

thuiseten

Vissticks zonder kapitein

Je kunt overal in de stad de sterren van de hemel eten, maar de meeste Amsterdammers koken vanavond gewoon thuis. Nienke Denekamp kijkt onder de deksels en in de keukenkastjes.

thuiseten@parool.nl

We zijn op bezoek bij culinair journalist Karin Luiten. Ze schrijft voor *Trouw* de rubriek 'De heimweekeuken', waarin mensen praten over eten van vroeger, en ze onderhoudt de website kokenmetkarin.nl. Er is ook net weer een boek klaar. Het is het kinderboek *Lekker opscheppen* en het sluit naadloos aan bij het de kinderboekeweek, met het thema 'Aan tafel!'

Karin staat op het punt haar buurmeisje Sam te leren hoe ze de cornflakesvissticks moet maken voor de verjaardag van buurjongen Joep. Sam is wel vaker proefkonijn. Ze heeft de recepten in het kinderboek getest. Vorige week hebben Karin en Sam ter promotie van het boek nog samen Spaanse visgebakjes gemaakt om uit te delen op de boekenbeurs Manuscripta. Nou ja, geeft Sam toe, Karin had er thuis al honderd gemaakt. In twee seconde waren alle hapjes weg!

Visgebakjes kan ze dromen, maar cornflakesvissticks heeft Sam nog niet eerder gemaakt. "Aan de slag," zegt Karin. Ze haalt ruim een kilo vis uit de koelkast want er komen tien gasten op de verjaardag van Joep. Sam moet de vis afspoelen en drogen. Nu moet er zout over, maar hoeveel? "Zeg jij maar stop," zegt Sam. "Stop," zegt Karin. Vervolgens moeten de filets in visstickvorm worden gesneden. "Je moet het mes wat lager houden," zegt Karin, "niet alleen met de punt snijden." Daarna mag Sam de cornflakes in een zak met een deegroller tot gort drukken. "Dat kan natuurlijk ook in de blender, maar dit is veel leuker."

Nu wordt het moeilijker. Sam moet het stukje vis eerst door de bloem halen, dan door een geklutst ei, en daarna door de verkrumelde cornflakes. De eerste visstick is een feit. "Nu de rest," zegt Karin. "Maar moet ik dan met die cornflakesvingers weer in het

'Cornflakes verkrumelen kan ook met de blender, maar dit is leuker'



Van paneren krijg je vieze handen, ontdekt Sam, het buurmeisje van Karin. FOTO MARC DRIESSEN

eimengsel?" vraagt Sam. Ze kijkt met een benauwd gezicht naar haar gelakte nagels en de enorme hoeveelheid vis op het aanrecht. Snel even handen wassen.

Dat heeft volgens Karin geen enkele zin want ze worden toch weer vies. "Nou ja, het is ook eigenlijk best lekker: vieze handen," zegt Sam berustend. Ze concludeert dat wie veel kookt, zijn nagels dus goed moet schoonhouden. Sam veegt het zweet van haar voorhoofd. "Ik vind het leuker om te koken als het niet zo warm is."

Als alle vis is gepaneerd, neemt Karin het over. Ze zet een paar koekenpannen op het vuur, laat de olie heet worden en bakt in drie minuten de hele berg vis. Sam moet intussen de citroen in partjes snijden. Ze prutst voorzichtig alle pitjes eruit. Samen leggen ze de vis mooi op de schaal. Dan verdwijnt Sam met een enorme berg vissticks over de galerij naar huis. We horen de 'oh's' en 'ah's' van de verjaardagsvisite over het balkon.

Karin Luiten (42)

culinair journalist en illustrator

Waar: Tweede Constantijn

Huygensstraat

Gezinssituatie: samenwonend met Joost

Cornflakesvissticks van Karin (4 personen)

Ingrediënten: 400 g stevige witvisfilet (bijvoorbeeld kabeljauw of pangasius), 150 g cornflakes, 2 geklopte eieren, 2 el bloem, 1 citroen, 100 ml zonnebloemolie, zout & peper

Bestrooi de droggedepte vis met zout en peper. Laat 15 minuten staan en snijd er dan in de lengte vissticks van. Rol de cornflakes in een zak fijn met een deegroller. Doe het kruim in een diep bord. Doe eieren met een snuffje peper en zout en bloem in twee andere borden. Haal de visrepen door de bloem en daarna door het ei en de verkrumelde cornflakes. Bak de vissticks in een laagje hete olie in één minuut aan beide kanten lichtbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en dien op met schijfjes citroen. Tip voor volwassenen: meng een fijngesneden gedroogd pepertje en peterselie en/of citroenrasp door de cornflakes.