

Marinière van koolvis en Zeeuwse mosselen

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Vis & feesten, een zee van mogelijkheden

Tip:

TV-kok Guy Vancauteran 'bardeert' de mosselen, dat wil zeggen dat hij de ietwat hardere rand rond de gekookte mossel verwijdert.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

800 g koolvisfilets

1 kg Zeeuwse mosselen

1 ui

2 stengels selder

1 bosje peterselie

2 winterwortels

2 prei

1 sjalot

1 dl room

Paar saffraandraadjes

Paar eetlepels gehakte, gemengde, verse tuinkruiden

Peper en zout



Bereidingswijze:

1. Schrob de mosselen goed schoon en laat ze uitlekken. Stoof wat fijngesneden ui, selder en peterselie aan in boter, voeg de mosselen toe en laat ze onder deksel en op hoog vuur opengaan. De pan regelmatig opschudden. Neem de mosselen uit de schelp en bardeer ze. Zeef het mosselvocht.
2. Snijd wortel, prei en selder in een fijne brunoise. Versnipper de sjalot en blancheer de groenten kort. Spoel ze koud en laat drogen.
3. Kook het gezeefde mosselsap in en voeg room toe. Laat verder inkoken en werk af met boter. Breng op smaak met peper (geen zout). Doe mosselen, saffraan en groentebrunoise bij de saus en houd warm.
4. Stoom de vis met de velkant naar boven in enkele minuten gaar. Schep de saus op de borden, vlij de vis op de saus, velkant naar boven en verwijder het vel voorzichtig. Strijk de vis lichtjes in met wat gesmolten boter. Bestrooi de vis met zwarte peper uit de molen.

aardappel- en waterkerssoep met leng

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Vissoep variaties, van voorgerecht tot volle maaltijd

Tip:

Deze vissoep kunt u met eender welke vissoort klaarmaken. Probeer ook eens een assortiment van 2 of 3 soorten. Visfilets met minder vast visvlees voegt u op het laatst toe.

Benodigheden: (voor 4 personen)

800 g lengfilet (in stukken van 100 g)

1,5 l gevogeltebouillon

2 flinke aardappelen

2 botten waterkers

1 lepel boter

1 dl zure room

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De waterkers en de stukjes aardappel even stoven in boter, bevochtigen met de bouillon en zacht garen, mixen en op smaak brengen.
2. De vis pocheren in de soep.
3. Serveren met een beetje zure room.

Adriatisch soepje met Noordzeevis

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 30 minuten

Thema:

Vissoep variaties, van voorgerecht tot volle maaltijd

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting...

Benodigheden: (voor 4 personen)

400 g visfilets
100 g ansjovisfilets
4 tomaten
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 1/2 dl droge witte wijn
2 l visfumet
1 doosje saffraan (poeder)
1/2 bosje peterselie
4 sneetjes wittebrood
peper en zout



Bereidingswijze:

1. De peterselie schoonmaken en fijnhakken. Het knoflookteentje pellen en fijnhakken. De tomaten even laten schrikken in kokend water, onmiddellijk afkoelen in koud water, pellen, in vieren snijden, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in reepjes snijden. De ansjovisfilets in stukjes snijden.
2. De gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aanstoven in hete olijfolie, de witte wijn toevoegen en een tiental minuten inkoken.
3. De stukjes tomaat, de saffraan en de visfumet toevoegen en een tiental minuten laten sudderen op een zacht vuurtje. De visfilets in reepjes snijden en 3 minuten in de soep pocheren.
4. De korstjes van het brood snijden en de sneetjes goudbruin roosteren in een warme oven of in een broodrooster. De geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden leggen, overgieten met de hete soep en serveren.

appelsienvis

Vorbereiding: 20 minuten
Bereiding: 20 minuten
Marineren: 1 uur

Thema:
Cool, fish man ! Visgerechten voor het jonge volk

Benodigheden: (voor 4 personen)

400 g tonijnfilet
2 sinaasappelen
1 citroen
1 kiwi
1/2 bosje peterselie
2 eetlepels vloeibare accaciahoning
3 eetlepels olijfolie extra verge
peper en zout



Bereidingswijze:

1. De tonijn van tevoren een uurtje laten hard worden in de diepvriezer.
2. Voor de sinaasappelmarmade: één sinaasappel en de citroen persen. Het sap opvangen, lichtjes verwarmen en er de honing in oplossen. Laten afkoelen, er de olijfolie doorroeren en op smaak brengen met peper en zout.
3. De tonijn uit het vriesvak halen, in flinterdunne plakjes snijden en over vier koude borden verdelen. Met behulp van een penseel de plakjes tonijn instrijken met de sinaasappelmarmade en minstens 1 uur laten marineren in de koelkast.
4. De peterselie fijnhakken. De kiwi en tweede sinaasappel schillen en in partjes verdelen.
5. De borden garneren met de partjes kiwi en sinaasappel en bestrooien met de voorjaarsuitjes en de peterselie. Koud serveren met een warme toast.

Asperges met visbeignets

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Vis & feesten, een zee van mogelijkheden

Tip:

Kijk naar het visaanbod van de dag voor dit gerecht: pladijs, koolvis, wijting, pollak, griet...

Benodigheden: (voor 4 personen)

1 bussel witte asperges
vers gemalen peper
zout
500 g visfilets
2 eierdooiers
8 cl pils of witbier
80 g bloem
kervelpluksels

voor de saus :

1 dl verse room
1 eierdooier,
2 eetlepels kappertjes
1 koffielepel kappertjesvocht

Bereidingswijze:

1. Kook de geschilde en schoongemaakte asperges beetgaar in kokend gezouten water.
2. Klop de eierdooiers los met bier, peper en zout en roer met de gezeefde bloem tot een glad beignetbeslag.
3. Snijd de visfilets in reepjes, wentel ze door het beslag en bak ze goudbruin in hete frituurolie.
4. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
5. Klop voor de saus de eierdooier los in de hete room en roer er de kappertjes met het vocht door.
6. Schik de asperges en de visbeignets op warme borden en overgiet met de saus.
Garneer met kervelpluksels



aspic van rog met fijne groentjes

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Frisse zeegerechten, een zomerse verleiding

Tip:

Serveer een koude tomatensaus bij deze aspic: 4 gepelde tomaten en 2 fijngehakte sjalotten 20 min. stoven in olijfolie, 2 eetlepels sherry-azijn toevoegen, kruiden, zeven en laten afkoelen.

Benodigheden: (voor 12 personen)

- 1 kg rogvleugels
- 1 liter visfumet
- 1 glas witte wijn
- een scheutje azijn
- 30 tot 40 g gelatineblaadjes
- 4 tomaten, 2 wortelen, 1 courgette
- 100 g sperzieboontjes
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- een takje tijm, een blaadje laurier
- 10 peperbollen, peper en zout

Bereidingswijze:

1. De rogvleugels pocheren in gezouten water met de azijn, de peperbollen, het takje tijm en het blaadje laurier.
2. De wortelen, de courgette en de boontjes in kleine blokjes van 1/2 cm zijde snijden. Gaarkoken in licht gezouten water en afkoelen onder koud water.
3. De gelatineblaadjes 10 minuten weken in koud water en laten uitlekken. De visfumet met de witte wijn aan de kook brengen en de gelatineblaadjes erin oplossen en kruiden.
4. Het visvlees van de rogvleugels halen en met de gekookte groenten, de gehakte peterselie en blokjes tomaat eronder mengen. Op het laatst de visgelei toevoegen en goed mengen. De aspic in een terrine gieten en 3 uur laten opstijven in de koelkast.
5. De aspic in schijven snijden. Garneren met verse kruiden, rode biet, rode ui en viooltjes en serveren met frisse tomatensaus.



Atlantische zalm met pasta en ragout

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Vis in Europa, een culinaire ontdekkingsstocht

Tip:

Dit gerecht is ook heerlijk met zalmforel, zeewolf, zeeduivel...

Benodigdheden: (voor 4 personen)

800 g Atlantische zalmfilets

2 roosjes broccoli

4 tomaten

2 dl room

pasta (tagliatelle, fettucini of spaghetti)

nootmuskaat

peper en zout



Bereidingswijze:

1. Kruid de zalmfilets met peper en zout. Gaar ze 12 à 15 minuten in de oven op 200°C.
2. Pel de tomaten, ontpit ze en snij het vruchtvlees in blokjes. Kook de broccoliroosjes gaar in gezouten water.
3. Stoof de tomatenblokjes in olijfolie, voeg de broccoliroosjes toe en laat stoven tot ragout. Meng met de room en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
4. Kook de pasta gaar in gezouten water met een scheutje olijfolie en laat uitlekken.
5. Verdeel de pasta over de borden, schep de ragout erover, leg de zalm erop en versier met groene kruiden (dille, basilicum...).

