

# delicious.

HÉT VISBOEK!

van vin tot staart,  
uit schaal en schelp

# 100x

vis, schaal- & schelpdieren  
+ visbouillon + sauzen en bijgerechten

FONTAINE UITGEVERS



# INHOUD

## 8 HOOFDSTUK 1 SOORTEN, TECHNIEKEN & TOOLS

- In dit hoofdstuk een visparade, van ansjovis tot zeebaars: alles over smaak, structuur én hoe je de soorten vis herkent.
- Vis is vers op z'n best. Dus gebruik je neus, maar er is meer om op te letten als je vis koopt.
- Met de juiste technieken en tools wordt vis bereiden een stuk makkelijker. Wij laten zien hoe je fileert, pocheert, rookt, stoomt en grilt.

## 26 HOOFDSTUK 2 VIS

- Niks mis met gebakken vis, maar nóg leuker is het om 'gewone' vis om te toveren in een verrassing.
- Stop vis, ook bijvangst, in pie, salade en pasta, marineer kabeljauw en sardientjes, rook makreel, konfijt schol en maak een tartaartje van bot. Kortom: ontdek de ongekennde mogelijkheden van vis!

## 88 HOOFDSTUK 3 SCHELPDIEREN, OCTOPUS & INKTVIS

- Schelpdieren zijn lekker en makkelijk te bereiden. Serveer voor een feestje oesters met cevicherelish en ga op een doordeweekse dag voor kabeljauw-vongolestoof.
- Bereid mosselen eens anders. Als paella met chorizo en tomaten, op z'n Thais met chili-limoenmayo of met peterselieboter en mosterdsaus.
- Zin in een indrukwekkend entree? Vul artisjok met friszure inktvis of geef allemansvriend de coquille iets speciaals met rucolarisotto.

## 118 HOOFDSTUK 4 SCHAALDIEREN

- Recepten met schaaldieren als garnalen, kreeft, strandkrab en rivierkreeftjes. Als je eenmaal de kneepjes in de vingers hebt om de schaal te kraken, kun je helemaal los.
- Stop Hollandse garnalen eens in stampot, je weet niet wat je proeft.
- Ook lekker: gamba's in de sla, rivierkreeftjes in soep of imponeer met stevige, lichtzoete langoustines als voorafje.

## 150 HOOFDSTUK 5 ERBIJ

- Visbouillon, aardappelmousseline, broodjes, saus en salsa... er past zo veel bij vis. Een goede saus, warm of koud, maakt je visgerecht volmaakt! We geven je 12 sauzen en heel veel variaties.
- Citrus is een echte visvriend en smaakbepalend in rouille en salmoriglio.
- En ook: wijn-bij-vistips van delicious.vinoloog Ellen Dekkers.

## 156 REGISTER



# 1

## SOORTEN, TOOLS & TECHNIEKEN

Met visvangst van zeer dichtbij hebben we in Nederland altijd een prachtig – lees: spartelvers! – aanbod vis en schaal- en schelpdieren! Daarom: de zeevisparade, alles over zoetwatervis, vis van het seizoen, duurzaam en verantwoord gevangen, bijvangst en veel meer visfeiten. Verse vis is verrukkelijk, zeker als je het met de juiste tools en technieken klaarmaakt. Dus: fileer, stoom, pocheer, grill en rook!





## SOORTEN, TOOLS & TECHNIEKEN



### VISVANGST

Ooit was de visserij een van de belangrijkste bedrijfstakken in Nederland. In het begin visten Hollandse vissers alleen in de Noordzee, later trokken ze ook naar de omringende wateren. Steeds grotere schepen, modernere vistechnieken en -materiaal zorgden voor steeds meer vis, schaal- en schelpdieren in de netten en fuiken van de vissers. We gingen steeds meer schelpdieren, vis en schaaldieren verwerken en exporteren. Met als gevolg overbevissing. Veel populaire vissen zoals kabeljauw, zwaardvis, zeeduivel, haring, tonijn, tarbot, tong, wilde zalm en paling dreigden te verdwijnen. Door sleepnetten werd de bodem van de Noord- en Waddenzee beschadigd, de inkomsten van de vissers gingen achteruit en moderne kweekmethodes zorgden voor milieuvervuiling en slechtere kwaliteit vis. De Europese Unie en de overheid grepen in en namen drastische maatregelen. Er kwamen vangstquota en geld voor onderzoek naar de visstand, de vissersvloot werd verminderd en bepaalde vistechnieken werden verboden of juist gestimuleerd. Veel vissers zijn inmiddels overgegaan op het vangen van minder bedreigde vissoorten. Ze vissen niet meer in het paaiseizoen, gebruiken duurzamere vismethoden en mogen de bijvangst, te kleine of minder commerciële vissen niet meer overboord gooien. Vissers hebben het moeilijk om een goed inkomen te behalen. En toch is de visstand nog lang niet op orde. Daar kunnen we als consumenten ook wat aan doen. Eet niet alleen de

bekende – jammer genoeg vaak bedreigde – vissoorten zoals tonijn en paling, maar probeer ook eens een minder bedreigde vissoort of bijvangst. Kortom kies voor verantwoorde vis: gevangen in het juiste seizoen, dus niet wanneer de vis paait en bij voorkeur lokaal. Ga voor vis, schaal- en schelpdieren met een duurzaam keurmerk.

### VERANTWOORDE VIS

**Stichting de Noordzee** is een onafhankelijke natuur- en milieuorganisatie die zich inzet voor een gezonde (Noord)zee vol vis. Stichting de Noordzee geeft onder meer de **VISwijzer** uit (te vinden op [goedevis.nl](http://goedevis.nl)).

Met deze app kun je snel zien of een vis op duurzame wijze is gevangen of gekweekt en wat de alternatieven zijn. De VISwijzer is altijd actueel doordat voortdurend de meest recente wetenschappelijke gegevens in de database worden verwerkt. Handig als je bij de viskraam staat, door de supermarkt loopt of in de viswinkel staat en een verantwoorde keuze wilt maken. Een andere organisatie die zich sterk maakt voor het visbehoud is de **Marine Stewardship Council (MSC)**. Deze internationale non-profitorganisatie geeft een internationaal keurmerk aan duurzaam gevangen en -gekweekte vissoorten. Een bedrijf met een MSC- of ASC-certificaat is grondig onderzocht door derden en moet zich aan bepaalde regels houden.

