

### Ingrediënten

- 1 schol zonder graat ( 2x dubbele filet)
- 3 plak tomaat ( ongeveer 1 cm dik)
- 3 plak courgette ( ongeveer 1 cm dik)
- 1 fijn gehakte knoflookteen
- 1/ 4 Spaanse peper zonder zaad en wit
- Bakje met weinig bloem
- Peper en zout
- Scheutje olie
- 35 gram roomboter
- Sap van 1/ 2 citroen
- 1 volkoren cracker

### Benodigheden:

- 2x Bakpan
- Snijplank
- Mes
- Abruimbakjes
- 2x Warmtebron
- Bord
- Eetlepel
- Spatel/ Henkie

PIERRE  
WIND

Porties: 1 persoon  
Bereidingstijd: 15 minuten

**Snel scholletje**



Doe de schol in een bakje met een beetje bloem en peper en zout op smaak. Haal de scholfilets door de bloem. Licht 'uitkloppen'.



Zet twee bakpannen op het vuur. Eén bakpan op lage temperatuur en de andere bakpan op hoge temperatuur. Doe in de bakpan op hoge temperatuur een scheutje olie. Doe daarin de fijngehakte knoflook en in fijne reepjes gesneden Spaanse rode peper (zonder zaad en wit).



Wanneer de knoflook lichtbruin begint te worden doe dan de plakken courgette erbij. Voeg een scheutje water (ongeveer 4 eetlepels) toe.



Verwissel de pannen van warmtebron. De lege bakpan staat nu op de warmtebron met hoge temperatuur. Voeg hierin de roomboter toe. Beweeg de boter zodat de boter niet verbrand.



Wanneer gesmolten, maar nog wel bruisend, voeg je de bebloemde visfilets toe (de mooiste kant als eerste bakken!). Bedruip regelmatig, met de eetlepel, de filets met de bruisende boter uit de pan. Ongeveer twee minuten bakken en dan de filets omdraaien.



Verwissel de pannen van warmtebron. De vispan op lage en courgette staat nu op de hoge temperatuur. Voeg bij de courgette de plakken tomaat toe. Eventueel op smaak brengen met peper en zout.



Draai de courgette en tomaat om. Nu is het gerecht klaar voor de opmaak. Wanneer de vis uit de pan is, meng je het citroensap door de boter uit de pan. Serveer dit als zijnde saus bij dit gerecht.

Pierre Wind  
**SNEL**  
**SCHOLLETJE**

## Verhaal achter het gerecht

Makkelijk en snel. Absoluut. Wanneer je als laatste, door de bruisende boter met citroensap, fijngehakte peterselie mengt, dan heb je de klassieke Franse bereidingswijze 'à la Meunière'. Oftewel op de wijze van de molenaarsvrouw! Echt geweldig.

### Tip

voordat je de Spaanse rode peper van zijn wit en zaadjes ontdoe, om eerst je handen met een scheutje koude olie in te wrijven. Dit maakt het handenwassen na het snijden van de peper efficiënter. Want, dan blijft de hete peper niet in de huid zitten!