



Ruud 's Kookboek

Zeewolfrecepten I v0.7

Inhoudsopgave.

Gegratineerde zeewolf uit de oven.	3
Gemengde gegrilde visschotel.	4
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.	5
Zeewolf in rookspek.	6
Zeewolf met Parmezaanse crème.	7
Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.	8
Zeewolffilet in ontbijtspek met citroensaus.	9
Gebruikte afkortingen.	10

Gegratineerde zeewolf uit de oven.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Erik van de Geest,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 el bieslook,
fijngeknipt
½ citroen, sap van
2 sn brood, wit-, oud
100 g kaas, geiten-,
zachte
2 el mosterd, zachte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml room, kook-
4 st zeewolf filet (à 150
g)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de stukken vis in met citroensap, w
at zout en versgemalen peper en laat ze even liggen.
Verkruimel het brood heel fijn in de keukenmachine.
Verkruimel ook de geitenkaas.
Meng de mosterd door de room.
Vet een niet te grote, lage ovenschaal in en leg de
stukken vis erin.
Schenk de mosterdroom erover en verdeel hierover
de geitenkaas, de bieslook en het broodkruim.
Sprenkel de olijfolie erover.
Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de
vis in 15-20 min. goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met rösti of gebakken aardappeltjes en
sugarsnaps.

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gemengde gegrilde visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 el azijn, sherry-
4 el bouillon, vis- (evt. tablet)
- schf citroen
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld
8 kabeljauwmoten, dunne, van het staartstuk
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 zeewolffilets
2 m zwaardvis, gehalveerd, vel en graat verwijderd
- zout

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.

Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.

Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

4

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
4 boerenkool- of cavolo
nero (palmkool)-
bladeren, grote
50 g boter
5 el olie, zonnebloem-
- peper, vierseizoenen-,
versgemalen
6 tk tijm
4 zalmfilets (à 150 g)
- zout, grof

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.
Controleer elke 2-3 min.
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1½ el versgemalen peper, ½ tl zout en 2 el zonnebloemolie.
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.
Schud de pan heen en weer.
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.
Bestrooi de chips met wat grof zout.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).
- Dit gerecht kun je ook koud serveren.
- Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.

Zeewolf in rookspek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: ***
Bron: BbqProof.nl, Stéphane Reynaud

Ingrediënten

8 pl rookspek, lange
2 zeewolffilets (staart-
stuk à 250 g)

- huishoudfolie

Voor de tomatenpuree:

1 bs basilicum
5 g gember, verse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, rasp en
sap van
50 g tomaten, zon-
gedroogde, op olie
- zout

Voorbereiding.

Pureer de zongedroogde tomaten samen met de basilicum, de knoflook, de gember en de rasp van de sinaasappel tot een stevig mengsel. Voeg wat sap van de sinaasappel en naar smaak versgemalen peper en zout toe (het mengsel is goed als de structuur gelijk is aan tapenade).

Pak een snijplank en leg de plakken rookspek iets over elkaar heen.

De eerste filet leggen we bovenop het spek met de staart ingeklapt.

Smeer vervolgens een dikke laag puree op de zeewolffilet en leg de andere filet er gespiegeld bovenop.

Vouw de spek terug om de filets zodat je een stevig pakket krijgt.

Wikkel het zeewolfpakket in huishoudfolie en leg het in de koelkast.

Bereiding.

Bereid de BBQ voor om indirect te grillen op 200 C.

Als de BBQ op temperatuur is haal je het zeewolfpakket uit de folie en leg je het met de naad naar beneden op de indirecte kant.

Gril het pakket 10 min. per kant met gesloten deksel.

Wilt u de spek krokant?

Gril het zeewolfpakket dan nog max. 1 min. per kant rechtstreeks boven de kolen. Serveer de vis direct (in plakken).

Voorb. tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zeewolf met Parmezaanse crème.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
500 g krieltjes, voor-
gekookt
150 g mascarpone
- olie, olijf-
100 g olijven, zwarte,
ontpit
- peper, versgemalen
100 g rucola
10 st tomaten,
gedroogde
4 st zeewolffilets (à 150
g)
- zout

Bereiding:

