



VISVRIJ VISBLIJ

10+1 visblij recepten

“Er zijn zoveel prachtige plantaardige ingrediënten waarmee je een zilt gerecht kunt maken! Door het combineren van de juiste smaken, texturen en vormen kun je een nieuwe, spannende interpretatie van vertrouwde gerechten op tafel toveren. Heel veel visvrij kookplezier!”

Colofon

Recepten en foto's

Lisette Kreischer en Maartje Borst

Recept en foto Classic Burger

The Dutch Weed Burger

Vormgeving

VRHL Content en Creatie

Redactie

Shirley Voorspuij, Femmie Smit

Maart 2021



MAARTJE
BLIJ

LISETTE
BLIJ

VISVRIJ VISBLIJ

Minder vlees eten, steeds meer mensen vinden dit heel normaal. Maar hoe zit het met vissen? De consumptie daarvan neemt alleen maar toe. En dat terwijl er veel te weinig rekening wordt gehouden met het welzijn van de vis. De condities waaronder consumptievissen opgroeien of gevangen, getransporteerd en gedood worden, zorgen voor veel stress en leed. Helaas doen politici, visverkopers en keurmerken te weinig om vissen te beschermen.

Om viseters een alternatief te bieden, en verder iedereen die gaat watertanden als ze dit boekje zien, doen we 11 visvrije recepten cadeau! Deze zijn speciaal geschreven voor de Dierenbescherming door Maartje Borst en Lisette Kreischer. Bekend van succesvolle kookboeken als Man.Eat.Plant. en Groente uit zee. De recepten bevatten geen dierlijke producten en zijn daarom ook geschikt voor veganisten én de ingrediënten kun je gewoon vinden in de supermarkt.

Geniet ervan! Samen maken we diervriendelijk vanzelfsprekend.

Co'tje Admiraal

Directeur/bestuurder Dierenbescherming



**CO'TJE
BLIJ**



Wist je dat...

Vissen zintuigen en hersenstructuren hebben die pijn en stress registreren? Net als mensen reageren ze op pijnprikkels. Ze onthouden een pijnervaring en vermijden die vervolgens, vooral als die niet gevolgd wordt door een fijne beloning.



INHOUD

Voorwoord	3
Gerechten	
🍴 ToNEIN Salade	6
🍴 Tofu en Papillote	8
🍴 Vegan Fish & Chips	10
🍴 Auberginekaviaar	12
🍴 Pasta Puttanesca	14
Wist je dat	16
🍴 Non-Fishy Taco's	18
🍴 Pastinaak scallops met dille-peterselie pesto en zeekraal	20
🍴 Non*Fishy Noodle Bowl	22
🍴 Corn&Clam Chowder	24
🍴 Vegan Bouillabaisse	26
🍴 Classic Burger	28
Alternatieven voor visolie	30
Visvervangers	31



**TONIJN
BLIJ**



Wist je dat...

Vissen vaak op dezelfde manier navigeren als landdieren? Ze gebruiken cognitieve kaarten (die als het ware in hun hoofd zijn opgeslagen), oriëntatiepunten en magnetische velden.

ToNEIN Salade

Tonijnsalade is wellicht een echte klassieker, maar je kunt een minstens zo lekkere salade maken met andere smakelijke, duurzame en diervriendelijke ingrediënten! Deze ToNEIN salade is echt een succesnummer en in een handomdraai te maken.

Bereiding

Knijp de jackfruit met de hand fijn boven een kom, ook de hardere driehoekige stukjes. Doe de kikkererwten erbij en knijp ook deze een beetje fijn. Sommige erwten worden zo puree, anderen alleen licht 'gecrusht'.

Doe alle ingrediënten in de kom, meng en breng op smaak met peper en zout.

TIP Heerlijk om hier een sandwich mee te maken!

Breng hiervoor een dun laagje vegan mayo aan op een broodje. Beleg met een blaadje sla en vervolgens de salade. Leg hier nog wat stukjes tomaat op en bestrooi met zout en peper.

