

Entrée - Joep Cha Johan

Tongfilets met sabayon van garnalen

27/02/2023

Steenbolk met garnalensabayon



Steenbolk

Het is de filet van steenbolk. Steenbolk is een onbekende, stevige, witte vis. Het is een typische vis van de bijvangst en voordeliger geprijsd dan de kabeljauw, waar hij familie van is. Steenbolk is een echte wintervis. Zijn seizoen loopt van november tot maart.

De steenbolkfilets kan je bakken op het vel of verwerken in een stoofpotje of ovenschotel. Ik maakte er rolletjes van en serveerde er gestoofde prei en een garnalensabayon bij.

Garnalensabayon

Voor de garnalensabayon gebruikte ik garnalenschalen uit de diepvriezer.

Ik koop altijd ongepelde garnalen en pel ze. Garnalen die je zelf pelt, zijn zoveel lekkerder dan de gepelde garnalen die je koopt. Bovendien kan je met de garnalenpantseers een lekkere bouillon trekken. Daar kan je heerlijke vissoep of een sausje van maken.

Steenbolk met gestoofde prei en garnalensabayon

Wat heb je nodig?

Als voorgerecht voor 4 personen

4 filets van steenbolk – 1 dl witte wijn – 2 dl garnalenbouillon – 4 stalen prei – een klontje boter – peper – zout – nootmuskaat

Voor de garnalenbouillon: een klontje boter – 500 g garnalenschalen – 1 ui – 1 teentje look – 1 wortel – 1 prei – 1 tomaat – 2 dl witte wijn – enkele saffraandraadjes – peper – zout

Voor de garnalensabayon: 4 eieren – 10 eetlepels garnalenbouillon – 100 g boter – eventueel een beetje room – enkele druppels citroensap – peper – zout

Voor de afwerking: een eetbare bloem – wat decoratieve cress – zeewiereitjes (Cavi-Art)

Hoe maak je het?

Begin met het maken van de garnalenbouillon.

Schil de ui en de wortel. Was de prei en de tomaat. Pel het teentje look. Snijd alles in stukken en stoof de ui, look, wortel en prei aan in een klontje boter. Voeg de garnalenschalen toe en stoof even mee aan. Blus met de witte wijn. Voeg de tomatenblokjes toe en kruid met peper, zout en saffraan. Voeg water toe totdat alles onder staat. Laat de bouillon een 20-tal minuten trekken. Niet langer, want dan kan de bouillon bitter gaan smaken.



Schep alles door een puntzeef en zet de staafmixer nog even in de pulp van garnalenschalen en groenten die overblijven. De garnalenbouillon is klaar.

Was de overige prei en snijd de prei in fijne ringen. Smelt een klontje boter in een pot en stoof hierin de preiringen tot ze zacht zijn. Kruid goed met peper, zout en nootmuskaat.

Ontvel de steenbolfilets, kruid ze met peper en zout en rol ze op. Steek ze vast met een prikker. Doe 1 dl witte wijn en 2 dl garnalenbouillon in een kookpot. Pocheer de rolletjes van de steenbol hier een 10-tal minuten in.

De visrolletjes zijn gepocheerd en de prei is gestoofd? Tijd om de garnalensabayon te maken. Roer hiervoor in een sauteuse 4 eigelen los met 10 eetlepels garnalenbouillon. Kruid met peper en zout. Zet de sauteuse op een zacht vuurtje en klop de eigelen met een garde op tot een schuimige massa.

Roer er klontjes koude boter door en werk af met een scheutje room. Fris de saus wat op met enkele druppels citroensap.

Schik de gestoofde prei in een rechte lijn op het bord. Leg er een rolletje steenbolk bij. Werk af met cress, een groen blaadje of een eetbare bloem. Schep bovenop het visrolletje een lepel Cavi-Art en lepel er de garnalensabayon rond.