

(GOUR)MET ELKAAR

- Gezond met vis -

BUITEN - GEWOON - GENIETEN

'GOUR-MET ELKAAR'

De zomer lonkt. Een tijd waarin we traditiegetrouw graag met elkaar (buiten) zijn en eropuit trekken. Verre vakanties blijken niet binnen bereik. In eigen land in kleine kring samenzijn in goede gezondheid is een groot goed. Immers, de 'social distancing' vanwege het coronavirus laat ons het 'samenzijn' meer dan ooit waarderen.

We blijven deze zomervakantie vermoedelijk dichtbij huis, wellicht was een vakantie in eigen land zelfs al gepland. In elk geval: maak het gezellig in eigen tuin, op balkon of zet de ramen wijd open! Wacht niet tot Kerst om het gourmetstel uit de kast te halen, maar zet het deze zomer al op tafel. Of je nu met z'n tweeën of vieren bent, het is fijn om een avondje buiten te eten zonder alles in een warme keuken binnen te moeten bereiden.

Omdat we ons meer dan ooit bewust zijn van het belang van gezonde voeding en een goede weerstand: ga gourmetten met vis. Makkelijk en gezond!

In deze uitgave bieden we je inspiratie voor gourmetten met vis. Bij wie kunnen we beter terecht voor inspiratie en tips dan bij 'De kok die geluk creëert', chef-kok Derk de Jonge. Hij vertelt welke apparaten je kunt gebruiken en over de meest geschikte vissoorten met tips & tricks. Door dit toe te passen, vulde Thessa van FoodbyThessaGarcia een tafel vol heerlijke gerechtjes met vruchten uit de zee.

Een gezonde en smakelijke zomer gewenst met elkaar!

Agnes Leewis
Nederlands Visbureau



Voor meer informatie en inspiratie:
visrecepten.nl



NOORDZEEVIS OP DE PLAAT

In onze Noordzee zwemmen enkele echte gourmet-toppers. Iedereen kent de kabeljauw wel, maar al jaren deelt hij het ruime sop met bijvoorbeeld de griet, zeebaars, langoustine, sliptong, en zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Lekker thuis. Lekker gezond. Lekker lokaal.

Je kunt tegenwoordig hele handige kant-en-klare, verse visschotels vinden in de lokale supermarkt en bij de visspecialist. Bij laatstgenoemde kun je nog een stap verder gaan en ook eens een gerecht maken met bijvoorbeeld een lekker stuk zeebaars.

Een plaat vol lekkernijen

Hoeveel vis heb je gemiddeld nodig? Natuurlijk verschilt dat per persoon, maar gemiddeld heeft een volwassen persoon aan ongeveer 200 gram vis genoeg. Zet niet alles tegelijk op tafel, maar vul halverwege bij.

Tip: Vul een schaal met ijsblokjes en plaats daarop een bord met de verse vis. Zorg dat de schaal diep genoeg is en het bord in de schaal zakt. Je hebt zo een mini koelsysteem dat je vis mooi gekoeld houdt. Let op, houd je ijsblokjes na een tijdje in de gaten en ververs desnoods tussendoor een keer, want anders zul je zien dat je vis door het gesmolten ijs opnieuw leert zwemmen. Zorg er in elk geval voor dat de vis niet langer dan twee uur uit de koeling is.

Alles bij de hand?

Een gezellig gedekte tafel maakt het allemaal nog aangenamer. Plaats rond het gourmetstel leuke (tapas)bakjes met saus, groenten, aardappeltjes en brood.

Natuurlijk mogen ook de spateltjes niet ontbreken; er zijn hele handige gekleurde kunststofvarianten, zo weet je meteen welke van jou is. Maar ook de olijfhouten spateltjes mogen gezien worden op de gourmettafel.



DE KOK DIE GELUK CREËERT

Het Nederlands Visbureau sprak met chef-kok Derk de Jonge.
Welke gourmet-tips heeft hij voor jou?