INGREDIËNTEN

1 blik jonge **jackfruit**, afgespoeld en uitgelekt

1 blik **kikkererwten** van 400 g, afgespoeld en uitgelekt

5 el **augurkenblokjes**

2 tl **kappertjes**, grof gehakt

1 **rode ui**, gepeld en zeer fijn gesnipperd

blaadjes van een paar takjes **peterselie**, fijngehakt

5 el vegan **mayo**

zwarte **peper** en **zout** naar smaak



**ZALM
BLIJ**

Tofu en Papillote *(voor 4 personen)*

Poisson en Papillote is een Frans retro gerecht. Tegenwoordig kom je het niet zo veel meer tegen, maar eigenlijk is dit een briljante kooktechniek! Door een gerecht in te pakken in bakpapier stooft het gerechtje in eigen sappen en kunnen de smaken niet ontsnappen. Tofu is een perfecte basis voor dit gerecht (het kan ook niet té gaar en droog worden zoals vis), en zelfs tofuhaters zullen versteld staan van de heerlijke smaak en textuur die het door deze bereiding krijgt! Door de combinatie van kappertjes, citroen, kruiden en zoet-zure tomaatjes waan je je zó aan de Côte d'Azur.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd 4 mooie dikke plakken van de tofu. Als je een blok van 500 g hebt, houd je wellicht wat over. Grote plakken van ca. 150 g zijn perfect. Bestrooi de plakken met lekker veel zeezout en peper (wees niet te karig, de tofu heeft dit echt nodig om veel smaak te krijgen). Leg de plakken in het midden van een stuk bakpapier.

Strooi ½ theelepel viskruiden op elke plak. Leg er 2 schijfjes citroen op. Verdeel de rode ui, tomaatjes en kappertjes over de tofuplakken.

Besprenkel vervolgens beide plakken met 1 eetlepel olijfolie.

Maak de pakketjes dicht door het bakpapier eromheen te vouwen en de uiteinden onder de pakketjes in te tukken. Zet de pakketjes op een ovenschaal of bakplaat en bak ze ca. 30 minuten in de oven.

TIP Lekker met geroosterde aardappeltjes en een simpele salade.

INGREDIËNTEN

ca. 600 g **tofu** (2 blokken)

grof **zeezout** en versgemalen zwarte **peper** naar smaak

2 tl **viskruiden** zonder zout (bijvoorbeeld Scandinavische viskruiden van Euroma)

1 biologische **citroen**, in dunne schijfjes gesneden

1 **rode ui**, gepeld en verticaal in dunne partjes gesneden

8 **smaaktomaatjes** of romaatjes, gehalveerd

4 tl **kappertjes**

4 el **olijfolie** van goede kwaliteit

EXTRA

4 stukken **bakpapier**

**KABELJAUW
BLIJ**

Vegan Fish & Chips *(voor 4 personen)*

Fish & Chips, hét nationale gerecht van Engeland. Een typisch junkfood gerecht dat bestaat uit friet en gefrituurde vis in een jasje van bierbeslag. De vis kun je prima vervangen voor oesterzwammen. Deze hebben een mooie textuur en zijn lekker smaakvol.

Bereiding

Was de aardappels. Snijd lelijke plekjes weg. Snijd ze in de lengte in mooie parten of frieten. Kook de parten in licht gezouten water tot beetgaar. Ze moeten nog stevig zijn.

Verwarm de oven ondertussen voor op 225°C. Giet de aardappels af en laat goed uitdampen. Leg ze op een bakplaat met een vel bakpapier. Giet er de olijfolie over en kruid flink met zout en peper. Rooster ze in ca. 30 minuten goudbruin.

Scheur grote oesterzwammen in tweeën of drieën. Kleintjes kun je heel laten. Meng de bloem met het zout, bakpoeder en 1 theelepel

viskruiden. Doe het bier erbij en klop met een garde tot een glad beslag. Verwarm een diepe laag frituurolie in een grote wok, wadjan of frituurpan. Test de temperatuur van de olie met een druppeltje beslag. Het moet meteen gaan borrelen. Haal de oesterzwammen door het beslag, laat een beetje uitdruppelen boven de beslagkom en bak vervolgens in de hete olie krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

TIP Serveer de no-fish en chips samen met een sausje naar keuze of zoals het eigenlijk hoort, met wat azijn erover gedruppeld.

INGREDIËNTEN

1 kilo lichtkruimige **aardappels**

5 el **olijfolie**

zeezout en zwarte **peper** naar smaak

300 g **oesterzwammen**

100 g bloem

½ tl **zout**

½ tl **bakpoeder**

2 tl **viskruiden** zonder zout (bijvoorbeeld Scandinavische viskruiden van Euroma)

200 ml **bier**

OM TE SERVEREN

Azijn of een **sausje** naar keuze (ketchup/vegan mayo/vegan kruiden mayo/piccalilly)



**STEUR
BLIJ**

Auberginekaviaar

Dat de armeluiskeuken ontzettend inventief is, bewijst deze auberginekaviaar met verve! Dit in Frankrijk alom bekende recept kost een fractie van de prijs van vissenkaviaar, maar is én diervriendelijk én qua smaak en textuur onweerstaanbaar! Perfect op een toastje of op een mooi Frans stokbrood bij de borrel.

