

DE VOLKSKEUKEN HENK MÜLLER

Gegrilde groene makreel

Zou Sinterklaas ook voor duurzaam zijn? Vast wel. We zagen al een groene Sint voorbijkomen en chocolade eten is verantwoord dan ooit.

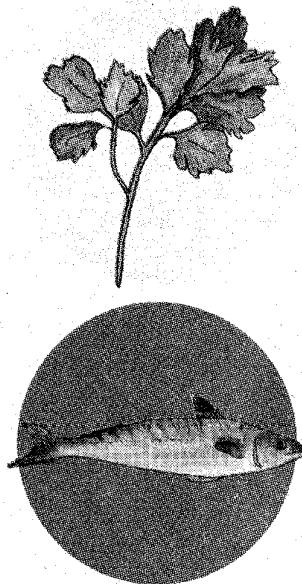
Duurzaam is in. Daarom een tip voor als Sinterklaas voor liefhebbers van koken en kookboeken nog een leuk cadeau zoekt. In het net verschenen *Fishes-kookboek* (Fontaine Uitgevers) schetsen van Bart van Olphen en Tom Kime een reis langs een paar van de mooiste duurzame visserijgebieden in de wereld, onder meer in Nederland.

Van Olphen is oprichter van Fishes, een van de eerste duurzame vishandels in Europa. Kime werkte onder meer in het befaamde The River Café. Het is een leuk boek geworden, met aardige verslagen maar soms vrij saaie recepten.

Sommige vissers blijken met een webcam te werken om te laten zien wanneer ze welke vis hebben gevangen en verwerkt, compleet met label en al. Certificeren luidt het parool en het ecolabel van de Marine Stewardship Council (MSC), een wereldwijde organisatie die zich inzet voor de milieuvriendelijkste keuze voor vis, is het einddoel.

Een recept voor gerilde makreel.

Roer de mierikswortel en de



Illustratie Devon Ress

yoghurt in een kommetje door elkaar en breng het op smaak met peper en zout. Roer dan de mosterd, het citroensap en de azijn door elkaar en voeg de geraspte citroenschil toe.

Het kookboek vraagt om pittige mosterd gemaakt van gelijke delen mosterdpoeder en water, maar wij namen gewoon mosterd uit een potje.

Roer dit mengsel door de yog-

VOOR 4 PERSONEN

- 2 eetlepels mierikswortelcrème
- 3 deciliter Griekse yoghurt
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 theelepel mosterd
- geraspte schil en sap van een citroen
- 1l rode wijnazijn
- 3 takjes platte peterselie
- makreelfilets van ong 200 gr

hurt. Snijd de peterselie grof en roer die door de yoghurtsaus. Proef de saus; de mierikswortel en de mosterd maken het pittig, maar die scherptheit verdwijnt deels bij het grillen. De azijn en citroen maken de saus zuur en hij moet ook lichtzout smaken. De scherptheit en het zuur bieden tegenwicht aan de vette smaak van de makreel.

Verhit de grill op een hoge stand en leg de makreelfilets op hun linkerkant op de bakplaat en bedek ze met een laagje mierikswortelyoghurt. Ongeveer vijf minuten grillen tot de bovenkant van de saus is gekleurd en de vis gaar is. Serveer er een gemengde bladsalade bij.

VK.NL/VOLKSKEUKEN

Voor alle recepten

