

HARING OP ZIJN VLAAMSCH : Voor zes haringen snijdt men 200 gram ajuin in fijne schijfjes, welke men in een kookpot doet met één deciliter water en wat boter of margarine. Op volle vuur laten koken tot de ajuinten beginnen te bruinen. Legt de visschen op een platten *ouvroir* ten schotel, kruidt en overdekt met de ajuinten. Gedurende een half uur in den oven laten bakken. Om op te dienen overgieten met een scheutje azijn en met gehakte peterselie overstrooien.

GEMARINEERDE HARING : Voor zes haringen doet men in een kookpot een wortel, een gemiddelde ajuin in dunne schijfjes gesneden. Voegt er een laurierblad, een takje tijm bij, giet er een vierde liter water en twee deciliter goeden azijn over. Voegt er een soeplepel zout bij. Laat tien minuten koken. Schikt de zes haringen in een platten kookpot en giet er de kokende marinade over. Bedekken en gedurende twaalf minuten laten stoven zonder koken. Laat afkoelen in de marinade.

HARING A L'ESCAVECHE : Kiest zes mooie haringen uit, reinigt ze, wast ze en laat drogen. Overvloedig kruiden en de visschen in wat meel rollen. In een pan met wat vet laten bakken en uitdruipen. Van den anderen kant doet men in een kookpot een halven liter goeden azijn met tijm, laurier, wat peper en een marjolein. Laat koken en voegt er zes bladen in koud water zacht gemaakte gelatine bij. Goed laten oplossen en de gelatine over de in een hollen schotel gerangschikte visschen gieten. Versiert met komkommer en ajuintschijfjes. Laat goed afkoelen.

Opmerking : Het welslagen van die bereiding hangt af van het kruiden en van de aan den azijn toegevoegde kruiden.

NOG HARING A L'ESCAVECHE : Doet de versche, gereinigde haringen in een kookpot. Voegt er aangelengden azijn bij ($\frac{2}{3}$ azijn - $\frac{1}{3}$ water). Niet helemaal de haringen bedekken. Voegt er een langen suiker, ajuinten, tijm, laurier, een of twee schijfjes wortel en enkele peperbollen bij. Zet op een hevig vuur. Bij koking afzetten en de haringen in het jus laten afkoelen.

BEWARING VAN HARING

Zouten is de meest praktische manier, indien ze zorgvuldig wordt gedaan. Men kan den haring op zijn geheel of in filets bewaren. De eerste manier is heden ten dage de zekerste, daar zij beter is voor den «leegen» haring, die nu wordt gevecht en verdeeld. In allen gevallen moet de visch gereinigd, gewassen en vervolgens uitgedruipt worden. Niet wassen is alleen goed voor visch, welke rechtstreeks van zee naar de keuken gaat, wat heden ten dage niet het geval is met den haring.

Spoelt met kokend water een porceleinen, steenen, glazen, geëmailleerd vat of een houten tonnetje schoon. Vervolgens nog eens spoelen met gekookt, koud water en den binnenkant met een handvol zout wrijven. Spreidt op den bodem een één centimeter dikke laag zout uit, legt hierop een laag haringen op zijn geheel (d.w.z. gereinigd, leeg, maar niet geopend, en zonder kop) of haringfilets. Overstrooit met een flinke laag zout, legt er nog een laag visschen op en zoo doorgaan, eindigend met een laag zout. Tusschen ieder laag een blaadje laurier leggen en een takje tijm. Boven dat alles een omgekeerd bord plaatsen en op dat bord een gewicht van één kilogram. Zet het vat op een koele plaats doch beschut tegen vochtigheid en verdamping. Die bewaarde haring blijft goed gedurende ten minste een jaar, maar op den duur bij het zout in het vleesch van den haring, welke droog wordt. Bij voorkeur verbruiken men dus dien haring in den loop van de eerste zes maanden.

BEREIDING VAN GEZOUTEN HARING

Vooraleer gezouten haring te verbruiken moet hij eerst goed worden gewassen, vervolgens in koud water gezet gedurende ten minste één nacht. De filets ontzouten gemakkelijker.

HARING OP AZIJN OF IN MARINADE : Voer een dozijn ontzoute haringen 200 gram ajuin in dunne schijfjes snijden. Hiervan een dun laagje op den bodem van een slakom of van een bokaal leggen, waarop een laag haringen komt, vervolgens een laagje ajuin, enz. Tusschen de lagen een blaadje laurier en een takje tijm voegen. Vervolgens met water aangelengden azijn in den pot gieten en alles persen door middel van een omgekeerd bord, waarop een tamelijk zwaar gewicht; laten marinieren gedurende ten minste één dag. B. den azijn kan men naar smaak verschillende soorten van kruiden, o. a. dragon, voegen. Ook Spaanschen peper, peperbollen, enz. Die marinade blijft een achttal dagen goed.

GEMARINEERDE HARING OP ZIJN RUSSISCH : Snijdt een dikke wortel, een rap, 200 gram aardappelen in teerlingetjes; laat alles in gezouten water koken, uitdruipen of afkoelen. Voegt er vervolgens één of twee lepels economische groentemayonnaise bij (zie hiervoor recept verder). Mengten en op een ronden schotel uitspreiden. Roit twaalf gemarineerde haringfilets op om er een soort van stoppen van te maken en rangschikt ze om de groentemayonnaise. Bedekt iedere filet met wat mayonnaise en versiert den boord van den schotel met schijfjes tomaat of in azijn ingelegde roode bieten. Overstrooit alles met gehakte peterselie en dient op.

