

Vis

Harder is een minder bekende vis. Hij wordt ook wel witte zalm genoemd. Er zijn veel soorten harder, maar in Nederland komen we voornamelijk de diklipharder tegen. Harders zijn plantetende vissen. Een groene, dus goede keuze (niet overbevist en met weinig schade aan de natuur gevangen of gekweekt) zijn de Waddengoud-harder en de gekweekte harder.

De Waddengoud-harder zwemt ook in Nederlands brak water. Deze harder is te koop in sommige natuurvoedingswinkels; de vis wordt met een klein bootje en duurzame vistechiek gevangen. Een andere goede keuze is de gekweekte harder uit Italië. Hier worden jonge visjes losgelaten in lagunes en gevangen wanneer ze volwassen zijn. Harder heeft stevig en smakelijk visvlees. Harder smaakt het lekkerste als de vis wordt geroosterd, in de oven bereid of in aluminiumfolie. Hij kan ook worden gepocheerd.

4 harderfilets à elk circa 125 gram	24 cherrytomaatjes
(zee)zout, zwarte peper	1 courgette
Olijfolie	1 aubergine
Citroensap	16 krielaardappeltjes in de schil (voorgekookt)
Voor het spiesje:	6 sjalotten
24 cherrytomaatjes	Tijm, rozemarijn

Leg 8 satéprikkers of lange takjes rozemarijn, zonder naaldjes, nog lekkerder, een kwartiertje in het water tegen het verbranden.

Maak eerst de groentespiesjes. Was en droog de tomaatjes, courgette en aubergine. Snijd de courgette en aubergine in bijt grote stukken. Pel de sjalotten en snijd ze in vieren.

Neem de gekozen spiesjes. Rijg de tomaatjes, courgette, aubergine, krielaardappeltjes en sjalot afwisselend aan de spiesjes. Bestrooi ze met tijm, rozemarijn, peper en zout en bestrijk ze met olijfolie.

Rooster de spiesjes in een voorverwarmde oven of onder de hete grill bijtgaar.

Dep de harderfilets droog en bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Verhit een grillpan of ovengrill. Bestrijk de visfilets met olijfolie en grilleer ze gaar aan beide kanten. In de pan de velkant naar beneden, wachten tot het visvlees bijna ondoorschijnend is en dan voorzichtig keren en nog 1-2 minuten grillen.

Serveren: leg de vis op de voorverwarmde borden, druppel er iets citroensap over en olijfolie omheen, leg de spiesjes erbij en geef er als extra een gemengde salade bij. Dit kan 'gewoon' een groene sla zijn maar ook van bijvoorbeeld reepjes (geblancheerde) venkel en (geroosterde) paprika.