Spoel de krieltjes en kook ze gaar in gezouten water.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Kruid de stukken zeewolffilet met peper en zout en schik ze in een met boter ingevette ovenschaal.
Zet de vis 15 min. in de voorverwarmde oven.
Meng ondertussen de geraspte Parmezaan met de mascarpone.
Verwarm het op een zacht vuur en roer regelmatig tot een mooie gladde crème.
Breng de crème op smaak met peper en evt. wat zout.
Spoel de rucola.
Droog de sla goed.
Snipper de zongedroogde tomaatjes en de zwarte olijven fijn.
Hussel ze door de rucola.
Besprenkel de rucola met olijfolie.
Roerbak de gekookte krieltjes goudbruin.
Serveer de zeewolffilets met de salade en de krielaardappeltjes.
Geef de Parmezaancreme er apart in een potje bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Brigit's receptenbundel,
Visgilde, Visrecepten

Ingrediënten

2 el bloem
20 g boter, room-
200 ml bouillon, kippen-
, sterk geconcentreerd
2 el kerriepoeder
2 tn knoflook
1 bkj lamsoor
6 el olie, olijf-
1 pt paprika,
geroosterde (uitlek-
gewicht 375 g)
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
4 tk tijm
1 ui, rode
600 g zeewolf, gefileerd
en zonder huid
- zout

Bereiding:

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de paprika in stukjes.
Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.
Voeg de paprika toe met de tijm en de bouillon en breng het geheel aan de kook.
Laat de saus 5 min. zachtjes koken.
Pureer de saus met de staafmixer en zeef het daarna.
Verwarm de saus in een schone pan en voeg de slagroom toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de zeewolf in gelijke porties en dep de vis droog.
Meng de bloem met de kerriepoeder en haal hier de moten vis doorheen.
Schud het overtollige bloemmengsel eraf en verwarm de overige olijfolie.
Bak de vis aan op een hoog vuur en laat het daarna op een laag vuur nog enkele min. rustig garen.
Wok ondertussen de lamsoor kort in de room-boter.
Verdeel wat saus over vier borden, leg daar bovenop een stukje zeewolf en garneer de vis met de gewokte lamsoor.

Tips:

- Serveer bij dit gerecht rijst of gebakken krieltjes serveren.
- Mocht het geen seizoen zijn voor lamsoor, gebruik dan spinazie en bereid op dezelfde wijze.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zeewolffilet in ontbijtspek met citroensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cultiviz, Wendy van der Geest

Ingrediënten

4 tk dille, verse
1 sch olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
8 pl spek, ontbijt-,
gerookt
500 g zeewolffilet
- zout

Voor de citroensaus:

35 g boter, room-
1½ citroen, rasp en sap
van
150 ml bouillon, vis-,
krachtige
½ bk dille, verse
1 eidooier
1 snf peper, vers-
gemalen
1 snf zout

Vorbereiding citroensaus:

Doe de slagroom met de visbouillon in een steelpan en laat het rustig tot de helft inkoken. Voeg er de rasp en de het sap van de citroen aan toe en laat het nog iets indampen. Kruid de saus lichtjes met versgemalen peper en evt. een snufje zout. Snijd de dille ragfijn en houd die apart tot net voor het serveren.

Bereiding zeewolf:

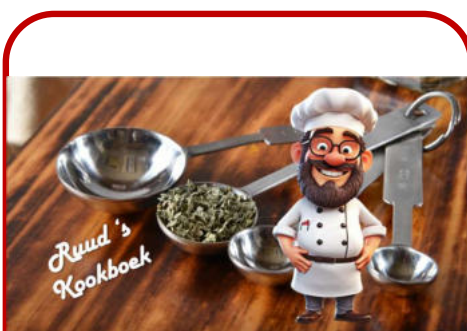
Snijd de zeewolffilet in 16 mooie mootjes en kruid die rijkelijk met versgemalen peper en een klein snufje zout. Snijd de plakjes ontbijtspek doormidden en rol ieder mootje zeewolffilet in een plakje ontbijtspek. Verwarm een kleine scheutje zonnebloemolie in een anti-aanbakpan en bak de ingerolde zeewolffilet in 2 min. krokant op het spek. Draai om en laat de andere kant nog 2 min. bakken, zodat dit ook krokant en goudbruin wordt. Neem de vis uit de pan en dresseer de mootjes op een schaal.

Bereiding citroensaus:

Breng de saus eenmaal krachtig aan de kook en zet dan direct het vuur lager. Voeg al kloppend de roomboter en de eidooier toe en klopf het nog 1 min. goed door. Neem de saus van het vuur en blijf nog 2 min. kloppen tot een mooie schuimige saus is ontstaan (eventueel kun je dit ook met de staafmixer doen). Roer er als laatste de dille doorheen en kruid de saus evt. nog met wat extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

10



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