### KEURMERKEN



Dit is het belangrijkste internationale keurmerk voor duurzaam gevangen (wilde) vis van de **Marine Stewardship Council**. Je vindt dit blauw-witte keurmerk op visverpakkingen van vangst die de natuur niet schaadt en soorten die niet zijn overbevist. [msc.org](http://msc.org)



Dit keurmerk van **Aquaculture Stewardship Council** is voor kweekvis. Het staat voor verantwoord gebruik van antibiotica, duurzaam visvoer, bescherming van biodiversiteit en ecosysteem en bewuste omgang met energie, afval en uitstoot. [asc-aqua.org](http://asc-aqua.org)



**Keurmerk van de Europese Unie** voor kweekvis zoals kabeljauw, zalm, forel en garnalen, waarbij de natuurlijke leefomgeving wordt nagebootst. Strenge eisen voor viswelzijn en milieu. Er worden geen antibiotica gebruikt en de vissen worden onderkoeld en zo stressvrij mogelijk gedood. Een groot deel van het visvoer bestaat uit wilde, duurzame vis. [milieucentraal.nl](http://milieucentraal.nl)







**oesters openen**

Nodig: theedoek of oesterhandschoen, oestermes of mes met dikke, scherpe punt en kort lemmet. Vouw een theedoek meerdere keren op zodat hij dik en een stuk groter is dan de oesters. Leg de theedoek in je linkerhand en de oester erop met de bolle kant naar beneden, met het scharnierpunt naar je toe. Zo is je hand goed beschermd door de theedoek als je de oester opent. Steek je oestermes in het scharnier, dat is het punt waar de sluitspieren zitten. Soms moet je daar even naar zoeken. Wrik tussen de 2 schelphelften en duw je mes voorzichtig naar binnen. Glijd met het mes langs de bovenrand van de schelp. Kantel het mes daarna, zodat de schelp openklapt. Houd hierbij de oester recht, zodat het vocht er niet uitloopt. De platte bovenste schelp kan weg. Snijd de oester in de bolle schelp los en verwijder eventueel gruis. Overtollig vocht kun je gebruiken in een visbouillon of vissaus.

**platvis fileren**

**1. visvel en -vlees insnijden**

Snijd de platvis eerst achter de kieuw los. Snijd dan met de punt van het mes het vel en visvlees in tot op de ruggengraat.

**2. filet van de graat snijden**

Snijd de onderste filet strak langs de graat naar je toe los. Het lemmet van een vismes is zo ontworpen dat het zich makkelijk langs de graten laat leiden.

**3. helemaal lossnijden**

Keer de vis een halve slag en snijd nu ook de bovenste filet langs de graat naar je toe los. Draai de vis helemaal om, herhaal de 3 laatste stappen en snijd ook deze filets los van de graat.

**4. vel verwijderen**

Snijd de kleine graatjes langs de filets af. Leg de filets op de plank: vel naar beneden, staart naar je toe. Maak een inkeping in het begin van het staartstuk, zodat je een stukje vel vrij krijgt dat groot genoeg is om vast te pakken. Zet het mes in een hoek van

25-40 graden op het vel en schuif het tussen vel en vlees van je af, terwijl je het vel met je andere hand vasthoudt. Je kunt het mes iets heen en weer bewegen, maar maak de hoek niet te klein of te groot, want dan snijd je het vel kapot of snijd je in het vlees.

**langoustines en rivierkreeftjes koken en schoonmaken**

Leg levende langoustines en rivierkreeftjes minstens 1 uur in de diepvries, dan raken ze bewusteloos. Dood ze door ze 20 seconden in kokend water onder te dompelen. Je kunt ze ook in bouillon gaarkoken. Kook langoustines 1-2 min. en rivierkreeftjes 4 min. Schoonmaken gaat net zoals je grote garnalen pelt, alleen is de schaal wat harder. Draai de kop eraf, druk de schaal iets naar binnen totdat je het onder druk voelt breken en pel voorzichtig de schaal ervan af. Verwijder het darmkanaal.

**rondvis fileren**

**1. lossnijden achter de kieuwvin**

Begin ook hier met het lossnijden van het visvlees achter de kieuwvin.

**2. filet insnijden**

Snijd de hele filet vanaf de kop schuin naar achter langs de boven(rug)kant en de graten los om een begin te maken.

**3. filet lossnijden**

Snijd de filet nu verder schuin naar achter toe langs de hele visgraat los en houd steeds een kleine hoek aan, zodat je niet óp de graat, maar er strak langs snijdt.

**4. graatjes verwijderen**

Verwijder de graatjes met een pincet. Met je vinger kun je zachtjes over het midden van de filet duwen, zo voel je precies waar de graten zitten. Eventueel kun je nu op dezelfde wijze als bij de platvis het vel verwijderen. Maar het vel van zeebaars wordt lekker krokant als je het bakt, dus je kunt het ook zo laten.

**scheermessen openen**

Bij superverse scheermessen duw je zo het topje eruit en dan blijft het zwarte gedeelte, de ingewanden met zand, in de schelp.

Andere methodes: zet een ruime pan met een beetje olie op het vuur. Leg de gespoelde scheermessen erin en dek af met de deksel. Wacht 20-30 seconden tot de schelpen open staan. Haal ze uit de pan. Snijd het vlees van de schelp los met een scherp mesje. Verwijder het zwarte gedeelte, door boven en onder het vlees weg te snijden. Doe dit met alle scheermessen. Leg in een zeef en spoel nog even onder koud water. Je kunt ze ook even 5 seconden onderdompelen in hete visbouillon om ze snel te openen. Koel ze snel af in ijswater, anders worden ze rubberachtig.