GEMARINEERDE HARING OP ZIJN BRETOENSCH : Laat een halven kilogram witte boonen koken, uitdruipen, afkoelen en kruidt met zout, peper, twee à drie soeplepels mayonnaise en twee soeplepels tomatenpurée. Alles goed mengen en in het midden van een langen schotel leggen. Snijdt een twaalftal gemarineerde haringfilets in dikke reepen en legt ze vier per vier op de boonen. Versiert met schijfjes komkommer, wat waterkers en gehakte peterselie.

GEMARINEERDE HARINGSLA : Snijdt een mooien krop raapselder fijn, legt hem in een slakom en voegt er een dikken in teerlingetjes gesneden appel, een dikken, fijn gesneden aardappel, wat ajuin, gehakte peterselie en zes in kleine reepen gesneden, gemarineerde haringfilets bij. Kruidt door middel van enkele lepels mayonnaise en legt in het midden van een ronden schotel. Het bovenste van de sla met zes in dunne reepen gesneden haringfilets versieren, waar rondom schijfjes gekonfijte bieten- en komkommerschijfjes worden gelegd. De bieten worden door tomaten in het tomatenseizoen vervangen. Met gehakte peterselie overstrooien en opdienen.

GEROOKTE HARING

Soorten van gerookten haring

Er bestaan verschillende soorten van gerookte haring, maar voor het oogenlik zijn de huisvrouwen alleen den gerookten haring zien beter gekend onder den naam «boesting», den zachtgelen bokking en den half-gerookten goudgelen bokking.

De zachtgelen bokking is lichtjes gerookt en bewaart slechts enkele dagen; de half-gerookte is een haring voor bewaring.

De zachtgelen haringen worden alleen gebakken gegeten, volgens de bereidingen van verschen haring; de half-gerookte en de boesting kunnen versch of gebakken worden gegeten.

BEREIDING VAN GEROOKTEN HARING

Over 't algemeen is het verkieselijk filets te maken met gerookten haring. Men kan hem dan dezelfde versieringen geven als den gezouten haring. Een uittekend recept bestaat er in eenvoudig de filets op azijn te zetten, zoels; hiervoor werd uitgeleid.

Over 't algemeen weinig zout bijvoegen voor de bereidingen van gerookten haring, daar de haring zelf een tamelijk groote hoeveelheid bevat.

Hier volgen enkele koud te eten bereidingen.

GEROOKTE HARING IN GEBOTERD PAPIER : Dat is een zeer eenvoudig en lekker recept! Kiest een mooien gerookten haring uit. Verwijdt kop, staart en kieuwen. Wikfelt hem vervolgens in geboterd papier (de boter kan door margarine worden vervangen). In den oven laten bakken gedurende een twintigtal minuten en dadelijk met de aardappelen opdienen.

VOLKSCHE STEURKUIT OF KAVIAAR : Neemt de filets van één of twee mooie, gerookte haringen, verwijdt zeer zorgvuldig de kleine graten en hakt de filets fijn. Hakt insgelijks een sjalot fijn en wat peterselie. Bewerkt het gehakt met een klontje boter of margarine. Voegt er de gehakte fijne kruiden en een scheut azijn (vervangt citroen) bij. Smeert de steurkuit of kaviaar op geroosterde boterhammen zonder korst.

GEROOKTE-HARINGSLA : Hakt een selderkrop fijn of in teerlingetjes, ongeveer 100 grammes roode bieten op azijn, 200 gram gekookte, koude aardappelen. Snijdt twaalf gerookte haringfilets kleine reepen of teerlingetjes, legt ze in een slakom met de groenten en voegt er één of twee lepels economische mayonnaise of azijn bij. Goed mengen en in het midden van een ronden schotel leggen. Versiert met schijfjes komkommer, rooden biet, fijn gesneden, gekonfijte roodekool, waterkers, schijfjes gekookte wortels en, indien mogelijk, met harde eieren. Die sla kan ook worden bereid met gezouten of gemarineerde haringfilets.

GEROOKTE-HARINGPASTEI : Laat 200 gram witte boonen koken en doet ze door de teems. Legt van den anderen kant een klont boter of margarine in een kookpot en voegt er twaalf gerookte haringfilets bij. Bedekken en gedurende twintig minuten op een zeer zacht vuur laten koken. Doet vervolgens de filets door de teems en mengt die purée met de boonenpurée. Goed kruiden en in kleine potjes doen. Die pastei kan met aardappelen-met-de-schil of op den boterham worden gegeten.

GEROOKTE HARING IN GERASPT BROOD : Laat een kilogram aardappelen in de bloem koken, doet ze door de teems of maakt er purée van. Bewerkt met een houten lepel door er wat boter of margarine, echter zout noch melk, bij te voegen. Doet de helft van de purée in een *ouvroir* ten schotel en legt er twaalf gerookte haringfilets bovenop. Bedekt met de andere helft van de purée. Effent en giet er 50 gram rantsoenkaas op, welke men vooraf in wat warm water liet smelten. Strooit er een geraspte broodkorst over en laat er een mooie korst op komen.

MACARONI MET GEROOKTE HARING : Laat twee liter water koken gedurende 10 à 20 minuten en doet er 500 gram macaroni in. Laat bruisend koken, dekt den pot toe en zet opzij. Gedurende tien minuten laten stoven zonder koken en uitdruipen. Doet de macaroni terug in den kookpot en voegt er zes in teerlingetjes gesneden haringfilets met een klontje boter of margarine bij. Goed mengen en opdienen.

Ter afwisseling kan men er een soeplepel tomatenpurée en in teerlingetjes gesneden, gebakken champignons bijvoegen.