



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

handleiding Harder (Chelon labrosus)

De harder bij deze handleiding is op het moment van verkoop 1 tot 3 dagen oud. De vis uit het water direct in ijs gelegd en daar bewaard tot verkoop. Op www.visfileren.nl kun je handige fileerfilms vinden (ook van Harder).

bewaren

De vis is het beste als je hem binnen twee dagen na aankoop eet. Leg de vis zo snel mogelijk na aankoop in de koelkast. Verpak daarbij de vis in plastic om uitdroging van de buitenkant te voorkomen. Als je de harder lang er wilt bewaren (tot 5 dagen), kun je hem het beste ingepakt in ijs bewaren in een isolerende doos of koelbox. De vis kan in de diepvriezer enkel maanden bewaard worden. Haal in dit geval wel eerst de ingewanden uit de vis, deze kunnen ook in bevroren toestand onsmakelijk worden. De smaak en de textuur van de vis gaan door invriezen wel behoorlijk achteruit.

schubben

Als je geen schubber hebt, kun je er zelf een maken door 3 of 4 kroonkurken met de vlakke kant op een plankje te schroeven of spijkeren. Harders zijn ook te schubben met de achterkant van een mes. Leg de vis op een plank of werkblad en schraap van achter naar voren langs de buitenkant van de vis. De schubben laten vrij makkelijk los. Ga de hele vis rond totdat alles schubben er af zijn. Als je met de achterkant van een mes schubt, kunnen de schubben een beetje in het rond vliegen. Met een (zelfgemaakte) schubber heb je hier geen last van. Spoel de vis na het schubben af onder stromend water.

panklaar maken

Begin met schubben. Snijd daarna met een scherp mes de buikholte open. Dit gaat het best van achter naar voren, beginnend bij de anus en eindigend bij de kop. Maak een zo ondiep mogelijke snede, om te voorkomen dat je de ingewanden zelf ook opent. Pak de ingewanden vast en trek ze er in één beweging uit. Als alternatief kun je ook met een lepel de ingewanden er uit halen. Schraap met de achterkant van een mes de buikholte nog even uit. Spoel de vis nog één keer goed af (buitenkant en buikholte). De vis kan in zijn geheel bereid worden (hij is panklaar).

fileren

Begin met schubben, laat de buikholte dicht, hier werk je omheen. Leg de vis op een snijplank en steek een scherp en liefst flexibel mes achter de kop, net naast het midden van de rug. De punt van het mes landt nu op de ruggewervel. Snijd langs de rugvin de vis van voor tot halverwege (ter hoogte van de anus). Steek nu het mes helemaal door de vis, (van boven tot onder, totdat het er aan de onderkant uit komt). Snijd nu de achterste helft van de filet in één keer van de hoofdgraat. De filet is nu voor 3/4 los. Als laatste snijd je de filet van de buikgraten af. Houd met één hand de bovenkant van de filet (waar je begonnen bent met snijden bij de rugvin) omhoog. Je kunt nu met het mes langs de buikgraten snijden. De filet wordt het mooist als je het in één beweging doet. Hier is enige oefening voor nodig. De filet zit nu alleen nog vast bij de kop. Snijd dit voorzichtig los. Herhaal dit aan de andere kant van de vis. Je hebt nu een filet op de huid. Om de huid er ook af te halen, leg je de filet met de huidkant plat op een snijplank en snijd je met een flexibel mes vlak boven de snijplank de filet van de huid. In de filet zitten nu nog een aantal kleine graatjes halverwege de filet aan de kant van de kop. Deze kun je er met een pincet of tangetje uit halen. Je kunt ze ook meebereiden en tijdens het eten ontwijken. Een gewaarschuwd menstelt voor twee.

recepten voor Harder

Een panklare harder is te bereiden zoals zeebaars. Filets van harder kunnen worden bereid met recepten die bedoeld zijn voor kabeljauw of andere rondvis uit de Noordzee. Harders zijn zeer goed te grillen, het vlees blijft stevig en mals. Hieronder staan suggesties voor het bereiden van harder.

gegrilde harder

Ingrediënten:

- 4 verse harders van 250 gram, schoongemaakt
- (grof) zeezout & vers gemalen peper
- 2 citroenen, schoongeboend.
- 4 tenen knoflook, in plakjes
- 1 bosje tijm
- olijfolie extra vierge
- 4 takjes rozemarijn

Bereiding:

- Harders aan weerszijden 4 of 5 keer inkerven.
- Vis van binnen royaal bestrooien met het zeezout en de vers gemalen peper.
- Citroen in plakjes snijden.
- Buikholtes vullen met de helft van de plakjes knoflook, de tijm en de plakjes citroen.
- De rest van de plakjes knoflook doormidden snijden en aan de buitenkant in de inkervingen steken.
- De inkervingen met zout bestrooien en de vis royaal besprenkelen met de olijfolie.
- Takjes rozemarijn schijn door de vissen steken.
- Harders in (vis)roosters klemmen en aan beide kanten 10 minuten roosteren.
- Direct serveren. De vis kan eventueel ook worden bereid onder de ovengril.

pakketjes uit de oven

Ingrediënten:

- 4 harderfilets
- 4 stukken alu-folie ong.40 cm.van de rol.
- 1 grof gesneden ui.
- 4 cm. in kleine blokjes gesneden wortel.
- 4 cm. in ringen gesn. prei.
- 4 takjes bladselderij.
- 4 kleine takjes dille.
- 40 gram boter.
- 4 eetl.droge witte wijn.
- peper/zout/aromat/visbouillonpoeder.

bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel alle groenten over de vier stukken alu-folie.Leg de vis er boven op.Leg op de vis de andere ingredienten zoals de boter enz.Vouw de alu-folie netjes dicht en prik er aan de bovenkant een paar gaatjes in zodat stoom kan ontsnappen.Plaats de pakketjes ongeveer 15 minuten in de oven.