**schelpdieren schoonmaken**

Schelpdieren – kokkels, scheermessen, vongole en tapijtschelpen – bevatten soms veel zand. Open de verpakking en leg ze minstens een half uur in een grote bak met koud water. Laat ze uitlekken in een vergiet en gooi kapotte exemplaren weg. Tik schelpen die open staan voorzichtig tegen het aanrecht en gooi exemplaren die na zo'n tik nog niet sluiten weg. De meeste mosselen die je koopt zijn al schoongemaakt en van tevoren 'verwaterd' zodat er geen zand meer in zit. Spoel alle mosselen af onder koud water en verwijder kapotte exemplaren. Door de beschermde omgeving die de verpakking biedt, ontspant en opent de mossel zich. Houd de open mossel met de bolle kant aan de onderzijde onder koud water en tik de schelp tegen de rand van het aanrecht. Even wachten en na enkele tellen sluit de schelp zich. Mosselen die niet sluiten, kun je het beste meteen weggooiden.

PLATVIS FILEREN: TARBOT



RONDVIS FILEREN: ZEEBAARS



## VIS

### GEBAKKEN TONGSCHAR EN SPRUITJESSTAMPPOT MET HAZELNOOT

#### hoofdgerecht (4 personen)

500 g spruitjes, schoongemaakt  
1 kg kruimige aardappels  
100-150 ml melk  
100 g boter  
rasp van 1 (bio)mandarijn  
2 el geroosterde, grof gehakte hazelnoten  
4 hele tongscharren (à 350 g), schoongemaakt (zie p. 22)

Kook de spruiten in ruim water met zout in 8-10 min. net beetgaar. Kook ze zeker niet te gaar. Kook in een andere pan de aardappels in een laagje water met deksel op de pan op laag vuur in 20-25 min. gaar. Giet ze af, voeg de melk en 50 g boter toe, warm even mee en stamp tot puree. Roer er dan de spruiten, mandarijnrasp en hazelnoten door en breng op smaak met zout en peper. Houd warm.

Dep intussen de vis droog en bestrooi met zout en peper.

Verdeel de rest van de boter over 2 grote koekenpannen, verhit tot het schuim net wegtrekt en bak de vissen erin, ± 3 min. per kant. Laat de vissen 3-5 min. onder aluminiumfolie rusten, zo garen ze nog even door. Serveer de vissen met de stampot. Bereiden ± 30 min.

### TONG MET BEURRE NOISETTE, AARDAPPELGALETTE EN LOF

#### hoofdgerecht (4 personen)

4 grote aardappels  
2 takjes rozemarijn  
2 tenen knoflook, geraspt  
2 tl chilivlokken  
milde olijfolie

28 delicious.

6 el boter  
3 el zeer fijn gehakte hazelnoten  
4 stronkjes witlof  
2 stronkjes roodlof  
3 el fijngesneden peterselie  
3 el dijonmosterd  
3 el rodewijnazijn  
100 ml walnootolie  
3 el gezouten kappertjes, afgespoeld  
4 tongen, schollen of ander platvissen, schoongemaakt

Verwarm de oven voor op 80 °C. Rasp de aardappels grof en meng met zout en peper. Ris de rozemarijn en hak de naaldjes fijn. Meng de aardappels met de rozemarijn, knoflook en chilivlokken. Verhit wat olijfolie in een pan en schep telkens 3 bergjes van 1 flinke eetlepel van het aardappelmengsel in de pan, druk plat en bak de galettes in 5-6 min. op middelhoog vuur goudbruin en gaar. Maak zo ook de rest van de galettes en houd ze losjes afgedekt met aluminiumfolie warm in de oven.

Verhit 4 el boter in een steelpan op laag tot middelhoog vuur, laat lichtbruin worden tot de boter notig geurt. Voeg de hazelnoten toe, laat nog 1 min. staan en haal dan van het vuur.

Snijd de kontjes van de stronkjes wit- en roodlof en snijd ze in heel fijne reepjes. Roer een dressing van de peterselie, mosterd, rodewijnazijn en walnootolie en breng licht op smaak met zout en peper. Meng de dressing door de wit- en roodlof. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de kappertjes knapperig. Bestrooi de salade ermee.

Verhit de rest van de boter in 2 grote antiaanbakpannen en bak de vissen (2 per pan) hierin in 2-3 min. per kant,

tot ze licht goudbruin en gaar zijn. Verdeel de vissen over de borden en schenk de hazelnootboter erover. Serveer met de salade en galettes. Bereiden ± 50 min.

### KABELJAUW UIT DE OVEN MET AARDAPPEL EN TOMAAT

#### hoofdgerecht (6 personen)

1 kg dunne kabeljauwfilets (of staartstukken, meestal goedkoper!), in stukken van ± 15 cm  
bloem  
4-6 el olijfolie  
400 g vastkokende aardappels, gewassen en met schil, in schijfjes van ½ cm  
750 ml arrabbiatasaus (recept p. 152)  
2 el fijngesneden bladpeterselie

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bestrooi de stukken vis met zout en laat minimaal 2 uur liggen op keukenspapier. Hierdoor verliest de vis vocht. Hij wordt steviger, makkelijker te bakken en lekkerder!

Haal de visfilets door de bloem. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de vis in delen aan beide kanten goudbruin. Zet apart.

Kook intussen de aardappelschijfjes in water met een beetje zout tot ze net gaar zijn. Giet af, bestrooi met wat zout en zet apart.

Verdeel een laagje arrabbiatasaus over de bodem van een passende ovenschaal (± 22 x 30 cm) en leg de vis in een laag erop. Verdeel weer een laagje saus erover en leg dakpansgewijs de aardappelschijfjes erop. Eindig met een laagje saus en druk met een spatel goed aan, zodat alles onder de saus staat. Zet 35-45 min. in de oven, er



TONG MET BEURRE NOISETTE,  
AARDAPPELGALETTE EN LOF

BEURRE NOISETTE IS GEBRUINDE BOTER MET DE KLEUR VAN NOTEN. IN DEZE WORDEN OOK NOG EENS HAZELNOTEN GEBAKKEN! RONDUIT VERRUKKELIJK OVER TONG, SCHAR OF SCHOL.



