

BART VAN OLPHEN

fotografie David Loftus
styling Inge Tichelaar

VEGGIES & FISH

**RUIM 80 VISRECEPTEN
MET GROENTE IN DE HOOFDROL**

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

INLEIDING — 7
GROENTEN, ZEEWIEREN
& KRUIDEN — 9
VIS, SCHAAL- &
SCHELPIEREN — 17

DUURZAAM VISSSEN — 27
GEZOND — 29
MIJN KEUKENKASTJE — 30

RECEPTEN

RAUW — 32

SOEPEN — 50

SALADES — 64

BRUNCH — 84

**SNACKS &
SANDWICHES** — 108

**PASTA, PIZZA &
NOEDELS** — 128

**ZADEN &
PEULVRUCHTEN** — 152

**CURRY'S &
STOOFPOTTEN** — 170

BARBECUE — 182

OVEN — 198

PAN — 218

BASIS — 230

TIPS & TRICKS — 240

DANKWOORD — 249

REGISTER

INGREDIËNTENINDEX — 250
RECEPTENINDEX — 255



INLEIDING

GROENTEN & VIS

Vroeger op de hotelschool en in de keukens waar ik daarna werkte was het simpel: als je een gerecht ging samenstellen maakte je eerst de keuze tussen vlees, wild, gevogelte of vis, het liefst in een niet te zuinige portie van 180 gram of eigenlijk liever nog wat meer. Zo deed je dat, en niet anders. Daarna ging de aandacht uit naar de saus en pas daarna ging je een keer denken aan groenten en een zetmeelcomponent. Beide een beetje als opvulling en, eerlijk is eerlijk, soms paste het niet eens bij elkaar. Om nog maar te zwijgen over iets als seizoenen of herkomst. Dat is tegenwoordig gelukkig helemaal anders.

Sinds ik inmiddels zo'n vijftien jaar geleden de wereld van de vis ben ingestapt, heb ik veel zien gebeuren hoe mensen vis klaarmaken en consumeren. Ook zijn we groenten met z'n allen veel meer gaan waarderen en letten er ook steeds meer op waar de producten vandaan komen. Mensen vinden groenten simpelweg steeds lekkerder. Daarnaast groeit de groep consumenten die zich principieel tegen de bio-industrie keert. Maar ook de bewustwording van de manier waarop er gevestigd wordt en waarop vis gekweekt wordt neemt toe, en de herkomst is steeds belangrijker.

Mijn culinaire reizen van de afgelopen jaren naar landen als Peru, Sri Lanka, Indonesië, Italië en veel andere landen en streken hebben me geïnspireerd om ook anders te gaan koken. Ik stond er niet eens bij stil maar groenten namen de laatste jaren langzaam maar zeker een steeds prominentere plaats in. Natuurlijk voor een gezonder eetpatroon voor mijn kinderen en mijzelf, maar gaandeweg kreeg ik er ook steeds meer lol in. De verschillende smaken, texturen en kleuren fascineerden me. Zonder het vis-element te vergeten, experimenteerde ik meer en meer met de rijkdom van de groentewereld. Waar ik in het verre verleden de groenten als garnituur voor vis of vlees benaderde, en ze later meer zag als 'gelijken', zijn groenten nu vaak automatisch de basis van mijn recepten. En vis heeft een belangrijke maar meer bescheiden rol gekregen; in kleinere porties dan ik vroeger had geleerd.

Het interessante van dit alles is dat ik me heb gerealiseerd dat niet alleen texturen, smaken en kleuren van groenten machtig met vis te combineren zijn, maar dat de (voor)bereidingstijd van de groenten en vis niet veel van elkaar verschillen. De werelden van vis en groenten lijken eigenlijk best veel op elkaar. Misschien wel meer dan je denkt. Met allebei kun je natuurlijk eindeloos variëren. Je kunt vis en groenten vaak rauw eten, het koken ervan is eenvoudig en snel, ze zitten boordevol gezonde voedingsstoffen, je eet ze het best als ze in het seizoen zijn en als klap op de vuurpijl zijn ze ontzettend lekker. Zeker ook samen. Met andere woorden: binnen no time kun je de lekkerste groentegerechten met vis op tafel zetten.

