wrijf de vissen in met zout en laat ze een half uur liggen. Maak de vissen opnieuw droog. Haal de vissen door de melk en vervolgens door de bloem. Doe dit vlak voor dat je ze bakt. Als je ze te lang laat liggen met de bloem er aan, bakt de vis sneller aan en verliest ie zijn korstje.

Smelt op middelhoog vuur de roomboter in een ruime koekenpan. De boter moet goed heet worden, maar mag niet bruin verkleuren en gaan walmen. Bak de vissen 4 tot 5 minuten op de donkere kant, draai ze om en bak ze nog 4 minuten op de lichte kant.

De vis kan nu gegeten worden. Als je wilt, kun je van de boter met wat visbouillon een sausje maken, terwijl de vis een paar minuten warm houdt in zilverfolie. Naar wens kun je er een schijfje citroen bij serveren.

## bot frituren

### Ingrediënten:

4 botten van ongeveer 250gr, schoongemaakt  
Zout, Peper  
Nodig: een ruime frituurpan met redelijk verse olie of vet.

### bereiding:

Dep de vis goed droog. Snijd de vis aan de bruine en aan de witte kant een aantal keer in, dwars op de hoofdgraat. Maak 3 tot 4 kerven, op gelijke afstand van ongeveer ½ centimeter diep. Doe ruim zout en peper op beide kanten van de vis. Frituur de vissen één voor één (in een grote pan kunnen er natuurlijk meer) ongeveer 6 minuten.

## bot in folie uit de oven

### Ingrediënten:

4 botten van ongeveer 250gr, schoongemaakt  
Zout, Peper  
Citroen  
Aluminiumfolie  
Roomboter  
2 dl droge witte wijn  
Nodig: voorverwarmde (180 graden)

### bereiding:

Vet 4 stukken aluminiumfolie van ongeveer 60 cm lang licht in met roomboter. Leg de vissen (niet in het midden) op de folie. Bestrooi de vissen met zout en peper. Leg op elke vis twee schijfjes citroen. Besprenkel de vis tenslotte met een klein beetje witte wijn. Vouw nu één kant van de folie over de vis heen, zodat de randen van de folie op elkaar komen. Rol als bij een soufflé de randen van de folie op, zodat er een plat, waterdicht pakketje ontstaat. Leg de vissen in een voorverwarmde oven van 180 graden. Na ongeveer 25 minuten zijn de vissen gaar. Het kan zonder verdere saus of toevoeging gegeten worden.

Bij iedere editie van Zeeliefhebbers een column over wijn en spijs. Als wijnliefhebber, eigenaar van wijnhandel Good grapes en organisator van wijnproeverijen houd ik me dagelijks bezig met wijn en spijs. Ik reis graag de wereld over, ben continu op zoek naar bijzondere wijnen en hoop je via deze column een paar goede tips te geven over het combineren van wijn met spijs.

## de kunst van het combineren

Laaksumer bot, platvis van Nederlandse bodem en sinds 2009 een Fries streekproduct, is stevig van structuur en zacht van smaak. Een delicaat visje uit het kleinste vissersdorp van Europa. Voor zo'n mooi delicaat, duurzaam gevangen vis zoeken we uiteraard een verfijnde, liefst duurzaam geproduceerde witte wijn.

De bereidingswijze en gebruikte saus en garnituur is leidend voor onze keuze. Kiezen we voor een volle, witte wijn bij gepocheerde of gestoomde bot dan zal de wijn snel overheersen en proeven we niets van de delicate smaak van Laaksumer bot.

## Duurzaam geproduceerde wijnen

De laatste jaren zien we ook in de wijnwereld een verandering naar duurzame productiemethoden. Steeds meer producenten kiezen er voor om ecologisch, biologisch of bio-dynamisch te produceren. Het milieu wordt minder belast en zorg voor een gezondere bodem en -druivenstok. En dit levert vaak weer een hogere kwaliteit druiven waardoor met goed vakmanschap betere en smaakvollere wijnen geproduceerd kunnen worden. 1+1=3! Voor bij de Laaksumer bot ben ik daarom op zoek gegaan naar een aantal heerlijke, liefst duurzaam geproduceerde wijnen.

## wat te drinken bij gestoomde Laaksumer bot

Dit gerecht vraagt om een lichte, elegante wijn. Geen houtrijping, zacht en fris, kenmerken van citrusfruit, lentebloesem en niet te uitgesproken. Denk bijvoorbeeld aan een jonge chardonnay uit Frankrijk, een aangename Soave uit Italië of een basis Grüner Veltliner uit Oostenrijk.

## Wat te drinken bij gebakken Laaksumer bot

Een in roomboter gebakken Laaksumer bot vraagt om een volle witte wijn. Gebruik je een saus dan zeker een wijn met enige houtrijping die bij de vette vis stand kan houden. Wil je uitpakken, kies dan voor een mooie Bourgogne of Chablis cru. Maar ook met een bescheiden budget zijn er mooie combinaties te maken. Kruidige witte wijnen van lokale druivenrassen uit Zuid Frankrijk bijvoorbeeld, of witte wijnen met enige houtrijping op basis van Chardonnay of Chenin Blanc. Eet en drink smakelijk!

Bij gestoomde Laaksumer bot:

**Clos Saint-Fiacre blanc 2009** van Clos Saint-Fiacre, Orléans Frankrijk. Duurzaam geproduceerd. Prijscategorie € 7.50 tot – €10.00, verkrijgbaar bij Bolomey Wijnimport.

**Soave Classico 'I Cérceni' 2008** van Casa Vinicola Cambrago, Soave Italië. Prijscategorie €7.50 tot – €10.00, verkrijgbaar bij Good Grapes.

Bij gebakken Laaksumer bot:

**Saint Roche Blanc Biologique 2008** Blanc Biologique 2008 van Domaine du Tavernel, Languedoc-Roussillon Frankrijk. Biologisch geproduceerd. Prijscategorie € 4.00 tot €5.00, verkrijgbaar bij AH (winkel en online).

**Les Valentines blanc 2008** van Château Les Valentines, Provence Frankrijk. Biologisch geproduceerd. Prijscategorie € 12.50 tot €15.00, verkrijgbaar bij Rhone Value Wines.