KABELJAUW UIT DE OVEN MET  
AARDAPPEL EN TOMAAT



GRAVLAX MET KORIANDER EN  
BIETENSALADE MET SESAM



SUSAITERRINE MET SPICY ZALM





droog. Meng met de rest van het sesamzaad en verdeel in de lengte over de rijst. Dek af met de rest van de rijst en druk goed aan. Vouw de overhangende norivellen dicht en druk goed aan. Laat ± 1 uur opstijven in de koelkast. Stort de terrine op een schaal en versier met ingelegde visetjes. Serveer met de mayonaise, gember en sojasaus.

\* Norivellen, Japanse mayonaise en roze, ingelegde (sushi)gember koop je bij Aziatische winkels, natuurwinkels en sommige supermarkten. Bereiden ± 45 min. / koelen 1 uur.

### VISCASSEROLE MET GRUYÈRESAUS

**hoofdgerecht (4 personen)**

- 375 g winterpeen
- 375 g pastinaak
- 70 g boter
- 40 g bloem
- 350 ml visbouillon (recept p. 154)
- 300 ml slagroom
- 2 el grove mosterd
- 75 g gruyère, geraspt
- 600 g heilbot- of schelvisfilet, in stukken
- 250 g tagliatelle verde
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 el fijngesneden peterselie

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de winterpeen en pastinaak met een dunschiller. Snijd ze in de lengte in kwarten en halveer ze vervolgens overdwars. Snijd ze eventueel nog een keer door zodat alle pastinaak- en wortelrepen een dikte van 1 cm hebben.

Smelt in een ruime koekenpan 15 g boter. Bak de pastinaak en wortel in 8-10 min. op halfhoog vuur beetgaar. Smelt intussen in een sauspan

40 g boter. Voeg de bloem toe en bak 1 min. mee. Schenk al kloppend met een garde langzaam de bouillon en room erbij. Klop tot een gladde saus. Verwarm 1-2 min. Neem de pan van het vuur. Roer de mosterd en gruyère erdoor.

Leg de wortel, pastinaak en vis in een ingevette ovenschaal. Schenk de gruyèresaus erover. Bak de casserole in de voorverwarmde oven in 20-25 min. goudbruin en gaar.

Kook intussen de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen beetgaar. Giet de tagliatelle af. Meng de laatste 15 g boter, knoflook, peterselie en zout en peper naar smaak door de tagliatelle. Serveer de viscasserole met de tagliatelle. Bereiden ± 30 min. / oven ± 25 min.

### SPAGHETTI MET VIS, KNOFLOOK, CHILIEPEPER EN PIJNBOOMPITTEN

**lunch- of tussengerecht (6 personen)**

- 40 g pijnboompitten
- 150 ml olijfolie
- 2 tenen knoflook, geplet
- 2 gedroogde chilipepertjes, gehakt
- 400 g visfilet, bijv. zeebaars, zeeduivel, tarbot, kabeljauw of rode mul, als het kan mét vel
- 400 g spaghetti\*
- 2 el fijngesneden bladpeterselie

Rooster de pijnboompitten 20 min. op 150 °C in de oven.

Verhit de olijfolie en fruit hierin de knoflook goudbruin, voeg halverwege de chilipeper en wat zout toe. Voeg de vis toe en de pijnboompitten.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg toe aan het vismengsel. Het geheel

moet smeugig zijn, voeg evt. wat kooknat van de spaghetti bij en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met de peterselie en serveer direct.

\* Eet je de spaghetti als hoofdgerecht, neem dan 600 g vis en iets meer pasta (500-600 g).

Bereiden ± 20 min. / oven ± 20 min.

### GEGRILDE VIS MET CAPONATA

**hoofdgerecht (4 personen)**

- 6 el olijfolie
- 1 flinke aubergine, in blokjes
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 stengels bleekselderij, in boogjes
- 3 pruimtomen, in blokjes
- 1 el tomatenpuree
- 4 el wittewijnazijn
- 2 tl suiker
- 2 el rozijnen
- 1 el kappertjes
- 4 dorades (à ± 300 g) of roodbaars, schoongemaakt (zie p. 23)
- 2 volle handjes basilicumblaadjes
- 1 (bio)citroen, in dunne plakjes
- evt. salmoriglio (recept p. 153)

Steek 30 min. voordat je gaat grillen de kooltjes van de bbq aan, zodat ze op tijd witheet zijn. Verwarm anders de oven voor op 200 °C.

Verhit in een ruime koekenpan 3 el van de olijfolie. Bak de aubergine in 5 min. bruin. Schep de ui en bleekselderij erdoor en bak 2 min. mee. Voeg de tomaten toe en bak nog 3 min.

Voeg de tomatenpuree, azijn, suiker, rozijnen en kappertjes toe. Schep om en verwarm nog 1-2 min. Breng de caponata op smaak met zout en peper en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Spoel de vissen af en dep droog met keukenpapier. Verdeel de helft van de



GEGRILDE VIS MET CAPONATA



## ZALM MET RUCOLA, BASILICUM, PISTACHE EN PARMEZAAN

### hoofdgerecht (4-6 personen)

1 zalmzijde met vel (± 1,4 kg)\*  
 80 g gepelde pistachenoten  
 + 10 g extra, grof gehakt  
 45 g rucola + extra  
 45 g basilicumblaadjes  
 20 g Parmezaanse kaas, geraspt  
 4 el extra vierge olijfolie  
 2 teentjes knoflook, grof gehakt  
 sap en rasp van ¼ (bio)citroen  
 30 g gedroogde cranberry's, gehakt

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de zalm op een plank, verwijder het vet aan de zijkant en het dunne staartstuk\*. Snijd het dikke deel bijna doormidden en klap open.

Rooster in een droge koekenpan de noten ± 3 min. op middelhoog vuur en laat afkoelen.