Avocado met Noordzeegarnalen

Vorbereiding: 60 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

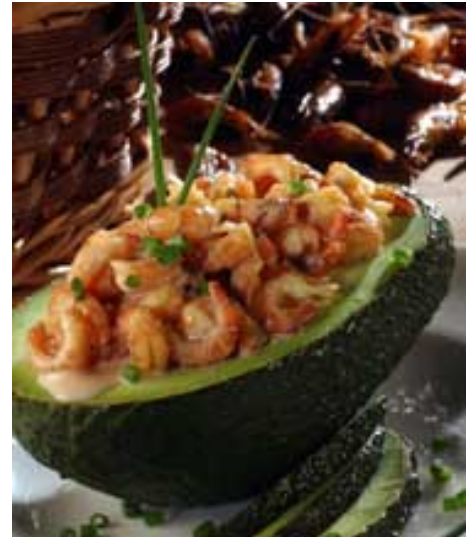
Vis & feesten, een zee van mogelijkheden

Benodigheden: (voor 4 personen)

- 1 kg ongepelde dagverse Vlaamse garnalen (330 g gepeld)
- 4 rijpe avocado's
- 1 eetlepel sherry
- 4 eetlepels room
- 2 eetlepels tomatenketchup
- bieslook
- peper en zout

Bereidingswijze:

1. Pel de dagverse Vlaamse garnalen, vries de pellen en koppen in.
2. Halveer de avocado's en verwijder de pit.
3. Meng in een kom de room, sherry en de ketchup en breng op smaak met peper en zout. Hou wat saus apart en meng de resterende saus met de garnalen.
4. Vul 4 advocadohelften met het garnalenmengsel. Snijd de resterende avocado in waaivorm.
5. Schik de gevulde avocado op het bord en de in waaivorm gesneden avocado ernaast. Lepel er wat saus rond en versier met bieslooksnippers.



Bladerdeeggebakje met Groenlandse heilbot

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Cool, fish man ! Visgerechten voor het jonge volk

Tip:

Geef een persoonlijke toets aan het bladerdeeggebakje: snij uit een vel bladerdeeg 4 vormpjes van 5 cm diameter, wrijf ze in met eigeel met een weinig water vermengd, bestrooi met maanzaad en bak ze 5 minuten in een oven van 185°C en plaats dit als hoedje

Benodigheden: (voor 4 personen)

500 g Groenlandse heilbot

4 bladerdeeggebakjes

groene groentjes (25g erwtjes, 25g boontjes, 25g peulerwten, 2 asperges)

50 g boter

100 g bloem

1/2 l gevogeltebouillon

1/2 dl room

sap van 1/2 citroen

liaison van 2 eigelen of 100 g Hollandse saus

nootmuskaat

peper en zout

als garnituur:

1 vel bladerdeeg

maanzaadjes

1 eigeel

enkele plakjes courgette



Bereidingswijze:

1. Meng de boter met de bloem tot een beurre manié. Breng de gevogeltebouillon aan de kook en bind met de samengestelde boter. Voeg de room toe en breng de saus op smaak met peper, zout, nootmuskaat en citroensap.
2. Kook alle groene groentjes beetgaar (3 minuten) in kokend water, verfris ze in koud water en snij ze in gelijke, niet te grote stukjes.
3. Snij de Groenlandse heilbot in dobbelstenen, voeg ze bij de saus en laat ze 3 minuten zachtjes garen. Voeg dan de groene groentjes toe, roer alles voorzichtig met een houten lepel door elkaar en zorg ervoor dat alles knapperig blijft. Werk de ragout af met een liaison van 2 eigelen of Hollandse saus.
4. Snij het bladerdeeggebakje middendoor, plaats het op het bord en vul het op met 1 eetlepel ragout, plaats het bladerdeeghoedje erop en lepel er nog wat saus rond. Garneer met een plakje courgette, knapperig gebakken in een pan met een weinig olijfolie.

bokkingtaartje met rode biet, augurk en kwark

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 0 minuten

Thema:

Frisse zeegerechten, een zomerse verleiding

Tip:

Bokking is haring die eerst gezouten en dan gerookt wordt. In de plaats van bokking kan u ook maatjes gebruiken.

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 bokkingen of 4 maatjes
300 g aardappelen, gekookt
1 middelgrote rode biet, gekookt
4 zoetzure augurken
2 hardgekookte eieren
1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 dl kwark (plattekaas)
1 dl mayonaise
1 ui
een bakje veldsla
peper en zout



Bereidingswijze:

1. De bokkingen fileren (uw vishandelaar zal dit graag voor u doen) en de staartjes bijhouden voor de garnering.
2. De bokkingfilets, de gekookte aardappelen en de rode biet in blokjes snijden. De augurken zeer fijn snijden. Alles mengen en in vier roestvrijstalen ringen tot een taartje aandrukken.
3. De hardgekookte eieren in stukjes en de ui in ringen snijden.
4. De plattekaas met de mayonaise mengen, op smaak brengen met de geraspte mierikswortel, peper en zout.
5. In het midden van elk bord een krans van veldsla schikken. Daarop het bokkingtaartje uitstorten. De plattekaassaus eromheen lepelen, versieren met uiringen, blokjes rode biet en stukjes hardgekookt ei. Bovenop het taartje als garnering een bokkingstaart rechtop zetten.

carpaccio van gemarineerde zalm

Vorbereiding: 24 minuten
Bereiding: 10 minuten
Marineren: 24 uur

Thema:
Frisse zeegerechten, een zomerse verleiding

Tip:
Dit heerlijke en snelle recept kan u zelfs daags voordien klaarmaken. Als u de hoeveelheden vermindert, bekomt u met een kleine zalmfilet of een halve zalmfilet voldoende voor 4 tot 6 personen.

Benodigheden: (voor 12 personen)

1 Atlantische zalmfilet met vel van 1,5 kg
300 g suiker
350 g fijn zeezout
20 g gemengde peperbolletjes, grof gemalen
2 eetlepels fijngehakte dille
2 eetlepels olijfolie

als garnituur:
enkele mooie, witte champignons
1 citroen
1 kleine venkel, in dunne ringen gesneden
100 g raketsla (rucola)
2 eetlepels fijngehakte bieslook
4 eetlepels olijfolie
peper

Bereidingswijze:

1. Haal met een pincet alle graten uit de zalmfilet.
2. De suiker, het zout en de gemalen peperbolletjes mengen. Ongeveer 1/5 van dit mengsel in een rechthoekige, ondiepe geëmailleerde schotel strooien en de zalmfilet met het vel naar onderen erop leggen.
3. De zalmfilet bestrooien met de dille en vervolgens bedekken met de rest van het zoetzoute pepermengsel.
4. Een houten plankje, verzwaard met een gewicht van ongeveer 1 kg, op de zalmfilet leggen en zo 24 uur in de koelkast laten marineren.
5. De zalmfilet uit de droge marinade halen en heel even onder stromend water schoonspelen. De zalmfilet drogen met een doek en insmeren met 2 eetlepels olijfolie.
6. De zalmfilet met een zeer scherp mes in schuine, dunne plakjes snijden, zoals voor gerookte zalm. De zalmplakjes over de borden verdelen.
7. Een salade maken met de raketsla, de venkel, het citroensap, de olijfolie en wat zout. De salade midden op de zalmplakjes schikken. De champignons in fijne plakjes snijden en errond leggen. Bestrooien met bieslook en peper, besprenkelen met olijfolie en citroensap.



carpaccio van tonijn met courgettes

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 5 minuten

Marineren: 1/2 uur

Thema:

Vis, groenten en fruit: de slankkeuken op haar lekkerst!

Benodigheden: (voor 4 personen)

250 g verse tonijnfilet

1 courgette

1 tomaat

100 g preischeuten

1 dl olijfolie

het sap van 1 citroen

peper en zout

Bereidingswijze:

1. De tonijnfilet een uurtje in de diepvriezer leggen. Hij is dan hard genoeg om in flinterdunne plakjes te snijden.
2. De olijfolie met het citroensap mengen en kruiden met peper en zout. De tonijnplakjes met deze marinade begieten en 30 minuten in de koelkast plaatsn.
3. De courgette in flinterdunne reepjes snijden. De courgettereepjes 1 minuut in gezouten water blancheren en dan in koud water laten schrikken.
4. De tomaat pellen, in vieren snijden, de pitjes verwijderen en de partjes in reepjes snijden.
5. De tonijnplakjes over de borden verdelen. De courgetteslierten rond een vork tot een bolletje draaien en telkens een bolletje op de vis leggen. Rondom de tonijn preischeutjes en reepjes tomaat schikken. Eventueel kruiden met peper.



cotriade

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Vissoep variaties, van voorgerecht tot volle maaltijd

Benodigheden: (voor 4 personen)

1,25 kg visfilets met wit visvlees (bv. heek, koolvis, zeeduivel, wijting, zeebaars...)

1 l visfumet

400 g aardappelen

2 middelgrote uien

1 glaasje cider (facultatief)

50 g boter

1 royale eetlepel room

4 dikke sneden stokbrood

1/2 bosje gehakte peterselie

2 takjes tijm

2 blaadjes laurier

zwarte peper - zout



Bereidingswijze:

1. De visfilets spoelen, droogdeppen en in stukken verdelen.
2. De aardappelen schillen en in dikke plakken snijden. De uien pellen en in vieren snijden.
3. In een ruime kookpan in de boter op zacht vuur de uien lichtjes laten kleuren. De visfumet en de aardappelen toevoegen. Kruiden met tijm, laurier, zout en zwarte peper. Aan de kook brengen en 15 minuten zacht laten sudderen.
4. De stukken vis met vast visvlees in de soep leggen en nog 10 minuten laten sudderen. De vissoorten met zacht visvlees (wijting) de laatste 5 minuten toevoegen.
5. De sneden brood in diepe borden leggen en overgieten met een beetje van de vissoep. De stukken vis en aardappelen uit de kookpan scheppen en over de borden verdelen.
6. Een lepel room en eventueel een glaasje cider door de resterende vissoep roeren en op smaak brengen met peper en zout. De borden helemaal vullen en bestrooien met gehakte peterselie.

Gefrituurde grietreepjes

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Cool, fish man ! Visgerechten voor het jonge volk

Tip:

De griet kan vervangen worden door pladijs of wijting.