Tafelgrill of gourmetstel

Voor welk apparaat ga je? De klassieke uitvoering met spiritus of de hedendaagse uitvoering op elektra. Mijn voorkeur gaat uit naar de elektrische variant. Veiligheid voor alles (je hoeft geen emmer water in de aanslag te houden) en bovendien kun je de temperatuur veel beter reguleren.

Er is een ruime keuze aan apparaten. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een eenvoudige grillplaat zonder pannetjes (scheelt ook weer afwas). Wil je echt uitpakken, ga dan voor een luxe variant, waarbij iedereen zijn eigen grillplaatje heeft.



Tip

Variatie:

Rol eens een sliptongetje
om een stukje zalm en
prik dat op een stokje.

Eventjes grillen
en smullen maar!



WAT IS BETER? BOTER OF (OLIJF)OLIE?

Dat maakt niet zo heel veel uit, zolang je de bakplaat of het pannetje maar invet. Persoonlijk bak ik het liefst met olie. Niet alle olie is geschikt om te bakken, maar met bijvoorbeeld zonnebloemolie of een lichte olijfolie gaat het perfect. Extra vierge olijfolie is minder geschikt vanwege de smaak en kan, net als boter, minder hitte hebben. Let er bij het gebruik van boter dus op dat je deze niet laat aanbranden.

Welke vis is geschikt voor het gourmetten?

Vrijwel alle vis leent zich voor de grillplaat. Bovendien heeft vis een korte bereidingstijd, waardoor het lekker snel gaar is. Wel is het handig te werken met gefileerde vis. Vaak kun je gefileerde en geportioneerde stukjes vis kopen, maar ook grote (gepelde) langoustines op een prikker kun je prima grillen.

(Voor)bereiding

Kruid de visstukjes vóórdat je ze gaat bakken, maar let op dat de temperatuur niet te hoog staat! Om te voorkomen dat vis uit elkaar valt, draai je deze tijdens het bakken maar één keer om. De vis is gaar wanneer het visvlees net niet meer doorschijnend is en het viseiwit stolt.

Altijd lekker bij vis

Kruiden die het altijd goed doen bij vis zijn dille, peterselie, tijm, kervel, oregano, dragon. Wil je een meer Aziatisch smaakje? Denk dan eens aan koriander, gemberpoeder (djahé), citroengras (sereh), kerrie of vadouvan. Maak het geheel nog spannender met limoenrasp of -sap, sojasaus, rode peper en sesamolie en/of -zaadjes.

MIXED FISH GOURMET: KEEP IT SIMPLE...



Het lekkere van gourmetten is dat je niet uren in de keuken hoeft te staan. Doe dit dan ook niet en houd het simpel. Gebruik verse vis, verse kruiden, zo blijft het puur. Koop verschillende soorten vis, maak er visspiesjes van of bereid ze in zijn geheel. Gebruik een eenvoudige snelle marinade die bij alle vis past en geniet van die heerlijke zomeravonden.

Diverse vissoorten op de gourmetplaat

Of je nu gebruikmaakt van een kant-en-klaar vispakket of er zelf een samenstelt, het belangrijkste is dat het mooie verse vis is. Zeker voor vissoorten zoals tonijn waarbij je de vis niet helemaal gaart, maar slechts even aanschroeit. Je hebt eigenlijk niet meer nodig dan wat peper en zout. Iedereen kan naar eigen smaak dan nog wat sausjes toevoegen.



Ga je met 4 personen gourmetten, zorg dan voor 5 verschillende soorten vis, bijvoorbeeld: makreel, roodbaars, kabeljauw, zalm, tonijn.

Voor spiesjes is een mix van verschillende stukje vis heel lekker. Voor 4 stukjes per spies heb je aan 4 stukjes rogvleugels, 4 sliptongetjes en 4 gamba's genoeg. Marineer alles kort van tevoren even in de koriandermarinade (zie recept op pagina 9).