Pureer in de keukenmachine de rucola en basilicum met de parmezaan, afgekoelde noten, 2 el olijfolie, knoflook, citroenrasp, zout en peper. Meng de cranberry's erdoor en vul de zalm ermee. Klap dicht en druk goed aan.

Wrijf de bovenkant van de zalm in met grof zeezout, versgemalen peper en 1 el olijfolie. Leg de zalm op een bakplaat met bakpapier en bak in 20-25 min. gaar.

Roer het citroensap met 1 el olijfolie en wat zout en peper tot een dressing.

Neem de zalm uit de oven en snijd in moten. Schep de citroendressing en extra pistachenoten door de rucola en serveer bij de vis.

\* Of snijd 4-6 dikke stukken zalm open. Bewaar het staartstuk van de zalm en gebruik in stukjes in bijv. pasta. Bereiden ± 30 min. / oven ± 25 min.

## VISSOEP VAN HELE ZEEBAARS

### hoofdgerecht (4 personen)

2 ongepelde uien, gehalveerd  
 1 zeebaars (± 600 g)\*  
 2 venkels  
 2 el olijfolie  
 1 prei, in ringen  
 10 peperkorrels, gekneusd  
 2 laurierblaadjes  
 2 tl venkelzaad  
 9 takjes tijm  
 500 g mosselen, schoongemaakt  
 1 tl (bio)sinaasappelrasp  
 rasp van 1 (bio)citroen  
 70 g walnoten, fijngehakt  
 1 kleine rode ui, fijngesneden  
 sinaasappelrouille, voor erbij  
 (recept p. 153)

Verhit een droge koekenpan en bak hierin de uihelften op de snijkant ± 8 min. of tot ze zwart blakeren.

Hak de graten en afsnijdsels van de zeebaars grof. Snijd 1 venkel in grove stukken. Bewaar het groen.

Verhit de olie in een soeppan en bak de prei, ui, venkel en peperkorrels al omscheppend op hoog vuur ± 5 min. Bak de kop, graten en afsnijdsels ± 4 min. mee. Voeg de laurierblaadjes, het venkelzaad en 6 takjes tijm toe en giet er 1½ liter water bij. Breng tegen de kook aan met de deksel op de pan en laat daarna zonder deksel 20 min. trekken. Controleer intussen de mosselen. Gooi kapotte schelpen en schelpen die na een flinke tik niet sluiten weg. Voeg de mosselen toe aan de pan en laat 10 min. zachtjes koken. Leg een goed schoongespoelde theedoek in een zeef en zeef de bouillon in een kom. Haal de mosselen uit de schelpen en houd apart. Houd een

paar schelpen met mosselen erin apart voor garnering. Gooi schelpen die niet zijn opengegaan weg.

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Dep het visvel droog en wrijf in met wat peper, zout en olijfolie. Bak op een met bakpapier bekleed bakblik in het midden van de oven in ± 30 min. tot knapperige crackertjes. Draai ze halverwege om.

Snijd de visfilets in grove stukken en pureer met de sinaasappelrasp, de helft van de citroenrasp en de rest van de tijmblaadjes in de keukenmachine. Roer de walnoten en ui erdoor en breng op smaak met zout en peper. Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot.

Snijd de andere venkel in reepjes.

Doe de bouillon in een schone soeppan en breng op smaak met peper en zout. Kook de venkel ± 10 min. zachtjes in de bouillon. Voeg de visballetjes en de rest van de citroenrasp toe en kook in 5-8 min gaar. Voeg in de laatste minuut het mosselvlies toe.

Serveer de soep met de vissenhuid-crackertjes en rouille. Garneer met mosselschelpen met mosselen erin en evt. krullen van de sinaasappelschil. Strooi het venkelgroen erop.

\* Maak de vis zelf schoon (zie p. 23). Of laat de vis ontschubben en fileren in de viswinkel en neem ook de huid, graat, kop en afsnijdsels mee naar huis. Bereiden ± 1 uur en 15 min. / oven ± 30 min.



VISSOEP VAN HELE ZEEBAARS



## VIS

### FOREL UIT DE OVEN MET BOTERSAUS EN ZUURKOOL

#### hoofdgerecht (4 personen)

4 el boter + 150 g koude boter in blokjes  
4 sjalotten, fijngesneden  
3 el bloemenhoning  
3 laurierblaadjes  
500 g zuurkool  
650 ml droge Italiaanse witte wijn  
750 g vastkokende aardappels,  
geschild, grote gehalveerd  
1 el slagroom  
4 forellen  
1 (bio)citroen, in plakjes  
2 el fijngesneden peterselie

Verhit 2 el boter in een hapjespan, bak de helft van de sjalot 4 min. zonder te kleuren. Roer de honing en laurier erdoor. Voeg zuurkool en 500 ml wijn toe en schep door elkaar. Leg de deksel op de pan, breng aan de kook en stoof de zuurkool ± 30 min. op laag vuur. Breng op smaak met zout en peper.

Kook intussen de aardappels in ruim water met zout in ± 20 min. gaar. Giet ze af en stoom nog even na op het vuur.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Kook intussen de resterende 150 ml wijn met de rest van de sjalot helemaal in tot er 2 el vocht over is. Voeg de room toe en klop met een garde de koude boterblokjes beetje bij beetje erdoor; de saus mag nu niet meer koken. Breng op smaak met zout en peper.

Dep de vissen met keukenpapier droog. Maak met een scherp mes aan beide kanten 3-4 inkepingen in elke vis. Bestrooi de vissen met zout en peper.

Verhit 2 el boter in een grote koekenpan en bak de vis aan beide kanten goudbruin. Leg de vis met de citroen op een bakplaat bekleed met bakpapier

en bak de vis in het midden van de oven in 8-10 min. gaar.

Leg de vis op de borden, schep de zuurkool en aardappels ernaast. Giet een beetje saus over de aardappels en naast de vis. Bestrooi de aardappels met de peterselie en serveer de rest van de saus in een kommetje. Bereiden ± 45 min. / oven ± 10 min.