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g grietfilets
300 g rucolasalade
4 halve tomaten
2 eetlepels vinaigrette
bloem
eiwit
paneermeel
olijfolie
peper en zout

voor de remouladesaus:

3 dl mayonaise
1 geplet ei
2 eetlepels gehakte peterselie
1 koffielepel kappertjes
1 eetlepel fijngesneden pijpajuin
5 gehakte kervelpuukstelen
½ koffielepel mosterd.

Bereidingswijze:

1. Voor de remouladesaus: meng de mayonaise met peterselie, ei, kappers, pijpajuin en kervel. Breng op smaak met peper, zout en mosterd.
2. Klop het eiwit op, voeg een scheut olijfolie toe en kruid met peper en zout.
3. Snijd de grietfilets in reepjes, wentel ze door de bloem, dan door het eiwit en vervolgens door het paneermeel. Frituur de gepaneerde reepjes grietfilet ongeveer 3 minuten op 180°C.
4. Bestrooi de 4 halve tomaten met paneermeel en kleur ze onder de grill.
5. Leg de rucolasalade midden op het bord, schik de gefrituurde grietreepjes erop en plaats de gegrilde tomaat ernaast. Serveer de remouladesaus apart.



gefrituurde pladijs met wortelpuree

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Cool, fish man ! Visgerechten voor het jonge volk

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g pladijsfilets

400 g wortelen

400 g aardappelen (bintjes)

1 eierdooier

100 g bloem

50 g boter

een mespuntje gemalen nootmuskaat

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De aardappelen en wortelen in stukken van gelijke grootte snijden, samen gaarkoken en daarna pureren. Een eierdooier en een nootje boter er doorroeren. Kruiden met peper, zout en nootmuskaat.
2. De pladijsfilets in porties van vier tot vijf centimeter lengte snijden, op smaak brengen met peper en zout en ze door de bloem wentelen. Er de overtollige bloem afkloppen en de pladijsreepjes frituren op 180°C of in de pan bakken. Laten uitlekken en warm houden.
3. De wortelpuree centraal op warme borden schikken en er de gefrituurde pladijsreepjes opleggen. Serveren met tartarensaus of mayonaise.

gefrituurde pladijsfilets met frisse salade

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Cool, fish man ! Visgerechten voor het jonge volk

Tip:

Dit gerecht kunt u ook met andere vissoorten bereiden, zoals wijting of tong-schar.

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g pladijsfilets
1 eiwit
3 eetlepels paneermeel
peper en zout

voor de remouladesaus:

2,5 dl verse mayonaise
1 eetlepel witte wijn
1 sjalotje
wat kappertjes en stukjes augurk
peterselie en bieslook

voor de salade:

verschillende soorten gekrulde sla
enkele zeer dunne sneetjes spek
een mespuntje suiker

Bereidingswijze:

1. Voor de remouladesaus: hak het sjalotje, de augurk, de kappertjes en de kruiden zeer fijn. Meng dit alles met de wijn door de verse mayonaise.
2. Snijd de visfilets in reepjes en kruid ze met peper en zout.
3. Klop het eiwit wat los.
4. Bak de spekreepjes krokant of leg ze even in de microgolfoven.
5. Wentel de visreepjes zorgvuldig in het eiwit. Druk ze vervolgens in het paneermeel en frituur ze goudbruin in hete olie. Laat ze goed uitlekken.
6. Leg de gefrituurde visreepjes op een bedje van de gekrulde sla, vermengd met de lauwe reepjes spek. Serveer de remouladesaus apart in een stenen kommetje



gefrituurde reuzengarnaal

Vorbereiding: 30 minuten
Bereiding: 10 minuten
Marineren: 1 uur

Thema:

Vis & fondue, een gezond gezelschapspel

Tip:

Wens je een snelle hap, marineer de garnaalstaarten dan even in olijfolie met wat citroensap en look. Daarna kort bakken in de wok of de frituurpan. Serveren met stokbrood en kruidenmayonaise.

Benodigheden: (voor 4 personen)

800 g gepelde zoetwater reuzengarnaalstaarten
het sap van 2 citroenen
enkele druppels Worcestershiresaus
2 eetlepels soyasaus
1 eetlepel cognac
olie of plantaardig vet

voor het beslag:

250 g bloem
2 eierdooiers
2 eiwitten
1 glas bier
1 mespuntje suiker
peper en zout

Bereidingswijze:

1. Van de gepelde reuzengarnaalstaarten het darmkanaal verwijderen, ze spoelen met koud water en droogdeppen.
2. Een marinade bereiden met het citroensap, de Worcestershiresaus, de soyasaus en de cognac. De reuzengarnalen hierin een uur laten marineren.
3. Voor het beslag: de bloem, de eierdooiers en het bier tot een glad beslag kloppen. Op smaak brengen met peper, zout en suiker en een kwartiertje laten rusten op kamertemperatuur. De eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door het beslag scheppen met een houten spatel. Het beslag verdelen over individuele kommetjes.
4. Olie of vet in een fonduepan opwarmen tot circa 180°C. De reuzengarnalen op een dienbord schikken en serveren met de kommetjes beslag.
5. Aan tafel de reuzengarnalen op een fonduevorkje prikken, door het beslag halen en onmiddellijk in de hete olie bakken. Serveren met remouladesaus of tartaarsaus en stokbrood.



Gebakken kabeljauwhaasje

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Vis & feesten, een zee van mogelijkheden

Tip:

De kabeljauw kan vervangen worden door schelvis of koolvis.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

4 kabeljauwhaasjes van 200 g
16 kasteelaardappelen (in langwerpige 6-kantige vorm gesneden aardappelen)
1 kg verse schorseneren
1 bokaaltje kalfsjus
1 eetlepel gehakte peterselie
enkele kervelpluksels
2 dl room
boter en olijfolie
peper en zout

voor de bechamelsaus:

50 g boter
50 g bloem
2 dl melk
2 dl schorsenerenvocht
nootmuskaat
peper en zout

Bereidingswijze:

1. Schil de schorseneren met een dunschiller, snijd ze in stukken en kook ze gaar in gezouten water(het vocht bijhouden).
2. Voor de bechamelsaus: smelt de boter en meng de bloem eronder tot een roux. Warm het schorsenerenvocht en de melk op en meng dit al roerend onder de roux tot sausdikte. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
3. Breng de aardappelen in koud water aan de kook, giet ze af, spoel ze onder koud water en bak ze 20 minuten in olijfolie in de oven op 200°C.
4. Warm de kalfsjus op, voeg de room toe en laat zachtjes inkoken tot sausdikte en breng de saus op smaak met een mespuntje boter, peper en zout.
5. Bak de kabeljauwhaasjes kort af in boter en olijfolie.
6. Schik alles op het bord. Lepel de kalfsjus ertussen en versier met groen kruiden.



Gestoomde koolvis met spek

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Vis & feesten, een zee van mogelijkheden

Tip:

Reken op 8 minuten voor een koolvisfilet van 1 cm dik tot 15 minuten voor een dikte van 3 cm. De botersaus kunt u kant-en-klaar aankopen en met verse koriander op smaak brengen.

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 koolvisfilets van 200 g
250 g groene boontjes
300 g gezouten spekreepjes
4 eetlepels gehakte peterselie
peper en zout

voor de Nantaise boter

2 fijngehakte sjalotjes

2 dl witte wijn

1 dl room

250 g boter in klontjes

1 botje fijngesneden verse koriander

Bereidingswijze:

1. Kook de boontjes beetgaar in gezouten water en snijd ze in staafjes van 1 cm.
2. Bak 300 g spekreepjes krokant zonder vetstof in de pan (spek laat voldoende vetstof vrij). Voeg op het laatst de groene boontjes en gehakte peterselie toe. Kruid met peper en zout.
3. Kruid de koolvisfilets met peper en zout en stoom ze gaar (10 tot 12 minuten) met aluminiumfolie afgedekt in de oven op 200°C of in een stoommandje boven kokend gezouten water.
4. Voor de Nantaise boter: laat de sjalotjes inkoken met de witte wijn tot ze bijna droog gekookt zijn. Voeg de room toe, breng aan de kook en voeg op zacht vuur de boter in klontjes toe. Meng de fijngesneden koriander eronder en kruid met peper en zout.
5. Schik het spek en de boontjes in het midden van het bord, leg de koolvisfilet erop en lepel de saus er rond.



Sushi van gerookte zalm met nieuwe maatjes

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 0 minuten

Thema:

Frisse zeegerechten, een zomerse verleiding

Benodigdheden: (voor 4 personen)

4 plakjes gerookte Atlantische zalm
1 nieuw maatje
1/2 appel (Jonagold)
2 sjalotten
4 radijsjes
1 eetlepel gehakte bieslook
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel notenolie
enkele takjes dille
100 gr maïskorrels
peper en zout

voor de saus:

2 eetlepels ciderazijn
2 dl mayonaise
5 eetlepels appelsap
een snuifje kerrie

Bereidingswijze:

1. Het maatje in fijne reepjes snijden. De appel in dobbelsteentjes snijden. De sjalotten pellen en fijnhakken. Dit alles mengen met de gehakte bieslook en op smaak brengen met de olijfolie, de notenolie een eetlepel ciderazijn, peper en zout.
2. Dit mengsel verdelen over de plakjes gerookte zalm en ze oprollen.
3. Voor de saus: de mayonaise vloeibaar maken met de resterende ciderazijn, het appelsap en een snuifje kerrie.
4. Een sausspiegel gieten op koude borden, in het midden de zalmrolletjes erop schikken en errond radijsschijfjes. Garneren met maïskorrels en pluksels dille.



zeebarbeel met vinaigrette en groene asperges

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Frisse zeegerechten, een zomerse verleiding

Tip:

Met een aardappelmesje het kroontje van de tomaat verwijderen en een inkeping maken. De tomaten in kokend water onderdompelen, laten schrikken onder koud water en de pel laat vanzelf los. Probeer dit zomers gerechtje ook eens met pladijs, wijting of poon

Benodigheden: (voor 4 personen)

8 zeebarbeelfilets
3 tomaten
12 groene asperges
10 g zwarte ontpitte olijven
20 g pijnboompitten
1 kleine courgette
1 fijngesneden teentje look
1 dl olijfolie
sap van 1/2 citroen
peper en zout (sel de guérande)

voor de tempura:

100 g bloem
1 dl koud water
eiwit van 2 eieren

Bereidingswijze:

1. De tomaten pellen, de zaadjes verwijderen en het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden. De olijven en courgette in reepjes snijden. Het teentje look fijnsnijden.
2. Voor de vinaigrette italienne: de tomaatblokjes, groentenreepjes en fijngesneden look met de olijfolie mengen, het citroensap toevoegen en kruiden met peper en zout. De pijnboompitten in een pan goudbruin bakken (voortdurend omwentelen) en er bij voegen.
3. De bloem mengen met het water en zeven. Het eiwit stijf kloppen en met een houten lepel onder het beslag spatelen (niet kloppen). De asperges door het beslag halen en frituren op 180°C.
4. De zeebarbeelfilets goudbruin bakken.
5. De zeebarbeelfilets in het midden van het bord leggen, de tempura van asperges er bovenop schikken en de vinaigrette er rond lepelen.



grollpotje uit de zee

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis & fondue, een gezond gezelschapspel

Tip:

Vraag extra verse vis en gebruik een geurige bouillon of visfumet.

Benodigheden: (voor 4 personen)

200 g zeewolffilet
200 g Atlantische zalmfilet
200 g rode-ponfilet
200 g schelvisfilet
200 g gepelde Noordzeegarnalen
8 sint jakobsnoten
8 zoetwater reuzengarnalen
1,5 liter visfumet
1 glas witte wijn
1 teentje knoflook
6 peperbollen
een stukje gember
1 rode paprika, geblancheerd
en in blokjes gesneden
het sap van 1 citroen
4 lege, schoongemaakte sint-jakobsschelpen
verse kruiden (salie, peterselie, koriander, tuinkers, rozemarijn)
100 g zeekraal



Bereidingswijze:

1. De reuzengarnalen pellen, spoelen met koud water en droogdeppen.
2. De sintjakobsnoten ontvriezen, spoelen en droogdeppen.
3. De garnalen in de lege, schoongemaakte sint-jakobsschelpen schikken, samen met de blokjes paprika.
4. De visfilets spoelen, droogdeppen en in blokjes snijden.
5. De vis en zeevruchten op een dienblad schikken en garneren met de verse kruiden en zeekraal.
6. De visfumet met de witte wijn en het citroensap laten koken. Het teentje knoflook persen en bij de visfumet voegen. De peperbollen toevoegen en 5 minuten laten koken. Zeven en in een fonduepan gieten.
7. Ondertussen de visfumet opwarmen in een Mongoolse vuurpot. De gloed in het schouwtje niet te fel maken: de visfumet mag niet koken, maar moet tegen de kook aan blijven pruttelen. De visblokjes op een fonduevorkje prikken en pochieren. Voor de sintjakobsnoten, de garnalen en de reuzengarnalen een netje gebruiken.
8. Serveren met stokbrood, diverse salades en sausen zoals, cocktailsaus, aioli, currysaus, remouladesaus en Hollandse saus.

visfondue de koraal

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Vis & fondue, een gezond gezelschapspel

Tip:

Neem 350 - 400 g vis per persoon, alle vissoorten passen bij dit gerecht. Kies naargelang uw smaak, het aanbod of uw budget en gebruik het lijstje hieronder als leidraad.

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 zoetwater reuzengarnalen
200 g Atlantische zalmfilet
200 g pladijsfilet of wijtingfilet
200 g roodbaarsfilet
200 g zeeduivelfilet
200 g kabeljauwfilet
200 g Noordzeetongfilet of tongscharfilet
200 g grietfilet, tarbotfilet of heilbotfilet
1 citroen en 1 limoen
1/2 rode paprika, geblancheerd
4 maïskolfjes, geblancheerd
4 jonge worteltjes, geblancheerd
150 g zeekraal

voor de visfumet:

2 liter visfumet
5 takjes peterselie
1 mespuntje cayennepeper
1 blaadje laurier
1 takje tijm

Bereidingswijze:

1. De visfilets spoelen onder stromend water en droogdeppen.
2. De Noordzeetongfilets oprollen, velkant naar binnen en van kop naar staart en vastprikken met een cocktailprikertje. De overige visfilets in blokjes snijden.
3. De visblokjes, de reuzengarnalen en de tongrolletjes op een dienblad schikken. Het dienblad versieren met partjes limoen en citroen, maïskolfjes, partjes paprika, worteltjes en zeekraal.
4. De visfumet aan de kook brengen. De cayennepeper, peterselie, laurier en tijm toevoegen, 5 minuten laten koken, zeven en in een fonduepan gieten. De brander zo regelen dat de visfumet niet doorkookt, maar net tegen de kook aan blijft pruttelen.
5. De visblokjes naar smaak besprenkelen met limoen of citroen. De visblokjes op een fonduevorkje prikken en pocheren in de visfumet. De tongrolletjes en de groenten pocheren met behulp van een netje.



gemarineerde Atlantische zalm

Vorbereiding: 20 minuten
Bereiding: 10 minuten
Marineren: 12 uur

Thema:
Vis in Europa, een culinaire ontdekkingsstocht

Tip:
Dit gerecht is oorspronkelijk een Deens recept met verse forel in een zoete marinade. Wie een verse forel op de kop kan tikken moet het oorspronkelijke recept eens uittesten. Een zoete mayonaise is heel Skandinavisch, maar de suiker kan u ook weglaten.

Benodigheden: (voor 4 personen)
400 gr verse Atlantische zalm met vel
4 eetlepels zeezout
4 eetlepels bruine suiker
1 eetlepel grof gemalen peper
1 eetlepel fijn gestampte venkelzaadjes
1 eetlepel graanmosterd
1 eetlepel mayonaise
1 citroen
takjes verse dille om fijn te snijden
takjes verse dille om te versieren

Bereidingswijze:

1. Zout, peper en venkelzaad mengen met de helft van de suiker. De zalmfilets aan de binnenkant daarmee royaal instrijken en de stukken zalm twee aan twee tegen elkaar drukken (binnenkanten tegen elkaar). In een schotel met hoge rand leggen en een nacht in de koelkast laten marineren.
2. Op een zacht vuur de andere helft bruine suiker oplossen in 1 eetlepel water. Daarin de graanmosterd mengen. Laten afkoelen en ook in de koelkast bewaren tot verwerking.
3. Na 12 uren de marinade van de zalm opdeppen met keukenpapier. Dille fijn snijden en op de binnenkant van de zalm verspreiden. Een half uur in een koude koelkast zetten.
4. De mayonaise mengen met de zoete mosterd. De citroen in partjes snijden om er de zalm mee te versieren.
5. De door en door koude zalm in repen snijden, versieren met takjes dille en serveren met de zoete mayonaise en brood. Drink er een koele akvavit of jenever bij.



gerookte schelvis op Indiase wijze

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis in Europa, een culinaire ontdekkingsstocht

Tip:

Dit gerecht vindt zijn oorsprong in de Britse koloniale keuken, met invloeden uit India. In de plaats van de typisch Engelse haddock of gerookte schelvis kan u ook gerookte haring of gerookte makreel gebruiken.

Benodigheden: (voor 4 personen)

500g haddock (gerookte schelvis) of gerookte haring of gerookte makreel

3 lente-uitjes

1 eetlepel fijngesneden peterselie

1 eetlepel kerriepoeder

40g boter

250g rijst

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De gerookte schelvis 'vlokken', dit wil zeggen, het vel verwijderen en het visvlees met de hand in stukjes uiteenhalen.
2. De rijst gaarkoken in licht gezouten water.
3. De uitjes fijnsnijden en op een zacht vuur even in de boter laten zweten. De stukjes schelvis, de peterselie en het kerriepoeder toevoegen en alles enkele minuten laten garen.
4. De gare rijst toevoegen, voorzichtig omroeren en nog even opwarmen op een zeer laag vuur tot het gerecht een mooi gele kerriekleur heeft. Op smaak brengen met peper en zout.
5. Het gerecht over 4 borden verdelen. Eventueel versieren met stukjes hardgekookt ei, peterselie en appelschijfjes.

kabeljauw dugléré

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 30 minuten

Thema:

Vis in Europa, een culinaire ontdekkingsstocht

Tip:

In heel wat Parijse brasseries zul je wijting, kabeljauw, Atlantische zalm, zeebaars, pladijs of een andere vissoort 'À la Dugléré' zien staan. De term betekent dat de vis is bereid met witte wijn, boter, sjalotjes, fijne tuinkruiden en tomaat

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g kabeljauwfilet

4 tomaten

100 g sjalotten

2,5 dl witte wijn

5 dl visfumet

150 g boter

1 bosje peterselie, fijngesneden

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De sjalotjes fijnsnipperen en even in een klontje boter aanfruiten. De witte wijn en de visfumet eraan toevoegen, aan de kook brengen en het vuur temperen tot het kooknat nog licht borrelt.
2. De kabeljauwfilet in 4 porties verdelen en in het borrelende kooknat 10 minuten pocheren. Uithalen en warm houden.
3. Het pocheernat tot de helft inkoken, kruiden met peper en zout, de resterende boter klontje na klontje al kloppend toevoegen tot een gladde dikke saus ontstaat. Tot slot de peterselie toevoegen.
4. De tomaten pellen en ontpitten. Het vruchtvlees in blokjes snijden en heel kort in een klontje boter fruiten. Warm houden.
5. De kabeljauw over verwarmde diepe borden verdelen, overgieten met de saus en bestrooien met tomaatblokjes. Serveren met gekookte aardappelen.