Bereiding

Verwarm de oven voor op de hoogste stand. Prik hier en daar een gaatje in de aubergines en leg ze in de oven. Rooster ze ca. 45 minuten. Keer ze halverwege om. De schil mag er geblakerd uitzien. Haal ze uit de oven en laat even afkoelen tot een hanteerbare temperatuur. Snijd de aubergines open en schraap het zacht geworden vruchtvlees uit de schillen. Hak het vruchtvlees in kleine stukjes.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het uitje of sjalotje zachtjes tot het begint de bruinen. Voeg de

tomatenpuree toe en bak even mee om te 'ontzuren'. Voeg de aubergine toe en bak ook even mee. Het mag gerust een klein beetje inkoken. Draai het vuur uit en breng het mengsel hoog op smaak met zout, peper en de gehakte knoflook.

TIP Serveer op een toastje of plakje baguette, met wat peterselie en roze peper.



Wist je dat...

Er vissen zijn die gereedschap gebruiken? Ze openen bijvoorbeeld schelpen met behulp van een steen, of gebruiken lijm om hun eitjes op bladeren te plakken zodat ze die makkelijk kunnen vervoeren.

INGREDIËNTEN

2 aubergines

2 el olijfolie

1 uitje of sjalot, gepeld en fijngesnipperd

2 tl dubbel geconcentreerde tomatenpuree (bijvoorbeeld die van Mutti uit een tube)

zwarte peper en zout naar smaak

1 klein teentje knoflook, gepeld en fijngehakt

VOOR HET SERVEREN

toastjes of plakjes baguette

verse peterselie, fijngehakt

roze of zwarte peper

The image shows two plates of spaghetti on a rustic wooden table. The plate in the foreground is white with a blue floral and shell pattern. It is filled with spaghetti topped with a vibrant red tomato sauce, several anchovies, and a generous sprinkling of grated cheese and fresh green herbs. A second plate, partially visible in the upper left, shows a similar dish. The text 'ANSJOVIS BLIJ' is overlaid on the lower left of the image.

**ANSJOVIS
BLIJ**

Pasta Puttanesca *(voor 4 personen)*

Deze pittige pasta is een Italiaanse klassieker. De saus is zeer rijk van smaak door de toevoeging van kappertjes, rode peper en olijven. De gebruikelijke ansjovis kun je vervangen voor sjalotjes. Door deze heel zachtjes te laten bakken worden ze superzacht en geven ze een flinke smaakpunch.

Bereiding

Begin met het opzetten van het pastawater. Vul hiervoor een ruime pan met water en breng aan de kook met flink wat grof zeezout en een geplette teen knoflook.

Verwarm een wok of diepe koekenpan. Doe 3 eetlepels olijfolie en de sjalotjes in de pan en strooi er een beetje zout over. Bak de sjalotjes op laag vuur tot ze er zacht en lichtbruin uitzien. Voeg vervolgens de kappertjes toe en laat deze meebakken. Voeg na een minuut het pepertje en de fijngehakte knoflook toe. Bak alles mee. Doe de tomatenblokjes, olijven en een snuf oregano in de pan en laat de saus wat inkoken.

Doe ondertussen de pasta in het inmiddels kokende water en kook gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Neem een kop van het pastawater en voeg dit toe aan de saus. Laat nog een beetje inkoken tot een mooie sausdikte.

Maal de cashewnoten fijn met de gistvlokken, het uienpoeder en zout naar smaak. Dit is een perfecte vervanger voor parmezaanse kaas!

Giet de pasta af en meng er 2 eetlepels olijfolie door. Schep de pasta door de saus en strooi er wat cashewparmezaan over.

INGREDIËNTEN

grof **zeezout**

3 tenen **knoflook**, 1 teen gepeld en geplet, 2 tenen gepeld en fijngehakt

ca. 5 el **olijfolie**

2 **sjalotjes**, in halve ringetjes gesneden

2 el kappertjes, goed uitgelekt

1 **rood pepertje** (of zoveel of weinig als je aan kunt qua scherpte), geraspt of fijngehakt

2 blikken biologische **tomatenblokjes** van 400 g

75 g ontpitte **kalamata olijven**, gehalveerd

snuf **oregano**

500 g **pasta**

'PARMEZAANSE KAAS'

100 g **cashewnoten**

6 el **gistvlokken**

½ tl **uienpoeder**

Wist je dat...



Veel vissen superslim zijn?

Een mooi voorbeeld is een studie waarin lipvissen voedsel op een rood en een blauw bord gepresenteerd kregen. Het rode bord werd na een paar minuten weggehaald.