### WORSTJES GEVULD MET VIS EN KREEFT

#### voor- of lunchgerecht (± 15 stuks)

Een delicaat worstje met stukjes kreeft. Eigenlijk een snack, maar met wat brood en een salade ook een mooi voorgerechtje. Je kunt zelf kreeft koken (zie p. 20) of kant-en-klaar gekookte kreeft kopen.

1½ m varkensdarm\*

200 g gepelde rauwe gamba's,  
in stukken

400 g scholfilet, in stukken

1 eiwit

200 ml slagroom

1 levende kreeft (2 min. gekookt, zie p. 20) of gekookte kreeft, in stukjes

50 g prei, fijngesneden

10 g bieslook, fijngesneden

5 g bladpeterselie, fijngesneden

boter

ook nodig: keukentouw, worststopper\*

Spoel de varkensdarmen vanbinnen en vanbuiten goed schoon onder koud stromend water.

Pureer de gamba's en de visfilet met het eiwit in een keukenmachine. Schenk er de room bij terwijl de machine draait. Voeg 5 g zout en een snuf witte peper toe en draai nog even door. Meng de vismassa in een kom met de kreeft, prei, bieslook, peterselie

en breng evt. verder op smaak met zout. Test het mengsel hiervoor door 1 tl van het mengsel zachtjes gaar te bakken in wat olie. Vind je het te flauw, voeg dan nog een snuf zout toe.

Vul de darmen met behulp van een worststopper. Maak een lange worst en maak hierin om de 8 cm met touw een knoop, zodat worstjes ontstaan.

Breng ruim water aan de kook met wat zout. Houd tegen de kook aan en pocheer de worstjes gaar in ± 15 min. Laat ze evt. afkoelen en zet tot gebruik afgedekt en koel weg.

Haal de worstjes 1 uur van tevoren uit de koelkast. Verhit boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de worstjes enkele minuten voor een bruine korst. Voeg na 2 min. een klontje boter toe en serveer direct.

\* Bestel varkensdarm ruim van tevoren bij je slager. Een worststopper koop je bij kookwinkels. Voor sommige keukenmachines is ook een speciaal hulpstuk voor worstmaken te koop. Bereiden ± 1 uur.

### CITRUSSARDINES MET GROENE BULGURSALADE

#### hoofdgerecht (4 personen)

1 (bio)citroen

3 (bio)limoenen

1 rode chilipeper, in reepjes

1 teen knoflook, in plakjes

7 el extra vierge olijfolie

750 g sardines, schoongemaakt  
(zie p. 21)

200 g fijne bulgur

1 kleine komkommer

2 sjalotten, fijngesneden

200 g doperwten (diepvries), ontdooid,  
kort geblancheerd

2 bosjes bladpeterselie, grof gehakt



CITRUSSARDINES MET  
GROENE BULGURSALADE





SCHALVIS IN ZOUTKRST EN  
GESTOOFDE BOERENKOOI MET BONEN



VISKOEKJES MET TIJN-CITROENSALSA



## VIS

hoeft de vis niet helemaal te bedekken. Giet er zoveel wijnazijn bij, zodat de ansjovis precies onderstaan en zet ze een nacht afgedekt koel weg. Spoel de ansjovisjes voorzichtig onder koud stromend water, dep ze droog en leg ze in een lage schaal. Giet er olijfolie over. Wij gebruiken een relatief milde olie, omdat je dan de ansjovissmaak beter proeft, maar een sterkere extra vergine olijfolie kan ook. Verdeel de knoflook over de ansjovis en zet de gemarineerde ansjovis nog een nacht in de koeling.

Haal de ansjovis een voor een uit de schaal en leg ze op een bord. Garneer met peterselie en citroensap. Bereiden ± 15 min. (excl. schoonmaken) / marineren ± 2 dagen.

### OP Z'N MAROKKAANS INGEMAAKTE MAKREEL

**hapje of lunchgerecht (1 pot van ± 1 l)**  
Ingemaakte vis wordt niet gekookt, maar gepekeld en daarna in azijn gelegd. In plaats van klassieke ingrediënten – jeneverbessen, dille, koriander – worden voor deze ingemaakte makreel geurige kruiden gebruikt plus een pepertje voor de pit. Lekker als hapje of lunch op geroosterd brood dat je inwrijft met wat geroosterde knoflook.

60 g zout  
600 g makreel- of sardinefilet  
500 ml natuurazijn  
60 g suiker  
1 kaneelstokje  
2 tl komijnzaad  
1 stukje gember van 3 cm, in plakjes  
2 tl korianderzaad

**1 rode chilipeper, in ringetjes**  
**1 ingelegde citroen\***  
**1 rode ui, in parten**

Los voor het pekelen het zout op in 1 liter kokend water. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. Doe de vis en het pekewater in een goed afsluitbare doos en laat ± 24 uur pekelen in de koelkast. Breng intussen de azijn aan de kook met de suiker, kaneel, komijn, gember, koriander en chilipeper. Laat ± 5 min. koken en vervolgens afkoelen. Laat trekken tot gebruik.

Snijd de citroen in kwarten, schraap het vruchtvlees eruit en gooi weg. Doe de gepekeld visfilets met de citroenschil, ui en het kaneelstokje uit de azijn in een gesteriliseerde weckpot\*\* en giet de azijn met de kruiden eroverheen. Laat minstens 24 uur intrekken in de koelkast. Goed afgesloten kun je de vis tot 1 maand in de koelkast bewaren.

\* Ingelegde, gepekeld citroenen koop je bij winkels met Midden-Oosterse en mediterrane producten. Je gebruikt de schil, de pulp haal je eruit. De smaak is vrij sterk.

\*\* Zie [deliciousmagazine.nl/steriliseren](http://deliciousmagazine.nl/steriliseren) voor tips om potten te steriliseren. Bereiden ± 5 min. / afkoelen ± 30 min. / pekelen ± 24 uur / marineren ± 24 uur.