Het boek is onderverdeeld in verschillende gebruiksmomenten en bereidingstechnieken. De recepten, als altijd prachtig gefotografeerd door mijn maatje en topfotograaf David Loftus, zijn een vrolijke mix van verschillende wereldkeukens en variëren van simpel ontbijten (ja, dat doe je met vis!) tot rijk en feestelijk dineren. Ik hoop dat ik je met dit boek kan inspireren om net als ik meer vis te eten, maar wel met groenten in de hoofdrol.

Bart van Olphen
Amsterdam, november 2020



KOMKOMMER- VENKELSALADE MET GIN-TONIC-ZALM

Lang geleden werd verse zalm gemarineerd om de vis langer te kunnen bewaren. Vandaag de dag marinieren we met name om een aangename twist aan de zalmsmaak te geven. Door de vis maximaal een etmaal te marinieren geef je de filet een licht bittere touch van gin en tonic.

VOOR 2 PERSONEN
MARINEREN 24 UUR
BEREIDING 20 MINUTEN

GEMARINEERDE ZALM

200 g zalmfilet, met vel
1 el korianderzaad
1 el venkelzaad
2 jeneverbessen
3 zwarte peperkorrels
rasp van 1 citroen
2 el bruine suiker
2 el grof zeezout
1 el gin
1 el tonic
peper

SALADE

50 g tuinbonen, gedopt
½ komkommer, in dunne plakken
gesneden
½ venkel, in dunne plakken
gesneden
3 takjes dille, blaadjes geplukt

DRESSING

rasp en sap van ½ sinaasappel
½ el mierikswortelrasp
1 el olijfolie, extra vierge
2 tl walnotenolie
sap van ½ limoen
zout en peper

Leg de zalm met het vel naar boven en maak inkepingen van 2 centimeter lang en 1 centimeter diep in de huid. Bedek een schaal met plasticfolie. Leg de zalmfilet erop met de velzijde naar beneden.

Stamp het korianderzaad, venkelzaad, de jeneverbessen en zwarte peperkorrels fijn in een vijzel – dit hoeft niet helemaal fijn; de kruiden mogen nog wel iets van structuur behouden. Voeg de helft van de citroenrasp toe en roer door. Meng met het suiker, zout en de gin en tonic.

Verdeel het mengsel over de zalm en dek strak af met plasticfolie. Leg er een bord of schaal met iets zwaars op zodat de smaken goed in de zalm trekken. Zet 18-24 uur in de koelkast om te marinieren.

Haal de zalm uit de koelkast en schraap de marinade van de vis. Spoel de vis onder zacht stromend water af en dep droog met keukenpapier. Verwijder met een keukenmes het vel van de vis (zie blz. 246). Strooi de resterende citroenrasp over de vis en maal er wat peper over. Snijd de vis in rechte plakken van zo'n ½ centimeter dik.

Maak de dressing door de rasp en sap van de sinaasappel te mengen met de mierikswortelrasp, olijfolie, walnotenolie en het limoensap. Breng op smaak met zout en peper.

Blancheer de tuinbonen 10-12 minuten in een pan met zacht kokend water met een snuf zout. Laat de tuinbonen afkoelen onder koud stromend water.

Meng de komkommer, venkel en tuinbonen met de dressing en de dille. Serveer deze salade met de plakken zalm erbovenop.

TIP — Je kunt met evenveel werk ook een hele zalmfilet marinieren. Verviervoudig dan de ingrediënten voor een zalmfilet van 800-1000 g.

RECEPTENINDEX

RAUW

bloemkoolsoep met krab 53
 groenteceviche met heek en jalapeño-tijgermelk 41
 Japanse salade met zalmataki 46
 komkommer-venkelsalade met gin-tonic-zalm 36
 Nikkei-oesters 38
 rauwe bieten met boquerones en manchego 42
 salsa van waterkers en koriander met zwaardvis en tomaat 45
 sushibowl met makreel 49
 tonijntartaar met frisée 35

SOEPEN

aardappel- waterkerssoep met kippers 54
 bloemkoolsoep met krab en dragonolie 53
 gazpacho met garnalen 58
 komkommersoep met tartaar van zeebaars 62
 laksa met peultjes, garnalen en kokkels 61
 miso ramen met groenten en sint-jakobsschelpen 57