Hele visjes laten zich ook makkelijk grillen. Laat je bij je keuze leiden door wat de zee te bieden heeft op het moment van je visaankopen.



VANDAAG IS IEDEREEN DE KOK



Lekker met de volwassenen aan tafel en de kids een eigen plek? Maak dan voor hen een picknickplek ergens in de tuin. Het enige dat je nodig hebt is schaduw, een (lang) verlengsnoer en een groot kleed met wat kussens.

Gourmetten voor 3 à 4 kindjes

(Voor)bereidingstijd: ca. 15 minuten

(Voor)bereidingswijze

Laat de inktvisringen ongeveer 15 minuten marineren, dan heel eventjes op de grill, dippen in de limoenmayonaise en smullen!

De wilde zeebaars grill je met alleen wat olijfolie op de plaat. Start op de huid en wacht totdat deze uit zichzelf weer loslaat.

De visfrietjes koop je bij de visspecialist en met wat olie op de plaat kun je ze heel eenvoudig grillen. Een ideaal product voor de 'startende kleine griller': er kan (bijna) niets mis gaan.

Maak als bijgerecht een groentedip. Snijd 1 komkommer en 1 paprika in lange repen en vul een bakje met snoeptomaatjes. Vul tevens een bakje met in stukken gesneden landbrood. Serveer hier bijvoorbeeld humus en/of tzatziki dip bij. Grillen maar!



Wat heb je nodig?

- 250 g inktvisringen
- 250 g visfrietjes
- 3 stukjes wilde zeebaars
- 1 bakje humus en/of tzatziki

Limoenmayonaise

Wat heb je nodig?

- 150 ml mayonaise
- sap van 1/2 limoen
- rasp van 1/2 limoen

Koriandermarinade

Wat heb je nodig?

- bosje koriander
- 2 tenen knoflook
- 100 ml olijfolie

Limoenmayonaise

Bereidingswijze

Schep de mayonaise en de limoensap goed door elkaar. Rasp een beetje schil van de limoen om te garneren.

Marinade

Supersnelle marinade voor visspiesjes, rogvleugels, gamba's, inktvis en/of sliptongetjes en nog veel meer...

Bereidingswijze

Hak de koriander fijn met een scherp mes of blender/staafmixer. Pers de knoflook en meng samen met de koriander door de olie. Verdeel over de vis en je bent klaar om te grillen/gourmetten.

Tip

Neem je kinderen mee naar de viswinkel en laat ze zelf uitzoeken wat ze willen grillen.

De visspecialist kan er dan gelijk wat meer over vertellen. Weet wat je eet!





VIS UIT ZEE... EN MEER!

Buiten gourmets: net zo gezellig als barbecueën, zonder dat je het hele jaar een BBQ in je tuin (of op je balkon) hebt staan. Vis is op zichzelf al smakelijk; toch wordt het helemaal een feestje met ander lekkers erbij.

Een heerlijk versgebakken stokbrood met bijvoorbeeld wat kruidenboter ligt natuurlijk voor de hand, maar kies vooral voor de frisse salade en beetgare groenten die de recepten compleet maken.

Saus of dip?

Natuurlijk kun je kiezen voor de bekende kant en klare sausen, maar waarom maak je het niet lekker zelf? Chef-kok Derk de Jonge maakt zijn eigen limoncello en heeft een heel toepasselijk sausje gemaakt: limoncello mayonaise.

Zilte groenten

Naast genoemde salades en groenten is er tegenwoordig keuze uit tal van smakelijke groenten van Nederlandse bodem die je zo op tafel zet! Neem bijvoorbeeld zee kraal en lamsoren. Beide zijn zilte groenten en dus geweldig te combineren met vis.



Derk's Limited Limoncello is nog niet te koop maar houd de Facebookpagina van 'De kok die geluk creëert' in de gaten, dan komt het goed.

ZILTE GROENTESALADE



Wat heb je nodig?