### TACO'S MET CRISPY SPIERING

**voor- of lunchgerecht (4 personen)**  
sap en rasp van 3 (bio)limoenen  
mespuntje chilipoeder  
2 tl gemalen komijn  
1 bosje koriander, fijngesneden  
1 el olijfolie  
1 rode ui, fijngesneden  
300 g spiering

**2 avocado's**  
**2 tomaten**  
**1 el jalapeño plakjes (potje)**  
**100 g bloem**  
**olie, om in te frituren**  
**4 kleine maïstortillas of gorditas**  
**zure room, voor erbij**

Meng driekwart van het limoensap, de limoenrasp, chilipoeder, 1 tl komijn, de helft van de koriander, de olijfolie, de helft van de rode ui en ½ tl zout met de spiering en laat afgedekt in de koelkast ± 1 uur marineren.

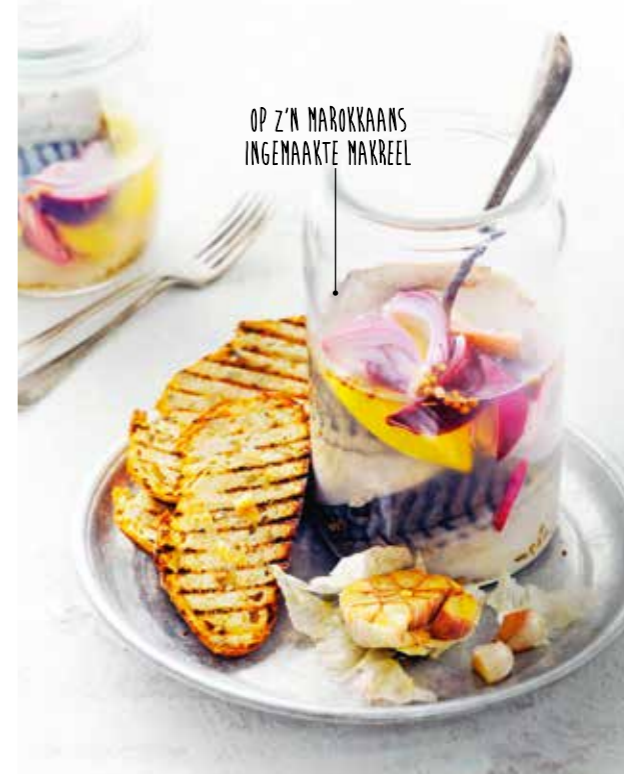
Laat de rest van de rode ui tot gebruik marineren in de rest van het limoensap.

Houd wat koriander apart om te garneren. Snijd de avocado's en de tomaten in blokjes. Meng met de jalapeño, de rest van de komijn, koriander en zout tot een salsa.

Neem de spiering uit de marinade en dep droog. Haal ze door de bloem en schud de overtollige bloem eraf. Verwarm de olie in een diepe pan of frituurpan tot 180 °C en frituur de spiering in delen in 3-4 min. knapperig. Neem uit de pan, laat op keukenpapier uitlekken en bestrooi met zout.

Neem de rode ui uit de marinade en dep droog. Meng de helft van de marinade door de avocadosalsa. Verwarm de tortilla's en verdeel de avocado-salsa, spiering en ui erover. Garneer met de rest van de koriander en wat zure room.

Bereiden ± 40 min. / marineren ± 1 uur.



NIETS ZO LEKKER ALS GEMARINEERDE VIS IN KRUIDIGE VISTACO'S MET ROMIGE AVOCADO, PITTIGE JALAPEÑO EN FRISSE TOMAAT





## SCHELPDIEREN, OCTOPUS & INKTVIS

### OESTERS MET HONING, MANGO EN MIERIKSWORTEL

**voorgerecht (4 personen)**

½ rijpe mango, geschild

3 el honing

15 g verse mierikswortel\*

30 ml zure room

piment d'espelette\*

8 Zeeuwse oesters

ook nodig: oestermes, dubbel-gevouwen theedoek, grof zeezout

Snijd de helft van de mango in blokjes van 1 mm. Pureer met een mixer de rest van de mango met de honing tot een gladde puree. Rasp de mierikswortel en meng met de zure room, breng op smaak met peper, zout en wat piment d'espelette. Bewaar koel tot gebruik.

Open de oesters (zie p. 22). Leg de schelpen op wat zeezout (tegen het schuiven) op een schaal en schep in iedere oesterschelp wat mangopuree, mierikswortelroom en mangoblokjes. Serveer direct.

\* Piment d'espelette is een bijzonder rood pepertje uit Baskenland, met een mild-pittige smaak. Vervang piment d'espelette evt. door een mengsel van 2 delen zoet paprikapoeder en 1 deel cayennepeper. Verse mierikswortel is te koop bij groentewinkels en op boerenmarkten. Of gebruik mierikswortelpuree uit een potje. Bereiden ± 10 min. / oesters openen ± 30 min.

### MOSSELEN OP Z'N TRAIS MET CHILI-LIMOENMAYO

**hoofdgerecht (4 personen)**

sap en rasp van 1 (bio)limoen

1 ei

1 tl mosterd

250 ml zonnebloemolie

5 el Thaise zoete chilisaus

4 kg mosselen

3 el olie

1 paksoi, in repen

2 gele paprika's, in reepjes

2 stengels citroengras, gekneusd

1 bosje koriander, stelen en blad

apart, grof gesneden

3 el Thaise rode currypasta

1 blik kokosmelk (400 ml)

ook nodig: 2 grote (mossel)pannen\*, staafmixer

Zorg dat alle ingrediënten voor de mayonaise op kamertemperatuur zijn. Doe voor de mayo het limoensap en de -rasp met het ei, de mosterd en olie in een smalle hoge maatbeker. Zet de staafmixer erin, zet hem aan en trek de staafmixer heel langzaam omhoog. Zo krijg je snel en makkelijk een mooie lobbige mayonaise. Schep de chilisaus erdoor.

Controleer intussen de mosselen. Gooi kapotte schelpen en schelpen die na een flinke tik niet sluiten weg.

Verhit in 2 ruime (mossel)pannen de olie. Verdeel alles in 2 porties. Verdeel de paksoi, paprika, het citroengras en de korianderstelen over de 2 pannen en bak 4 min. Verdeel de currypasta erover en bak nog 1 min. mee.

