

## Wist u dat ...

- ... de visserij op schol goed wordt beheerd, bijvoorbeeld door een apart beheerplan en het beperken van de toegestane vangst, gebaseerd op de adviezen van wetenschappers.
- ... er sinds 2009 ook schol verkrijgbaar is met het duurzaamheidskeurmerk van de Marine Stewardship Council (MSC).
- ... de minimummaat voor schol 27cm is. Alle schollen die kleiner dan deze maat zijn, mogen niet aan land worden gebracht.
- ... de scholvisserij de laatste jaren heeft geïnvesteerd in verantwoorde vismethodes als flyshoot, twinrig en pulsvisserij.
- ... de schol zich net als andere platvissen ingraaft in de bodem en vooral 's nachts actief is.
- ... schol een belangrijke soort is voor de Nederlandse vissector? Van het totale quotum voor alle Europese landen, 84.410 ton in 2012, is meer dan 36 % bestemd voor de Nederlandse vissers.

**Naam:**

**Schol**

**Wetenschappelijke naam:**

***Pleuronectes platessa***

**Lengte:**

Meestal 35-50 cm, maximaal 1 meter.

**Kenmerken:**

Ovaalronde platte vis.

**Kleur:**

Rugzijde donkerbruin tot donkergroen met heldere orangerode stippen, de buikzijde is wit.

**Voedsel:**

Schol voedt zich voornamelijk met schelpdieren, kreeftachtigen en wormen.

**Leefgebied:**

De schol leeft op gemengde bodems tot ongeveer 100 m diepte.

**Verspreiding:**

Oostelijke Atlantische Oceaan, langs de kusten van geheel Europa en in de westelijke Middellandse Zee. Veel voorkomend in de Noordzee.

**Populatie:**

Het gaat heel goed met de schol! Het bestand is de laatste jaren sterk toegenomen.

**WIST U DAT JONGE SCHOL NIET PLAT WORDT GEBOREN? SCHOL IS ALS KLEIN VISJE NOG ROND. TIJDENS HET GROEIEN VERSCHUIVEN ZIJN OGEN EN WORDT HET LICHAAM PLATTER, TOTDAT HIJ ER UITZIET ALS EEN ECHTE PLATVIS.**



## Gebakken schol met amandelen en bloemkool

2 personen

Bereidingstijd: 10 – 20 minuten

Voedingswaarde per portie: 348 kJ / 83 kCal

### Ingrediënten

2 scholfilets zonder vel (van 1 schol)

350 g bloemkoolroosjes (dit is 1 zakje)

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel boter

25 g blanke amandelen, grof gehakt

1 eetlepel krulpeterselie, grof gehakt



Halveer de scholfilets in de lengte. Snijd van de bloemkoolroosjes heel kleine roosjes van ongeveer 1 cm groot af. Verhit 1½ eetlepel olijfolie in een grote koekenpan. Leg de scholfilets in de hete olie, met de kant waar het vel zat naar boven. Schud de pan, zodat de scholfilets niet vastplakken. Voeg zodra de schol gaat kleuren een halve eetlepel boter toe en bak de schol op matig hoog vuur in 3-4 minuten lichtbruin. De schol wordt zo ook aan de bovenkant gaar. Keer de filets eventueel en bak de andere kant dan niet langer dan 1-2 seconden. Leg de scholfilets met de gebakken kant naar boven op een warm bord en houd ze warm.

Verhit 1½ eetlepel olie in een wok of hapjespan en roerbak de amandelen tot ze beginnen te kleuren. Schep dan de bloemkool erdoor en roerbak de bloemkool en amandelen op hoog vuur in 3-4 minuten gaar. Schep er een halve eetlepel boter en de peterselie door en voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Bak nog 1 minuut.

Schep de bloemkool met amandelen op warme borden en leg de scholfilets er schuin op. Garneer met toefjes peterselie.

[www.visrecepten.nl](http://www.visrecepten.nl)