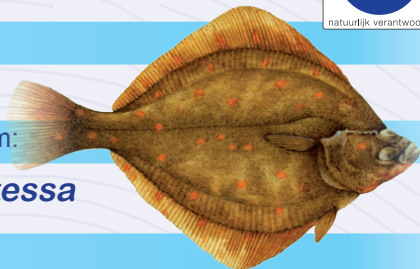


**Naam:**

**Schol**

**Wetenschappelijke naam:**

*Pleuronectes platessa*



**Lengte:**

Meestal 35-50 cm, maximaal 1 meter.

**Kenmerken:**

Ovaalronde platte vis.

**Kleur:**

Rugzijde donkerbruin tot donkergroen met heldere oranje-rode 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 VIJFHOEKIG EN WORDT TIJDENS HET GROEIEN VERSCHUIVEN ZIJN OGEN EN WORDT HET LICHAAM PLATTER, TOTDAT HIJ ER UITZIET ALS EEN ECHTE PLATVIS.**

## Gebakken schol met tomaatjes en basilicumsaus

*Hoofdgerecht voor 2 personen*

*Bereidingstijd: ca. 20 minuten*

*Voedingswaarde per portie: 715 kCal / 3.005 kJ*

### Ingrediënten

2 hele schollen

1 eetlepel citroensap

zout, versgemalen peper

4 eetlepels bloem

5 eetlepels olijfolie

250 g kerstomaatjes aan een tros

15 g verse basilicum

1 teen knoflook

75 g (Griekse) yoghurt

3 eetlepels (halfvette) mayonaise

Productschap

**VIS**



natuurlijk verantwoord

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



Wrijf de schollen in met citroensap, zout en peper en laat ze even liggen. Wentel de schollen door de bloem. Verhit 4 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de schollen in 6-10 minuten (afhankelijk van de dikte) mooi bruin en gaar, keer ze halverwege. Knip de tros met tomaatjes in twee gelijke stukken en leg ze in een bakblik. Strooi er zout en peper over en sprenkel er wat olijfolie over. Schuif de tomaatjes onder de hete grill en rooster ze 4-6 minuten tot het velletje open knapt. Hak de basilicum heel fijn. Pers de knoflook boven een schaaltje uit en roer de yoghurt, mayonaise en het basilicum erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Leg de schollen op twee borden en leg er een trosje tomaten naast. Schep wat basilicumsaus erbij. Lekker met gebakken aardappeltjes.

## 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 27 cm is. Alle schollen die kleiner dan deze maat zijn, mogen niet aan land worden gebracht.
- ... de schol met verschillende vistechnieken en maaswijdtes wordt gevangen. Voor de visserij op schol zijn boomkor, flyshoot en twinrig belangrijke methoden.
- ... 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, 73.400 ton in 2011, mochten de Nederlandse vissers meer dan 36 % vangen

Productschap

**VIS**



natuurlijk verantwoord