Verdeel de kokosmelk over de pannen. Verdeel de mosselen over de groenten. Kook de mosselen met de deksels op de pannen ± 8 min. of tot

alle schelpen open staan. Schud de mosselen een paar keer om, zodat de bovenste meer naar beneden komen te liggen en alles gelijkmatig gaar wordt.

Verdeel de mosselen over 4 eenpersoons (mossel)pannetjes of grote kommen. Schep de groenten met de mosselsoep erover en bestrooi met het korianderblad. Serveer met de chili-limoenmayonaise.

\* Heb je niet 2 grote (mossel)pannen, dan kun je de porties mosselen ook na elkaar bereiden.

Bereiden ± 30 min.

### OESTERS MET CEVICHERELISH

**hapje (12 stuks)**

**of voorgerecht (4 personen)**

12 oesters, bijv. Gillardeau

flink wat crushed ijs\*

ook nodig: oestermes, dubbel-gevouwen theedoek

**relish**

4 blaadjes (rode) witlof, heel fijn gesneden

¼ komkommer, zonder zaadlijsten en in blokjes van 5 x 5 mm

1 el jalapeño plakjes (pot of vers), fijngesneden

1 tl korianderzaad, kort geroosterd, fijngestampt

1 el verse koriander, fijngesneden

2 tl verse gember, fijngeraspt

2 el limoensap

1 tl Thaise vissaus of naar smaak een paar druppels (groene) tabasco

1 tl extra vergine olijfolie

versgemalen witte peper

Meng alle ingrediënten voor de relish en bewaar afgedekt in de koelkast. Maak de oesters open (zie p. 22) en

KABELJAUW-VONGOLESTOOF MET AARDAPPEL EN POSTELEIN





## SCHAALDIEREN

### OOSTERSCHELDEKREEFT VAN DE BBQ

#### hoofdgerecht (4 personen)

4 el olijfolie  
2 takjes tijm, blad fijngehakt  
2 tenen knoflook, geperst  
2 levende oosterscheldekreften\*  
(à ± 600 g)  
15 g basilicumblaadjes, fijngehakt  
rasp van ½ (bio)citroen  
75 g boter, op kamertemperatuur

Maak de bbq aan (of verhit een grillpan tot heel heet).

Meng de olie met de tijm en knoflook in een kommetje. Maak de kreeft schoon (zie p. 20). Bestrijk de snijvlakken van de kreeft met de tijmolie.

Leg de kreften op het rooster van de hete bbq met de snijvlakken naar beneden en rooster de kreeft ± 5 min. tot de kreeftschalen mooi diep rood worden. Het vlees moet niet te gaar worden anders wordt het droog en taai. Hak met de botte kant van een stevig mes de kreeftschalen voorzichtig open en verwijder het vlees. Leg het in de holte van de kop.

Roer de basilicum en citroenrasp door de boter en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de boter over de warme kreften.

\* Bestel van tevoren bij de viswinkel. Zie ook p. 17.

Bereiden ± 20 min.

### STAMPPOT MET HOLLANDSE GARNALEN EN PREI

#### hoofdgerecht (4 personen)

1,2 kg kruimige aardappels, geschild en in gelijke stukken  
50 g boter  
600 g prei, in dunne ringen  
175 ml crème fraîche  
200 g Hollandse garnalen  
4 el tuinkers

Kook de aardappels in een laagje water met zout afgedekt op laag vuur in 20-25 min. gaar. Smelt intussen in een koekenpan 25 g boter en bak hierin op laag vuur de prei in 5-8 min. beetgaar.

Giet de aardappels af. Stamp ze met de crème fraîche en rest van de boter tot een smeùige stamppot. Schep de prei en garnalen door de stamppot. Breng op smaak met zout en peper. Schep de stamppot op 4 borden en bestrooi met de tuinkers. Bereiden ± 30 min.

### KROPSLA GEVULD MET GAMBA'S EN BASILICUMMAYO

#### voorgerecht (4 personen)

1 krop sla  
zonnebloemolie, om in te bakken  
16 grote gamba's  
1 teen knoflook, fijngesneden

#### dressing (± 125 ml)

10 g bladpeterselie  
1 sjalotje, grof gesneden  
½ teen knoflook  
1 el vloeibare honing  
35 ml wittewijnazijn  
65 ml zonnebloemolie

#### basilicummayonaise (± 350 ml)

2 eierdooiers  
½ tl fijne mosterd  
1 tl wittewijnazijn  
225 ml zonnebloemolie  
1½ el citroensap  
20 g basilicum, blad en stelen grof gesneden

Pureer voor de dressing alle ingrediënten behalve de olie in de keukenmachine of blender en laat 1 min. draaien. Voeg in een dun straaltje de zonnebloemolie toe terwijl de motor draait. Zet koel weg tot gebruik.

Doe voor de mayonaise de eierdooiers en ½ tl zout in een keukenmachine en laat 30 sec. draaien. Voeg mosterd, een snuf zout en azijn toe. Terwijl je de keukenmachine laat draaien, voeg je in een dun straaltje langzaam de helft van de zonnebloemolie toe. Laat de machine draaien tot je een dikke saus hebt. Voeg al draaiend 1 el citroensap toe en schenk daarna in een zeer dun straaltje de rest van de olie erbij. Voeg nu de basilicum met stelen toe en laat nog even meedraaien. Doe versgemalen peper erbij en proef of er nog wat zout en citroensap bij moet. Zet tot gebruik afgedekt koel weg.

Was de slabladeren en droog ze goed. Verhit wat olie in een koekenpan op hoog vuur en bak de gamba's hierin totdat ze roze en net gaar zijn. Voeg halverwege de knoflook toe en bestrooi alles met wat zout en peper.

Leg de slabladeren op borden. Giet een beetje dressing in de holtes van de bladeren. Leg in elk blad 1 of 2 gamba's en schep er een beetje basilicummayonaise op. Serveer direct. Bereiden ± 40 min.

STAMPPOT MET HOLLANDSE GARNALEN EN PREI