Tongschar met groene kool en spek

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Vis in Europa, een culinaire ontdekkingsstocht

Tip:

Dit gerecht is ook heerlijk met pladijs, wijting, Atlantische zalm.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

8 tongscharfilets (dubbele)
12 bladen groene kool
8 reepjes fijn gesneden vers spek
8 aardappelen
5 dl visfumet
1 dl room
100 g malse boter
kervelpluksels
peper en zout



Bereidingswijze:

1. Blancheer 8 koolbladen in 5 dl gezouten water. Kook de aardappelen beetgaar in gezouten water.
2. Kruid de tongscharfilets met peper en zout, leg er een geblancheerd koolblad op samen met een reep spek en rol ze op.
3. Saus: kook 5 dl visfumet met 5 dl van de groenekooljus tot de helft in, voeg de room toe en laat verder inkoken tot sausdikte. Werk de saus af met 50 g boter en breng op smaak met peper en zout.
4. Snij de aardappelen in schijven en bak ze in 50 g boter.
5. Stoom de visrolletjes 5 minuten (afgedekt met plasticfolie) in de oven op 200°C of in een stoommandje.
6. Leg een koolblad op het bord, schik de gevulde tongscharrolletjes erop en lepel de saus erover. Schik de gebakken aardappelen ernaast en versier met kervelblaadjes.

gevulde avocado's met reuzengarnalen

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Vis, groenten en fruit: de slankkeuken op haar lekkerst!

Tip:

Dit gerecht is ook heerlijk met gepelde en schoongemaakte Noordzeegarnaal.

Benodigheden: (voor 12 personen)

6 avocado's

30 zoetwater reuzengarnalen

een kleine krop krulsla

veldsla

1 schaalpje luzernescheuten

12 partjes citroen

5 dl visfumet

50 g boter

voor de saus:

1 eetlepel fijngehakte dragon

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 eetlepel fijngehakte bieslook

2 fijngesneden uien

1 dl witte wijn (facultatief)

4 eetlepels mosterd

5 eetlepels mayonaise

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De boter laten smelten en de reuzengarnalen er mooi rood in kleuren. De visfumet toevoegen, al roerend aan de kook brengen en ongeveer 3 minuten laten sudderen. De reuzegarnalen uit de pan scheppen en laten afkoelen.

2. De fijngehakte dragon, bieslook en peterselie goed mengen met de mosterd, de mayonaise, de fijngesneden uien en de witte wijn. Goed roeren tot een smeug mengsel en op smaak brengen met peper en zout.

3. De avocado's overlangs doormidden snijden en de pit er uithalen. De reuzengarnalen in grote stukken snijden (12 reuzengarnalen heel laten voor de garnering).

4. Op afzonderlijke borden blaadjes krulsla en veldsla schikken. De borden afwerken met een halve avocado, een partje citroen en een hoopje luzernescheuten. De avocado opvullen met stukjes reuzengarnalen, hierover enkele lepels saus verdelen en een hele reuzengarnaal erop schikken.

lauw slaatje van rog met tuinkruiden

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis, groenten en fruit: de slankkeuken op haar lekkerst!

Tip:

Om tijd te besparen kan u een kant-en-klare kruidenvinaigrette gebruiken. Voeg er stukjes tomaat en kappertjes aan toe en warm lichtjes op.

Benodigheden: (voor 4 personen)

800 g rogvleugels
2 tomaten
300 g veldsla
200 g sjalotten
8 takjes peterselie of koriander
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel vrij grote kappertjes
2 liter court-bouillon
1 eetlepel wijnazijn
6 eetlepels arachide-olie
peper en zout



Bereidingswijze:

1. De veldsla wassen en schoonmaken. De tomaten even laten schrikken in kokend water, onmiddellijk afkoelen in koud water, pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in reepjes snijden. De sjalotten pellen en fijnhakken.
2. De olie druppelsgewijs en voortdurend roerend onder de azijn mengen. Deze vinaigrette op smaak brengen met peper en zout.
3. De rogvleugels ongeveer 9 minuten pocheren in de court-bouillon.
4. De blokjes tomaat lichtjes verwarmen op een zéér zacht vuurtje. De peterselie, de bieslook, de kappertjes en de sjalot even meewarmen en dan voorzichtig de veldsla eronder mengen. Ten slotte drie eetlepels vinaigrette toevoegen en kruiden met peper en zout.
5. De rogvleugels uit het pocheervocht halen, in stukken verdelen en even door de resterende vinaigrette halen.
6. De lauwe sla over borden verdelen en daarop stukken rog schikken. Garneren met blaadjes koriander of peterselie en steeltjes bieslook, ingestreken met de overgebleven vinaigrette. Lauw serveren.

Stoofpotje van wijting met een herfsttintje

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Vis, groenten en fruit: de slankkeuken op haar lekkerst!

Benodigdheden: (voor 4 personen)

600 g wijtingfilet

1 wit van prei

1 sjalot

10 spruiten

20 g snijbonen

100 g boterbonen

100 g boschampignons

1/2 dl gevogelbouillon

50 g hoeveboter

olijfolie

4 eetlepels gehakte bieslook

20 g pistachenoten

1 teentje look

erwtenscheuten voor de garnering

nootmuskaat

peper en zout (Sel de Gu erande)



Bereidingswijze:

1. Snijd de prei, de sjalot, de spruiten, de boterbonen en de snijbonen in stukjes en wok ze in wat olijfolie. Knijp er een beetje look bij. Kruid alles met zout, peper en nootmuskaat.
2. Snijd de wijtingfilets in stukken, doe ze in de wok en giet er de gevogelbouillon bij. Laat alles garen.
3. Bak intussen de boschampignons mooi krokant, kruid ze met een weinig look, peper en zout. Houd ze warm.
4. Verdeel de groentjes en de vis over de 4 diepe borden.
5. Voeg bij de bouillon de 50 g hoeveboter en de versneden bieslook. Giet over de vis, verdeel er de champignons rond en bestrooi met de pistachenoten. Garneer met de erwtenscheuten.

Roodbaars met kappertjes en ansjovis

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Vis, groenten en fruit: de slankkeuken op haar lekkerst!

Tip:

roodbaars is razendsnel gaar, bak de vis op de velkant, draai hem om en zet de hittebron uit. Dat is voldoende.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

4 of 8 roodbaarsfilets, zorgvuldig ontgraat
4 tomaten
1 chilipepertje, zonder pitjes
1 teentje look
1 sjalot
1 eetlepel kappertjes
2 ansjovisjes
100 g ontpitte olijven
Parmezaanse kaas
4 basilicumblaadjes
Peper en zout
Olijfolie

Bereidingswijze:

1. Droog de roodbaarsfilets en kruid ze met peper en zout
Dompel de tomaten 15 seconden onder in kokend water. Ontvel en ontpit ze, en snijd ze in blokjes.
2. Stoof de tomaten in olijfolie, samen met de versnipperde sjalot, peper en look. Laat stoven totdat het meeste vocht verdwenen is.
3. Spoel de kappertjes af zodat ze minder zout zijn. Snipper de ansjovisjes en voeg toe aan de 'tomatenfondue'. Voeg de olijven toe en warm even mee.
4. Bak de vis kort in olijfolie op de velkant, draai hem om en zet het vuur uit.
5. Schik de 'tomatenfondue' op het bord en bestrooi spaarzaam met wat parmezaanse kaas. Leg de vis op de fondue en garneer met een basilicumblaadje



vispannetje met wijting en mosselen

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

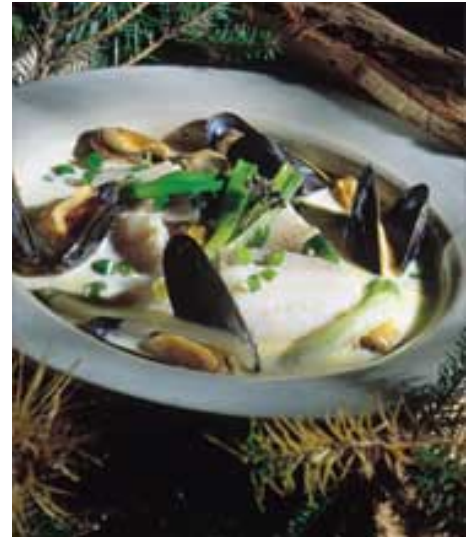
Vissoep variaties, van voorgerecht tot volle maaltijd

Tip:

De wijtingfilets kan u vervangen door pladijs- of poonfilets. Een mooi recept om klaar te maken met overgebleven gekookte mosselen van daags voordien.

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g wijtingfilets
800 g mosselen
1 ui
1 teentje knoflook
50 g peterselie
1 bosje lente-uitjes
2 dl witte wijn
5 dl visfumet
2 dl room
olie
peper en zout



Bereidingswijze:

1. De mosselen grondig schoonmaken. De wijtingfilets in grote stukken snijden, de ui in kleine dobbelstenen. De knoflook en de peterselie fijnhakken.
2. De ui en de knoflook in een grote kookpan fruiten in hete olie. De mosselen en de wijn toevoegen, kruiden met peper en de mosselen onder deksel koken tot ze open zijn (regelmatig opschudden).
3. De mosselen uit de schelp halen, maar een aantal mooie exemplaren in de schelp bewaren voor de versiering. Het kooknat door een fijne zeef gieten.
4. De visfumet bij het mosselnat voegen en tot de helft inkoken. Dan de room toevoegen, nog even al roerend inkoken en de roomsaus op smaak brengen met peper en zout.
5. De lente-uitjes schoonmaken (een groot deel van het groen eraan laten) en kort aanstoven in wat olie. De stukken wijtingfilet erop schikken en kruiden met peper en zout. De roomsaus toevoegen en ongeveer 2 minuten laten sudderen. De mosselen en de gehakte peterselie toevoegen.
6. Het gerecht serveren in diepe borden en garneren met de apart gehouden mosselen in de schelp.

