



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 Rode poon (Trigla lucerna)

Poon is een makkelijke vis. Mensen schrikken vaak ten onrechte van de grote kop of de mogelijke aanwezigheid van graten in het eten. Poon leent zich goed voor alle bereidingen met vis: Grillen, bakken, stoven, pocheren, of verwerken tot bouillon. De poontjes bij deze handleiding zijn klein, er passen er 4 in een kilo; fileren loont daarom niet. Deze handleiding gaat uit van bereidingen waar de graat nog in de vis zit. Zie dit als een opzetje, niet als een manifest. Wie beter weet, moet het beter doen.

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.

schonmaken

Afhankelijk van de bereiding, kun je een poon op verschillende manieren schoon maken. Poon hoeft je niet te schubben, ook niet als je hem met de huid bereid. Grotere ponen worden vaak gefileerd, bij kleine exemplaren loont dit niet. Je houdt erg kleine filets over die snel droog worden als je ze gaart. Poon is rauw te eten.

panklaar met vel

Snijd de kop van de vis ter hoogte van de kieuwen. Snijd de buik over de lengte nog een stukje in en haal de ingewanden uit de vis. Snijd of knip de vinnen van de vis af. Spoel de vis af en maak hem droog. De vis is nu panklaar.

panklaar zonder vel

Poon kan in één keer met kop, huid en ingewanden van het vlees gescheiden worden. Hier is een oefje voor dat er bewerkelijk uit ziet, maar erg makkelijk en trefzeker is.

Duidelijker en vollediger dan mijn uitleg is een filmpje. Dit kun je vinden op:

http://visfileren.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=80&Itemid=194

en op:

<http://www.youtube.com/watch?v=-6XfFh58Y0Y>

van de graat eten

Snijd de poon over de rug in tot de hoofdgraat (de wervelkolom van de vis). De linker en de rechterhelft zijn nu makkelijk (van het midden uit opzij schuivend met het mes) van de graat te duwen. De achterste helft van de vis zal van boven tot onder opensplijten en van de graat af vallen. De voorste helft (waar de buikholte zit) heeft aan de onderkant twee rijen graten langs de buikholte. Let op dat je het visvlees daar goed afschuift. Soms kan er een buikgraatje blijven hangen. Deze kun je goed zien zitten en hoeft je dus niet in je mond te stoppen.

recepten voor rode poon

gebakken poon met knoflook

Ingrediënten:

- 4 poontjes van 250gr, panklaar zonder vel
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 50 gram boter
- 2 eetl. Citroensap
- 2 eetl. Salieblaadjes
- 4 theel. Zonnebloemolie
- Zout
- peper

Bereiding:

Verhit de olie in een grote koekenpan. Doe er een klein beetje (niet alle) boter bij en leg de vissen in de pan. Bak de vissen op middelhoog vuur in ongeveer 6 minuten Goudbruin. (Een poon heeft 3 kanten, 2 minuten per kant is prima.) Houd de potten warm in een oven van 80 graden of in aluminiumfolie.

Giet alle olie uit de pan. Smelt de overgebleven boter. Warm de knoflook en de salie op laag vuur ongeveer één minuut in de gesmolten boter. De boter mag bruisen, maar niet verkleuren. Breng dit op smaak met peper en zout. Roer op het laatst de citroensap snel door de boter. Serveer dit over de vis.

rode poon in wijn uit de oven

Ingrediënten:

- 4 poontjes van 250gr, panklaar met vel
- 300 gr. rijpe tomaten, in stukjes
- 2 sjalotjes, gehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 3 eetl. Peterselie, gehakt
- 2 dl droge witte wijn
- 2 eetl. olijfolie
- Zout
- Peper

bereiding:

Het beste maak je dit in een ovenvaste (braad)pan. Anders bakken in een koekenpan en dan in een ovenschaal in de oven plaatsen.

Bak de vis op hoog vuur kort aan elke kant. Doe de andere ingrediënten er bij en zet de vis 20-25 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden. Schaal of pan niet afdekken.

Serveer de vis met een klein beetje van de vloeistof uit de ovenschaal.

Vanaf nu 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

Rode poon is redelijk stevig van structuur, zoet en fijn van smaak. Super vers, op een verantwoorde manier gevangen door kleinschalige vissers en met de grootst mogelijk zorg door jezelf bereid. Voldoende redenen om er een goed glas wijn bij te drinken. Maar welke wijn?

Door de vis te pochieren, te grillen of bijvoorbeeld te bakken verandert de structuur, de smaak en het smaakgehalte van de vis. Ook de garnituur, kruiden en saus voegen smaken toe. Hierdoor kunnen we niet zonder meer stellen “wit hoort bij vis”, De keuze van de wijn is immers afhankelijk van al deze factoren en zijn er veel verschillende soorten witte wijn. Een goede wijn/spijs combinatie wordt bereikt wanneer wijnen en gerechten ieder hun eigen karakter behouden, elkaar ondersteunen en eventueel aanvullen.

wat drinken we bij rode poon uit de oven

Bij Poon uit de oven past een elegante witte wijn met voldoende frisheid, kenmerken van citrusfruit en een klein bittertje. Bij mij roept dit al snel associaties op met frisse wijnen gemaakt van Sauvignon Blanc uit Nieuw Zeeland of Pinot Blanc (Weißburgunder) uit Noord-Italië of Duitsland. Dezelfde wijn voor het gerecht gebruiken is trouwens niet nodig, een droge kookwijn is prima.

wat drinken we bij gebakken poon met knoflook

Gebakken poon is wat voller van smaak en heeft een hoger smaakgehalte. Hierbij past een kruidige witte wijn met aroma's van lentebloesem, frisse tonen, kenmerken van rijp fruit, noten en een lichte houtrijping. Wijnen op basis van druivenrassen als Marsanne en Roussanne uit het zuiden van Frankrijk passen hier goed bij maar ook wijnen op basis van Viognier of Chenin Blanc zolang ze maar niet teveel houtrijping hebben gehad.

aanbevelingen

Voldoende mogelijkheden om een geschikte wijn te vinden. Bezoek eens een wijnspecialzaak bij je in de buurt en laat je adviseren op basis van bovenstaande kenmerken. Of maak een keuze uit een van mijn aanbevelingen. Geniet en maak er een smaakvolle avond van!

genoemde wijnen

Bij rode poon uit de oven:

Sauvignon Blanc Pioneer “Block 18” 2008 van Saint Clair, Marlborough Nieuw Zeeland. Prijs categorie: €12.50 tot €15.00, verkrijgbaar bij Ton Overmars of via Poot Agenturen.

Sauvignon Blanc Ratsch 2008 van Weingut Potzinger, Südsteiermark Oostenrijk. Duurzaam geproduceerd. Prijs categorie: €12.50 tot €15.00, verkrijgbaar bij Good Grapes.

Bij gebakken poon:

Saint-Péray “Le Pins” 2007 van Domaine Bernard Grippa, Rhone Frankrijk. Duurzaam geproduceerd. Prijs categorie: €15.00 tot €20.00, verkrijgbaar bij oa. Rhone Value Wines en Wijnkoperij Okhuysen.

Joli Cantel 2007 van Domaine de Clovallon, Languedoc Frankrijk. Bio-dynamisch geproduceerd. Prijs categorie: €10.00 tot €12.50, verkrijgbaar bij Good Grapes of via Karakter Wijnimport.