

Gestoomde zeebaars

met gember, sesamolie en krokantje van de huid

Menugang
Voorgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
20 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten Zeebaars

- 2 zeebaarsfilets
- 1 cm verse gember
- 1 lente-ui
- 1 handje peulvruchtscheuten (bv taugé, erwt)

Ingrediënten Sesamolie

- 2 el sesamolie
- 1 teen knoflook
- 1 el lichte sojasaus (bv Kikkoman)

Bereidingswijze

Zeebaars

1. Verwarm de stoomoven voor op 70°C (100% stoom) en de bakoven op 180°C hete lucht.
2. Gebruik een fileermes om het vel van de vis af te halen. Probeer al het vlees van het vel af te halen, dat geeft het meest knapperige resultaat.
3. Schil de gember en snijd deze in plakjes en vervolgens in dunne reepjes.
4. Verwijder het buikgedeelte van de filet en snijd de vis in twee gelijke stukken. Leg de vis in de stoombak en bestrooi met wat zout en de gemberreepjes.
5. Spreid de huid uit op een met olie ingevette ovenplaat. Bestrooi met peper en zout en bestrijk ook de bovenkant met olie.
6. Snijd de lente-ui in dunne rondjes en zet apart.
7. Zet de vis in de stoomoven en de plaat met vissenhuid in de bakoven. De bereidingstijd is circa 7 minuten. Maak intussen de sesamolie.

Sesamolie

1. Pel en halveer de knoflookteen en snijd deze in flinterdunne plakjes.
2. Verhit de sesamolie in een klein pannetje en voeg de knoflook toe als de olie heet genoeg is om de knoflook te laten bruisen.
3. Haal direct van de hittebron en laat afkoelen tot de knoflook niet meer bruist. Voeg nu de sojasaus toe, roer door en houd lauwwarm op stand 1 van de inductiekookplaat.

Opmaken en serveren

1. Haal de huid uit de oven en knip ze schuin in stroken met een schaar. Doe dit onmiddellijk nu de huid nog warm is, anders wordt ze te hard en ontstaat er risico op versplinteren.
2. Haal ook de vis uit de oven.
3. Doe een paar scheuten op het midden van een voorverwarmd bord. ¹
4. Leg er een stukje vis op en besprenkel deze met de sesamolie en wat lente-ui
5. Steek er een strook huid in ter garnering. Serveer direct.

Gestoomde zeebaars

met gember, sesamolie en krokantje van de huid

TIP

¹ Drie manieren om borden voor te verwarmen:

- In de warmhoudlade: 15 minuten op stand 4
- In de oven op de stand servies voorverwarmen 10 minuten
- In de magnetron: Borden nat maken daarna 1 minuut in de magnetron op 900 watt