SALADES

aardappelsalade met raapstelen en warm gerookte zalm 81
 linsensalade met wilde gerookte zalm en rucolapesto 68
 peer-en-vijgensalade met kabeljauwlever en sinaasappeldressing 82
 romaine met ansjovis en tonnatodressing 72
 salade lyonnaise met mojama en amandelen 67
 salade met haring en za'atar-yoghurt 76
 Thaise salade met spicy calamars 78
 watermelonsalade met krab en dragonyoghurt 71

BRUNCH

boerenkool met hazelnoot, kokos en tonijn 101
 bruschetta met gegrilde groenten en kabeljauwleverboter 91
 focaccia met ansjovis 95
 gepofte aardappel met groenten en rivierkreeft 106
 geroosterde courgettelinten met gerookte sprout 92
 gevulde courgettebloemen met saffraandressing 102
 grove criolla met mosselen 98
 shakshuka met spinazie en zalm 105
 spinaziepannenkoeken met roomkaas, avocado en gerookte zalm 88
 witte bonen met bleekselderij, wortel en octopus 87

SNACKS & SANDWICHES

broodje doperwtenguacamole met pulled salmon 125
 crudités met anchoïade en tapenade 123
 fritto misto en salsa roja 126
 groentechips met gefrituurde garnalen en aioli 111
 lamsoor en waterspinazie met garnalen en dragonroom 120
 latkes met gerookte makreel, en bieslookcrème 117
 pan bagnat 118
 spiegeleieren met kapucijners, postelein en ansjovis 114
 tomatensalade met inktvis en pol sambol 113

PASTA, PIZZA & NOEDEL

bladerdeegpizza met tonijntapenade, artisjok en snijbiet 141
 fettucine pistou met lamsoor, raapstelen en pétoncles 142
 fideuà Cadaqués met snijbonen, paprika en tijgergarnalen 145
 gnocchetti met courgette, tomaat en tonijn 132
 lasagne met kreeft 136
 orzo, zeekraal en venkel met kreeft 147
 pasta al forno met cavolo nero en paddenstoelen 135
 pompoengnocchi met langoustines en geroosterde tomaat 148
 ravioli met prei, ricotta en zeewolf 151
 spaghetti carbonara met spinazie, dulse en gerookte zalm 131

ZADEN & PEULVRUCHTEN

couscous met groenten en chermoula-zwaardvis 155
 kedgerree met groenten en wijtingfilet 159
 pesce in saor met parelcouscous 167
 risotto met prei, venkel en scheermessen 164
 rode linzen met geroosterde paprika en wijtingfilet 168
 tabouleh-salade met dorade en harissayoghurt 156
 quinoasalade met pieterman en chimichurri 160

CURRY'S & STOOFPOTTEN

chraime met aubergine, venkel en scholfilet 177
 gele curry met thaise groenten en mosselen 173
 groentestof met saffraan en zeeduivel 174
 groente-tajine met ras-el-hanout en heilbot 178
 Thaise groene curry met tijgergarnalen 180

BARBECUE

coleslaw met tzatziki en spicy sardines 187
 gadogado met saté lilit 196
 groentespiesen met garnalen en ravigottesaus 192
 baby-romaine met tomaten en forel van de barbecue 188
 paddenstoelen en pastinaak met gegrilde octopus 191
 zeewier-zalmburger met selderijremoulade 185

OVEN

gegrilde groenten met burrata en sardines 202
 groente-gratin 'Roger Vergé' met ansjovis 207
 miso-aubergines met gebakken makreel 204
 ovengroenten met hele zeebaars 213
 papillotte met paprika, wortel, tong en harissa 201
 prei en venkel met sardines en muntpesto 217
 quiche van zoete aardappel en kabeljauwwangen 208
 rijstsalade en harder met kruidenkorst 214
 wortels uit de oven met peterseliesalsa en tarbot 210

PAN

asperges met zeekraal met warm gerookte zalm en hollandaisesaus 223
 Chinese groenten met hoisin en garnalen 226
 groenten 'à la Grecque' met blik Sardines 229
 raapstelenstampot met bacalhau 224
 ratatouille met gebakken kabeljauw en venkeljus 221

BASIS

aioli 237
 cocktailsaus 236
 court-bouillon 233
 gele currypasta 234
 groene currypasta 234
 groentebouillon 232
 ingelegde citroen en limoen 237
 mayonaise 236
 remouladesaus 236
 rode currypasta 234
 rouille 237
 schaaldierenbouillon 233
 tartaarsaus 236
 visbouillon 232