Leng in romige waterzooi

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Vissoep variaties, van voorgerecht tot volle maaltijd

Tip:

Deze waterzooi is heerlijk met eender welke vissoort. Kijk dus naar het visaanbod van de dag.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

400 g lengfilets
200 g hondshaaimootjes
200 g wijtingfilets
200 g poonfilets
16 krielaardappelen
1 prei
1 witte selder
3 wortelen
1 kopje fijngehakte peterselie
2,5 dl room
peper en zout



Bereidingswijze:

1. Schil de krielaardappelen en kook ze gaar in gezouten water.
2. Snij de groenten in fijne reepjes en verdeel de visfilets in stukken.
3. Kook de groenten beetgaar in de visfumet en laat op het laatst de visstukken erin gaar pocheren (een 2-tal minuten).
4. Haal de stukken vis uit de visfumet, verdeel ze over diepe voorverwarmde borden en schik de krielaardappelen ertussen.
5. Giet de room bij de visfumet, meng met 3/4 van de peterselie en breng op smaak met peper en zout. Bind eventueel met maïszetmeel en verdeel de soep over de borden. Garneer met de resterende peterselie en een basilicumblaadje.

leng met gerookte Atlantische zalm en venkel

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Lekkers uit (micro)golven, snel en smakelijk

Tip:

leng kan u in dit gerecht vervangen door kabeljauw, koolvis, pollak of een andere vissoort met wit visvlees.

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 lengfilets van 150 g
4 sneetjes gerookte Atlantische zalm van 50 g
2,5 dl room
0,5 dl droge witte wijn
2 venkelknollen met het loof
75 g boter
enkele kervelpuiksels
een mespunt nootmuskaat
peper en zout



Bereidingswijze:

1. Elke lengfilet in een sneetje gerookte zalm rollen en in een beboterde magnetronschaal schikken. Bevochtigen met de wijn en op smaak brengen met peper en zout. Afdekken en acht minuten in de magnetron verhitten bij 850W. Het pocheervocht bewaren en de lengfilets warm houden.
2. De venkelknollen wassen, schoon maken en in fijne reepjes snijden. Op smaak brengen met het peper, het zout en de nootmuskaat. Bevochtigen met de room en het pocheervocht van de lengfilets. Afdekken en een zevental minuten laten garen bij 700W.
3. De venkel warm houden en de saus 10 minuten inkoken.
4. Op warme borden een bedje maken van venkel, de lengfilets erop schikken, overgieten met de saus en afwerken met enkele pluksels venkelloof. Serveren met aardappelpuree (desgewenst gekleurd met wat wortelpuree).

stamppot van haaitjes met prei en eitjes

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Lekkers uit (micro)golven, snel en smakelijk

Benodigheden: (voor 4 personen)

800 g doornhaai- of hondshaaimoten

4 dikke preiwitten

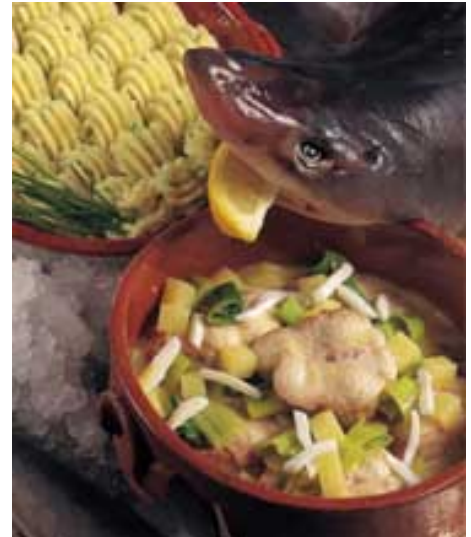
600 g vastkokende aardappelen

1 dl visfumet of kippenbouillon

2 1/2 dl room

100 g boter

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De prei wassen, schoonmaken, in grove repen snijden en in een beboterde magnetronschaal schikken. Op smaak brengen met peper en zout, bevochtigen met de visfumet of kippenbouillon, afdekken en een achttal minuten laten garen bij 850W.
2. De aardappelen schillen en in kleine blokjes snijden. De aardappelblokjes, de room en de haaimoten bij de preirepen voegen. Op smaak brengen met peper en zout, afdekken, opnieuw 8 minuten in de magnetron laten garen bij 850W en halverwege de bereidingstijd omroeren.
3. Het stoomvocht afgieten en even inkoken. Ondertussen de stoofschotel warm houden.
4. Het ingekookte stoomvocht opnieuw over de stoofschotel gieten. Eventueel versieren met enkele kwartjes hardgekookte eieren en wat peterselie. Serveren met een zachte aardappelpuree met gesnipperde bieslook.

tongscharfilet met groene peper en witloofflan

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Lekkers uit (micro)golven, snel en smakelijk

Tip:

De tongschar kan u natuurlijk aanpassen volgens uw persoonlijke voorkeur of het visaanbod van de dag. Bijvoorbeeld door Noordzeetong, pladijs of een andere platvis.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

3 tongscharren gefileerd (12 filets)
6 witloofstronken
2 eieren
3,5 dl room
50 g boter
1 eetlepel groene peperbolletjes (op vocht)
1 eetlepel gehakte bieslook
het sap van 1 citroen
een mespunt paprikapoeder
een mespunt nootmuskaat
peper en zout



Bereidingswijze:

1. De tongscharfilet oprollen, velzijde naar binnen en van kop naar staart, ze blijven dan vanzelf opgerold. De tongscharrolletjes in een beboterde magnetronschaal schikken, op smaak brengen met zout, bestrooien met de groene peperbolletjes, overgieten met 2,5 dl room, afdekken en twee minuten laten garen bij 850 W.
2. De tongscharrolletjes uit de schaal halen en warm houden. Het pocheervocht inkoken en van het vuur de saus binden met klontjes koude boter.
3. Het witloof wassen, schoonmaken en fijnsnijden. Op smaak brengen met peper, zout, de nootmuskaat en het citroensap. In een beboterde magnetronschaal leggen en drie minuten afgedekt verhitten bij 850 W. Daarna goed laten uitlekken.
4. De eieren loskloppen met de resterende room en kruiden met peper, zout en paprikapoeder. Vier beboterde schaaltes vullen met het gestoofde witloof en hierop het eiermengsel gieten. De witloofflan zeven minuten verhitten bij 500 W.
5. De witloofflan op het midden van een warm bord storten, drie tongscharrolletjes eromheen schikken en de saus erover lepelen. Versieren met paprikapoeder en gehakte bieslook.

wijtingfilets met Noordzeegarnaal en broccoli

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Lekkers uit (micro)golven, snel en smakelijk

Benodigheden: (voor 4 personen)

8 wijtingfilets van 100 g

200 g gepelde Noordzeegarnaal

12 roosjes broccoli (400 g)

een teentje knoflook

1 1/4 dl visfumet

1 1/4 dl room

50 g boter

een mespunt nootmuskaat

peper en zout



Bereidingswijze:

1. Een magnetronschaal instrijken met boter en de bodem licht bestrooien met peper en zout. De wijtingfilets erin leggen met hun dunste deel naar het midden van de schaal toe, bevochtigen met de room en de visfumet, afdekken en 6 minuten laten garen bij 850 W. Even laten nagaren.
2. De wijtingfilets uit de schaal halen en warm houden. Het vocht inkoken tot de gewenste dikte, de garnalen toevoegen en de saus op smaak brengen met peper en zout.
3. De broccoliroosjes 2 minuten laten garen bij 850 W in een afgedekte magnetronschaal, met een weinig water, het geplette knoflookteentje, wat boter, de nootmuskaat, peper en zout.
4. De wijtingfilets en broccoliroosjes op warme borden schikken. De saus errond gieten en serveren met natuuraardappelen.

zeeduivel met oesterzwammen

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Lekkers uit (micro)golven, snel en smakelijk

Tip:

Voor dit gerecht kunt eender welke vissoort gebruiken: zeewolf, poon, roodbaars...

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 zeeduivelopelets van 200 g
250 g oesterzwammen
1 bakje tuinkers
1,5 dl room
1 dl droge witte wijn
100 g boter
500 g pastinaak
50 g dragon
een mespunt nootmuskaat
peper en zout



Bereidingswijze:

1. Een magnetronschaal instrijken met boter, de bodem licht bestrooien met peper en zout. De zeeduivelopelets erin leggen met de dunne zijde naar het midden van de schaal, op smaak brengen met peper en zout, afdekken en vijf minuten laten garen bij 850W. Het stoomvocht afgieten en opvangen.
2. De oesterzwammen schoonborstelen, in reepjes snijden en rondom de zeeduivelopelets leggen. Enkele boterklontjes errond schikken en opnieuw kruiden met peper en zout. Het geheel bevochtigen met de wijn en 1 dl room. Afdekken en nogmaals vijf minuten laten garen bij 850W. Uit de magnetron halen en nog twee minuten laten nagaren.
3. De zeeduivelopelets uithalen en warmhouden. Het stoomvocht bij de oesterzwammensaus gieten, even inkoken, eventueel binden en de saus afwerken met de gehakte dragon.
4. De pastinaak schillen en in dunne schijfjes snijden. Op smaak brengen met wat nootmuskaat, peper en zout. In een lage magnetronschaal schikken en bevochtigen met de resterende room en wat gesmolten boter. Afdekken en vijf minuten in de magnetron verhitten bij 850W.
5. Een bedje van pastinaakschijfjes op warme borden schikken, de zeeduivelopelet erop leggen, napperen met saus en garneren met tuinkers.

