



vers opgevist in oktober

RODE POON

VERRASSEND VEELZIJDIG

RODE POON

JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

HET UITGELEZEN MOMENT

Van oktober tot april is de rode poon op zijn best. Deze vis wordt in onze Belgische wateren doorgaans opgevist als bijvangst van pladijs en tong. Toch moet de rode poon qua smaak zeker niet onderdoen voor de bekendere vissoorten. Tijdens de koudere maanden van het jaar zijn de smaak en de aanvoer van de rode poon op hun hoogtepunt, een uitstekend moment om deze geweldige vis te proeven.

EEN STEVIGE SMAAKMAKER

De rode poon heeft stevig visvlees en een diepe smaak. Er zijn heel wat bereidingswijzen mogelijk: gebakken in de pan, gepocheerd of in de oven. De rode poon wordt meestal in zijn geheel gegeten. Maar je kan hem ook heerlijk verwerken in vissoepen of in een winterse stoofpot.

EEN KRETELIGE VIS

Wist je dat de rode poon ook knorhaan wordt genoemd? Dat komt niet omdat hij een moeilijk karakter heeft, maar omdat hij daadwerkelijk een knorrend geluid maakt. Dat geluid komt tot stand door het trillen van zijn zwemblaas. Andere herkenningspunten voor de rode poon zijn de bruine kleur en de dikke en vrij harde kop.

www.lekkervanbijons.be/vis

kruidig gevulde rode poon met bonen-venkelsalade



🕒 35 min.

4 rode ponen, gefileerd met vel ♦ 4 takjes rozemarijn ♦ 4 takjes tijm ♦ 4 takjes peterselie ♦ 4 takjes munt ♦ 4 takjes basilicum ♦ 1 citroen
Bonen-venkelsalade: 2 venkelknollen ♦ 200 g fijne groene boontjes ♦ 100 g veldsla ♦ 1 kl gemalen venkelzaad ♦ olijfolie ♦ peper en zout

- 1 Kruid de binnenkant van de rode poonfilets met peper en zout. Snijd de citroen in fijne plakjes, halveer elk plakje. Leg de kruidentakjes en de citroenplakjes op 1 poonfilet. Leg de andere filet erop en bind de vis samen met keukentouw.
- 2 Leg de ponen in een met olie ingevette ovenschotel. Gaar ze 25 minuten in de voorverwarnde oven op 180°C.
- 3 Bonen-venkelsalade: Snijd de venkel in fijne reepjes. Verhit olie in een wokpan. Roerbak de boontjes en venkelreepjes beet-gaar. Kruid met gemalen venkelzaad, peper en zout.
- 4 Leg de gevulde rode poon op het bord en schik de venkel-bonensalade ernaast. Lekker met puree of gekookte aardappelen.



gebakken rode poon met boschampignons



🕒 35 min.

600 g rode poonfilet, met vel ♦ 4 lente-uitjes ♦ 500 g boschampignons ♦ 250 g sojascheuten ♦ 1 teentje knoflook ♦ 1 el sesamololie ♦ 1 el arachideolie ♦ 2 el droge vermout (Hierbas de las Dunas of Noilly Prat) ♦ 1 el boter en 1 el olie om te bakken ♦ peper en zout

- 1 Snijd de lente-ui, met het groen, in fijne ringetjes. Halveer de boschampignons indien ze te groot zijn. Hak de knoflook fijn.
- 2 Roerbak eerst de knoflook met de lente-ui en de boschampignons in de arachide- en sesamololie. Voeg de sojascheuten toe en blus met de droge vermout. Kruid met peper en zout, bak nog heel kort verder.
- 3 Bak de rode poonfilet aan beide kanten goudbruin in boter met olijfolie. Kruid met peper en zout. Houd warm.
- 4 Verdeel de poonfilets over de borden. Schik er de geroerbakte groenten naast met behulp van een serveerring. Lekker met stokbrood.