- 100 g zee kraal of lamsoren
- 25 g roomboter
- peper, versgemalen

Bereidingswijze

Snijd zo nodig de kontjes van de zee kraal of lamsoren af, spoel onder water en droog ze. Even kort bakken in de roomboter. Enkele minuten op matig vuur is voldoende; het mag namelijk lekker knapperig blijven. Zout is niet nodig vanwege de natuurlijke zilte smaak.

LIMONCELLO MAYONAISE



Wat heb je nodig?

- 3 eidooiers
- 3 el azijn
- 1½ el mosterd fijn
- 3½ dl zonnebloemolie
- zout en peper
- 1 el limoncello

Bereidingswijze

Doe de mosterd, azijn, het zout en de dooiers in een mengkom en meng dit met een garde. Voeg, al roerend met de garde, druppelsgewijs de olie toe. Niet te snel, anders gaat het schiften. Als de mayonaise klaar is voeg je druppelsgewijs de limoncello toe.



WILDE ZEEBAARS MET SALSA VERDE EN GEGRILDE GROENTEN



Gourmetgerecht voor 2 personen

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Optioneel: blender

Bereidingswijze salsa verde

Hak de kruiden, de knoflook en de ansjovisfilet fijn met een staafmixer of blender. Heb je die niet? Geen probleem, dan hak je alles met een mes goed fijn. Meng de kappertjes en 75 ml olijfolie erdoor. Voeg het citroensap toe en daarna zout en peper naar smaak.

(Voor)bereiding gegrilde groenten

Meng de groenten in een kom met wat olijfolie, knoflook en rozemarijnblaadjes. Klaar om vervolgens op de gourmetplaat te grillen.

Bereidingswijze zeebaars

Snijd de zeebaarsfilet in een paar gelijke stukken. Als de gourmetplaat goed heet is, leg je de zeebaars op de huid zodat deze sist (gebruik een beetje olie op de plaat). Wacht totdat de huid vanzelf weer loslaat. Dan kun je hem omdraaien zonder dat je huid beschadigt.

Wat heb je nodig?

- 1 wilde zeebaarsfilet (let op, wilde zeebaars is vaak een stuk groter dan gekweekte dus neem, als er geen wilde verkrijgbaar is, minimaal 2 gewone zeebaarsfilets)
- 1 ansjovisfilet (blik)
- sap van 1 citroen
- 1/2 bosje platte peterselie
- 1/2 bosje basilicum
- 1 teen knoflook
- 2 tl kappertjes, grof gehakt
- 100 ml extra vierge olijfolie
- gourgette
- paprika
- knoflook
- rozemarijn





MET DE VIS OP STOK

Gourmetgerecht: 4 stokjes

Vorbereidingsdud: 5 minuten

Benodigdheden: stalen of stevige houten prikkers (sateprikkers zijn te dun)

(Voor)bereidingswijze

Snijd de kabeljauw in langwerpige stukken en zorg dat deze niet te dun zijn (even breed als dik). Leg een takje rozemarijn op de vis en vouw de Coburger ham er strak om heen. Laat een stukje overlappen en snijd dan het overtollig vlees eraf. Druk het zachte vlees goed aan (voordeel van Coburger ham is dat dit goed 'plakt') en steek de pen er in de lengte voorzichtig doorheen. Herhaal dit tot de vis op is. Je kunt voor deze spies ook Ardenner-, Serrano- of Parmaham gebruiken.

Smeer de grillplaat in met een klein beetje olie en rooster de ham aan alle kanten mooi bruin. Het hout van het rozemarijntakje eet je niet op, maar je zult merken dat de vis er heerlijk naar geurt en smaakt. Garneer na het grillen met wat balsamicostroop. Deze zoete stroop is een perfecte combinatie met de zoute ham.



Wat heb je nodig?