Leng in de wok met spruiten en peulvruchten

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis & eenpansgerechten, van 't vuur op tafel

Tip:

Ook poon, koolvis, zeeduivel of zeewolf smaken heerlijk in dit wokgerecht.

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g lengfilet
125 g spruiten
12 peulerwten
1 tomaat
1/2 gele paprika
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels room
1/2 dl bouillon
50 g pijnboompitten
1 eetlepel pijnboompittenolie
2 eetlepels olijfolie
enkele takjes citroengras
sesamzaad
peper en zout



Bereidingswijze:

1. Snijd de lengfilet in grote dobbelstenen. Pel de tomaat en de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verdeel de spruitjes in vier stukjes.
2. Verhit de olijfolie in de wok en laat er de leng zeer kort goudbruin in bakken. Voeg de spruiten, de paprika, de peulvruchten en de tomaat toe. Kruid met peper en zout en roer alles op een hevig vuur een 2-tal minuten.
3. Giet de soja, de room, de pijnboompittenolie en de bouillon er bij en laat een 3-tal minuten sudderen. Let erop dat alles zijn vaste vorm behoud, door alles op een hoog vuur te houden, zodat niets kapot gaat.
4. Schik alles in het bord en garneer met het citroengras. Bestrooi met een weinig sesamzaad en de pijnboompitten.

Stoofpotje van harder met mosselen en salie

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis & eenpansgerechten, van 't vuur op tafel

Tip:

Harder vind je in speciaalzaken op bestelling. Dit stoofpotje smaakt heerlijk met elke vissoort: poon, zeewolf, pollak... Hou dus rekening met het visaanbod van de dag.

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 moten harder van 120 g

1 kg mosselen

1 ui

1 wit van prei

1 stengel groene selder

4 jonge wortelen

1 kleine courgette

16 groene asperges

1/2 l witte wijn

1/2 dl room

2 eigelen

1 bosje salie

1 blaadje laurier

1 takje tijm

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De wortelen met een dunschiller mooi rond schillen. De courgette in blokjes snijden. De asperges schoonmaken. Deze groenten beetgaar koken in 1 l lichtjes gezouten water, uithalen en warm houden.
2. De ui, selder en prei fijnsnijden en aanstoven in boter. De mosselen toevoegen met 1/2 l water, de witte wijn, laurier en tijm. Kruiden met peper en de mosselen open koken (enkele keren opschudden), uithalen en warm houden.
3. Het mosselsap door een zeef gieten, de vismotten erin gaar pochieren, uithalen en warm houden.
4. Het mosselsap binden met een beetje maïsmeel en de room toevoegen. Twee eigelen met wat room mengen en op het laatst deze liaison toevoegen om schiften te vermijden.
5. De vismotten, mosselen en groentjes in een potje of diep bord schikken. De salieblaadjes erover strooien, het gebonden mosselsap erover gieten en eventueel garneren met kervelpluksel en aspergescheutjes.

vispannetje met roodbaars en kerrie

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis & eenpansgerechten, van 't vuur op tafel

Tip:

U kan dit gerecht als voorgerecht serveren of als hoofdgerecht met rijst of pasta.

Benodigheden: (voor 4 personen)

600 g roodbaarsfilet

1 ui

1 teentje knoflook

8 lente-uitjes

1 rode paprika

5 dl visfumet

2,5 dl room

40 g bloem

35 g boter

bieslook

1 eetlepel kerrie

1 mespuntje gemberpoeder

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De roodbaarsfilets spoelen, droogdeppen, op graatjes controleren en in grote dobbelstenen snijden. De kerrie mengen met het gemberpoeder en hiermee de stukken roodbaars bestrooien.
2. De ui pellen en fijnsnijden, het knoflook persen en beide even aanstoven in boter. Daarna bestrooien met bloem en de visfumet samen met de room toevoegen. Aan de kook brengen en wat laten inkoken op een zacht vuurtje.
3. De lente-uitjes en de rode paprika schoonmaken en fijnsnijden. Beide ingrediënten aan de saus toevoegen en alles nog 5 minuutjes laten doorkoken.
4. Op het einde van de bereiding de stukken vis toevoegen, de saus goed omroeren en nog 4 minuten verder laten sudderen op een zacht vuurtje. Op smaak brengen met peper, zout en eventueel kerrie. Op voorverwarmde borden serveren en garneren met steeltjes bieslook.

zeestoverij in eigen nat

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 45 minuten

Thema:

Vis & eenpansgerechten, van 't vuur op tafel

Tip:

Hou rekening met het visaanbod van de dag voor deze heerlijke visstoofpot. Vissoorten met zacht visvlees laat u minder lang meegaren.

Benodigdheden: (voor 4 personen)

500 g filets met vast visvlees (zeewolf, zeeduivel, poon, pollak...)

250 g inktvisringen

450 g aardappelen

600 g tomaten

1 rode paprika

4 teentjes knoflook

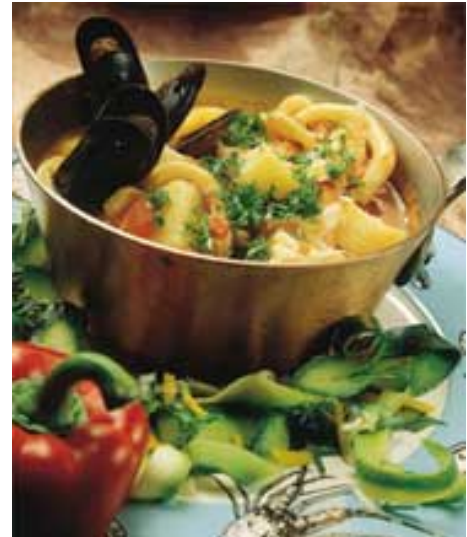
1 dl witte wijn

1 eetlepel tomatenpuree

20 g oregano, fijngesneden

20 g marjolein, fijngesneden

peper en zout



Bereidingswijze:

1. De tomaten pellen, in vier snijden en de pitjes verwijderen. De rode paprika schillen, de pitjes verwijderen en hem vervolgens fijnsnijden. De aardappelen half gaarkoken, pellen en in grove stukken snijden.
2. De tomaten, aardappelen, paprika, wijn, tomatenpuree en de knoflook in een diepe pan doen, wat water toevoegen en aan de kook brengen. Het vuur temperen, de kruiden toevoegen en onder deksel een 20-tal minuten laten sudderen.
3. De visfilets in stukken snijden, aan de sudderpot toevoegen en 5 à 10 minuten op zacht vuur laten garen. Op het laatst de inktvisringen toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.
4. De sudderpot over soepkommen verdelen. Voor een feestelijke variant kunt u het gerecht versieren met enkele in bouillon gaargekookte mosselen.

zeevruchten met tomaten

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis & eenpansgerechten, van 't vuur op tafel

Tip:

Dit heerlijke avondgerecht komt uit de streek van Porto. Het is pittig maar niet echt pikant. Vaak worden er ook garnalen aan toegevoegd. En natuurlijk drinkt u hier een vinho verde bij.

Benodigheden: (voor 4 personen)

2 kg mosselen
150 g gepelde grijze garnalen
1/4 l vinho verde of droge witte wijn
1 kg verse tomaten of 1 blik gepelde tomaten
1 ui
1/2 rood chilipepertje
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 bosje peterselie
zout



Bereidingswijze:

1. De mosselen grondig wassen en de niet goed gesloten schelpen verwijderen.
2. De mosselen met de wijn en het bosje peterselie in een grote pan doen (wat peterselie apart houden voor de garnering). De pan afdekken en de mosselen op een niet al te hoog vuur koken tot ze allen open zijn. Nu en dan opschudden.
3. De ui en het teentje knoflook fijnhakken. De tomaten pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in stukjes snijden. Het chilipepertje voorzichtig (let op voor vingertoppen en ogen!) in snippers snijden, na de zaadjes te hebben verwijderd.
4. De ui en de geperste knoflook in de olijfolie fruiten. Vervolgens de stukjes tomaten en de chilissnippers toevoegen. Goed omroeren, heel even laten meefruiten en kruiden met zout.
5. De mosselen en het kooknat over vier diepe borden verdelen. Het tomatenmengsel over de mosselen scheppen. Bestrooien met garnalen en gehakte peterselie. Serveren met brood.