- 250 g kabeljauw, een zo recht mogelijk stuk
- 4 plakjes dunesneden Coburger ham
- 4 takjes rozemarijn
- Optioneel: balsamicostroop





LANGOUSTINES



Gourmetgerecht ca. 4 personen

Vorbereidingsdjd: 10 min (ruim van te voren)

Benodigdhdhen: schaalte voor de boter, sauspan, sberp groot mes

(Voor)bereidingswijze

Doe de boter, knoflook, sjalotjes en peterselie in een sauspan, laat de boter langzaam smelten en meng de ingrediënten. Laat dit vervolgens afkoelen en hard worden in de koelkast. Haal een kwartier van te voren uit de koelkast.

Plaats de langoustines en gehalveerde limoenen op een bakplaat. Leg er vervolgens, als de langoustines al wat garen, een plakje van de zelfgemaakte boter bovenop en laat deze smelten.

Knijp de warme limoenen uit over de schaaldieren. Besprenkel met een beetje zeezout.

Wat heb je nodig?

- 10 langoustines, gehalveerd
- 200 g ongezouten boter
- 10 g knoflook, geplet
- 10 g peterselie, gehakt
- 10 g sjalotjes, fijngenhakt in blokjes
- 3 limoenen, gehalveerd
- zeezout



KABELJAUW MET FRISSE SALSA EN DRESSING VAN HARINGKAVIAAR



Recept van chef-kok Derk de Jonge

Laat je gasten (of je partner) versteld staan met dit leuke gerechtje dat je aan tafel nog even afmaakt als een echte chef-kok. Door het gebruik van de haringkaviaar weet je zeker dat dit een echte smaakvolle verrassing is.

Gourmetgerecht voor ca. 4 personen (bijgerecht)

Bereidingstijd: 10 min, aan tafel afmaken

Benodigheden: kleine pan of eierkoker, scherp mesje

Bereidingswijze salsa

Snijd de komkommer in de lengte door en verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje. Snijd de komkommer en paprika in zeer fijne blokjes en laat uitlekken. Kook het ei hard en hak deze fijn. Rasp de schil van $\frac{1}{2}$ citroen, schil vervolgens de citroen en haal de partjes uit de vliesjes. Snijd de partjes in zeer fijne blokjes. Meng alle ingrediënten circa 10 minuten voor het serveren in een kom. Breng op smaak met zout en vers gemalen zwarte peper en zo nodig een beetje suiker en laat het geheel nog even uitlekken in een zeef.

Wat heb je nodig?

- 400 g kabeljauwhaas, in 4 à 5 gelijke stukjes gesneden
- 1 potje (50 gr) haringkaviaar
- roomboter
- $\frac{1}{2}$ komkommer
- 30 g sjalot, gesnipperd
- 1 ei
- 1 $\frac{1}{2}$ citroen
- $\frac{1}{2}$ rode paprika
- 1 $\frac{1}{2}$ tl citroenrasp
- 2 el citroensap
- 2 g dragon of dille, gehakt
- 2 g koriander, gehakt
- 20 g extra vierge olijfolie
- suiker, zout en zwarte peper naar smaak



Kaviaardressing

Doe de kaviaar in een kom met de olijfolie en het citroensap. Roer voorzichtig door. Breng op smaak met zout en verse peper. Zet deze op tafel bij de frisse salsa.

Bereiding kabeljauw

Gril de kabeljauw met wat roomboter, peper en zout op de gourmetplaat. Bak aan beide kanten bruin en leg de stukjes op een bord (laat kabeljauw niet te lang doorgaren want dan valt hij uit elkaar). Verdeel de frisse salsa erover, pak vervolgens de kaviaardressing en doe er een paar flinke scheppen op. Laat de overgebleven salsa en dressing op tafel staan, zodat de liefhebber nog wat extra kan pakken.



Met dank aan
FoodbyThessaGarcia
voor recepten en
beeldmateriaal.



Europese Unie,
Europees Fonds
voor maritieme
zaken en visserij



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