Gegrilde koolvis met slaatje van postelein

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis & barbecue, een gastronomisch belevenis

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 koolvisfilets van 120 g

300 g verse winter- of zomerpostelein

½ dl notenolie

½ dl frambozenazijn

½ l visfumet

½ l room

1 dl witte wijn

peper en zout



Bereidingswijze:

1. Meng de olie met de azijn en kruid met peper en zout. Maak met deze vinaigrette en de helft van de postelein een slaatje.
2. Voor de vissaus: breng de visfumet en de witte wijn aan de kook, voeg de room toe en laat inkoken tot sausdikte (bind de saus eventueel door op het laatst wat express maïzena toe te voegen). Kruid met peper en zout.
3. Mix de resterende postelein met 4 eetlepels vissaus tot een fijn groen mengsel. Meng dit bij het serveren onder de vissaus om de mooie groene kleur te bewaren.
4. Strijk de koolvisfilets in met olijfolie en rooster ze 2 minuten op de grill, draai ze na 1 minuut een kwartslag voor een mooi ruitjespatroon. Laat 5 tot 6 minuten verder garen in de voorverwarmde oven op 220°C.
5. Schik de postelein sla in het midden van het bord, leg de koolvisfilets erop, lepel de posteleincoulis er rond en versier met een posteleinblaadje.

geroosterde tonijn met basilicumsaus

Vorbereiding: 25 minuten

Bereiding: 25 minuten

Thema:

Vis & barbecue, een gastronomisch belevenis

Tip:

De tonijn kunt u ook vervangen door andere vissoorten die rechtstreeks op de barbecue kunnen worden geroosterd: moten Atlantische zalm, heilbot of zalmforel, schoongemaakte verse haringen, makrelen, roodbaarzen, forellen (in 't geheel) of moten haringhaai

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 tonijnmoten van 175 g
bloem
het sap van 2 citroenen
peper en zout

voor de basilicumsaus:

1 bosje basilicum
1 takje peterselie
2 eetlepels water
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels room
1 eetlepel citroensap
peper en zout

Bereidingswijze:

1. De tonijnmoten kruiden met peper en zout, besprenkelen met citroensap en 15 minuten laten trekken.
2. Voor de basilicumsaus: de blaadjes basilicum, de peterselie en het water samen in een keukenrobot pureren. De olijfolie toevoegen. Het mengsel door een fijne zeef drukken en afwerken met de room, het citroensap, peper en zout. Warm houden.
3. De gemarineerde tonijnmoten droogdeppen, door de bloem wentelen en roosteren op een ingevet barbecuerooster boven een zeer hete gloed (4 minuten aan elke zijde). De moten aan elke zijde na 2 minuten een halve slag draaien voor een mooi ruitjespatroon.
4. De tonijnmoten serveren met de basilicumsaus. Serveren met aardappelen of stokbrood.



kabeljauw in papillot met kruidenboter en pastis

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 5 minuten

Thema:

Vis & barbecue, een gastronomisch belevenis

Tip:

Een heerlijk gerecht voor de barbecue. Probeer ook eens pollak, leng, pladijs...

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 moten kabeljauw
1 wit van prei
2 sjalotjes
1 dl visfumet
scheutje pastis (bijv. Pernod)
peper en zout

voor de kruidenboter:

150 g hoeveboter
5 eetlepels fijngesneden bieslook
1 koffielepel honing
een snuifje knoflookpoeder, kerriepoeder en saffraan
sap van 1/2 citroen

Bereidingswijze:

1. Voor de kruidenboter: kneed de boter mals en vermeng ze goed met het fijngesneden bieslook, het knoflookpoeder, de saffraan, de kerrie, het citroensap, de honing en wat peper en zout. Rol tot een dikke worst en laat volledig opstijven in de koelkast.
2. Zet de vismoten op 4 langwerpige stukken aluminiumfolie. Kruid met peper en zout. Leg op elke moot enkele schijfjes kruidenboter, samen met een kleine portie fijngesnipperde sjalot en rauwe prei. Bevochtig met wat visfumet en een scheutje pastis.
3. Vouw de papillotten zorgvuldig dicht en geef ze de vorm van een gondel.
4. Laat de verpakte vis gaar worden op de barbecue of in een oven op 180°C. Reken een vijftal minuten.



roodbaars in papillotte

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 10 minuten

Thema:

Vis & barbecue, een gastronomisch belevenis

Tip:

De roodbaars kan vervangen worden door tong-schar, pladijs, Noordzeetong of kabeljauw. U kan deze papillotten vooraf klaarmaken en de schotel op het moment zelf afbakken. U moet dan wel een iets langere kooktijd voorzien.

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 roodbaarsfilets van 200 g

1/2 l tomatenpassata

2 limoenen

16 zwarte olijven

enkele blaadjes basilicum

een teentje geplette knoflook

een takje tijm

3 eetlepels olijfolie

15 g boter

75 g bloem

peper en zout

aluminiumfolie



Bereidingswijze:

1. De tomatenpassata kruiden en er eventueel wat limoenschil of basilicumblaadjes aan toevoegen. Een tiental minuten laten sudderen op een zacht vuurtje. Daarna de limoenschil of basilicum verwijderen.
2. De roodbaarsfilets spoelen onder koud water, droogdeppen en overlangs halveren. Op smaak brengen met peper en zout, door de bloem wentelen en kort aanbakken (niet garen) in hete olijfolie eventueel met een takje tijm en het geplette knoflookteentje. De roodbaarsfilets uit de pan halen en droogdeppen.
3. Vier vellen alufolie (25cm x 25cm) instrijken met boter. In het midden van ieder vel een laagje tomatensaus leggen, hierop een roodbaarsfilet schikken, dan een tweede laagje tomatensaus en afdekken met een roodbaarsfilet. Bestrooien met gesnipperde basilicum, garneren met stukjes gesneden olijven en dunne schijfjes limoen.
4. De alufolie goed sluiten en de papillotten 6 tot 8 minuten verder laten garen op de barbecue, of 10 tot 12 minuten in een oven op 180 °C.
5. Serveren met een slaatje naar keuze.

Zeeduivelspiesjes in kruidenmarinade met witloof

Vorbereiding: 20 minuten
Bereiding: 5 minuten
Marineren: 2 uur

Thema:
Vis & barbecue, een gastronomisch belevenis

Tip:
De zeeduivel kan vervangen worden door zeewolf of poon.

Benodigdheden: (voor 4 personen)
500 g zeeduivel 4 sneetjes gerookte zalm
4 stronkjes witloof
1 rode paprika
2 grote uien
2 sjalotjes
1 citroen
melk en suiker
een scheutje zoete likeur (bijv. Bols abricot)

voor de marinade: marjolein, bieslook, dragon, dille, enkele plakjes gember, peper, zout, notenolie

Bereidingswijze:

1. Snijd de vis in regelmatige, niet al te kleine blokjes.
2. Vermeng al de kruiden van de marinade met de notenolie. Leg er de blokjes vis in. Laat enkele uren marineren en wentel de stukjes af en toe eens om.
3. Kook ondertussen het witloof in wat melk en een ietsje suiker halfgaar.
4. Hak de sjalotjes fijn.
5. Wikkel elk witloofstronkje in een plak gerookte zalm en verpak de groente samen met wat sjalottnippers, een beetje citroensap en enkele druppels likeur in kleine papillotjes.
6. Steek de gemarineerde vis afwisselend met stukjes rode paprika en witte ui op spiesjes. Leg ze, samen met de papillotjes, op de rooster van de barbecue.
7. Serveer de vis met fijne schijfjes citroen.



Koolvis met gekonfijte tomaten

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Thema:

Vis, lekker eenvoudig

Tip:

Bind de saus met wat klontjes boter (niet meer laten koken anders schift ze) of met een mengsel van bloem en boter (witte roux is ook kant en klaar te koop bv. express maïzena).

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 koolvisfilets van 200 g

400 g gekonfijte tomaten (gedroogde tomaat op vocht)

4 eetlepels fijngesneden citroenmelisse

1/2 l visfumet

1/2 l room

1 dl witte wijn

50 g boter

peper en zout



Bereidingswijze:

1. Laat de gekonfijte tomaten uitlekken. Snijd de citroenmelisse fijn.
2. Voor de vissaus: breng de visfumet en de witte wijn aan de kook, voeg de room toe en laat inkoken tot sausdikte. Bind de saus eventueel met wat klontjes boter of een witte roux. Kruid met peper en zout.
3. Voeg de gekonfijte tomaten en citroenmelisse bij de vissaus en houd warm.
4. Kruid de koolvisfilet met peper en zout. Bak de visfilets 8 tot 10 minuten in boter of stoom ze 10 tot 12 minuten in een stoommandje of afgedekt in de oven op 200°C.
5. Verdeel de saus over diepe borden, leg de visfilet erop en versier met citroenmelisse. Serveer eventueel met natuuraardappelen.

Suprème van zeewolf met prei-aardappelen

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Thema:

Vis, lekker eenvoudig

Benodigheden: (voor 4 personen)

4 stukken filet van zeewolf (samen ca. 700 g)

2 kleine preistengels

2 middelgrote aardappelen

2 dl verse room

2 dl ingekookte visfumet

1 dl droge witte wijn

Ongeveer 100 g boter

Versgeplukt bieslook



Bereidingswijze:

1. Snijd de aardappelen in fijne dobbelsteentjes. Wrijf ze met een doek droog en bak ze, in een anti-kleefpan, in wat geklaarde boter. Laat ze blond, niet bruin worden. Leg ze op keukenpapier en dep de overtollige vetstof weg. Houd ze warm.
2. Snijd de preistengels in brunoise en smoor ze kort in wat boter en 1 eetlepel water. Strooi er een ietsje peper en zout over. Houd warm.
3. Kook de wijn en de visfumet in, samen met het smoorvat van de prei. Voeg ook de room toe. Laat voorts inkoken en klop dan de saus op met klontjes boter (ong. 60 g). Proef op peper en zout. Giet door een fijne zeef en roer wat gesnipperd bieslook bij de saus. Houd ze warm.
4. Meng de stukjes prei en aardappel.
5. Strooi een weinig zout en peper op de zeewolf en bak de vis, in een anti-kleefpan, in wat boter mooi goudbruin (maar niet overgaar).
6. Spreid de stukjes prei en aardappel uit op warme borden. Leg de vis in het midden. Lepel de saus eromheen. Werk af volgens eigen inzicht (bijvoorbeeld met een duxelles van champignons in brickdeeg zoals in deze presentatie).