De vissen waren zo slim om, na 45 herhalingen, eerst van het rode bord te eten en daarna van het nog achtergebleven blauwe bord.

Chimpansees en mensenkinderen hadden 60 tot 100 herhalingen nodig.



Veel vissoorten sociale dieren zijn?

Staat de één op de uitkijk voor roofdieren, is de ander rustig aan het eten. Vertrouwen is belangrijk! Met vissen die minder goed opletten, waardoor hun maatje bijna ten prooi valt aan een roofdier, wordt niet graag nog eens samengewerkt.



De aandacht voor vissenwelzijn stijgt!

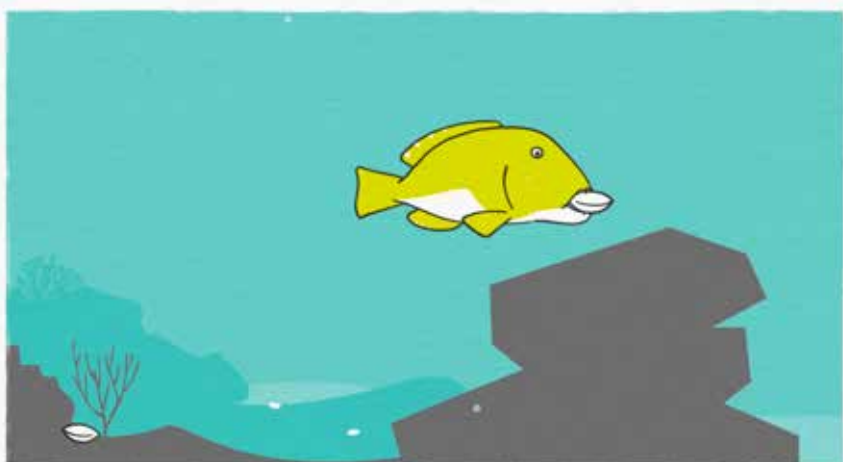
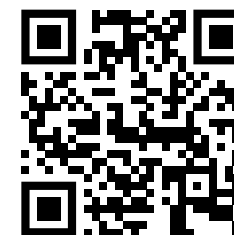
Maar liefst 72% van de Nederlanders vindt dat vissen op dezelfde manier beschermd moeten worden als andere dieren die voor consumptie gebruikt worden. En 64% wil dat de verpakking informatie over vissenwelzijn bevat.



Bekijk de korte animatie 'Meer begrip voor de vis'

[Klik hier](#)

**of scan
de QR-code**



A top-down view of three fish tacos served on a white plate with a blue floral border. The plate is lined with crumpled brown paper. The tacos are filled with tilapia, green onions, red onions, and yellow cheese. The background is a rustic wooden surface.

**TILAPIA
BLIJ**

Non-Fishy Taco's *(voor 4 personen)*

In tropische landen wordt vis vaak met fruit gecombineerd. Deze non-fishy taco's zijn hierop geïnspireerd. Jonge jackfruit heeft een mooie flaky textuur, wat het een perfect alternatief voor vis maakt. De combinatie met bloemkool, specerijen, mango, avocado en ingelegde uitjes levert een rijk palet aan heerlijke smaken op, en de kleuren van het gerecht spetteren van je bord af!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Knijp hierop de jackfruit fijn met de hand. Ook de driehoekige hardere stukjes kun je wat fijner knijpen. Meng de kleine bloemkoolroosjes erdoor. Snijd 1 van de uien verticaal in partjes en leg ook op de bakplaat. Meng de groenten met het kerriepoeder, flink wat zout en peper en de olijfolie. Rooster in ca. 25 minuten tot alles er gaar en mooi gekleurd uit ziet.

Snijd de andere ui in zeer dunne halve ringen. Strooi er wat zout op. Doe ze in een bakje of glas en giet er de azijn over. Laat dit zo lang mogelijk staan.

Meng de vegan mayo met de sriracha of sambal.

Verwarm de taco's 1 minuut in de oven. Besmeer ze licht met de pittige mayo. Vul de taco's met de geroosterde groenten, en top ze af met wat avocado, mangoblokjes, ingelegde rode ui en een plakje zeewier.



Wist je dat...

De meeste kweekvissen, waaronder zalm, gevoerd worden met wilde vis? Hierdoor is kweekvis niet de oplossing voor overbevissing.

INGREDIËNTEN

1 blik jonge **jackfruit**, afgespoeld en uitgelekt

1 **bloemkool**, verdeeld in zeer kleine roosjes

2 **rode uien**, gepeld

1 tl **kerriepoeder**

grof **zeezout** en zwarte **peper** naar smaak

4 el **olijfolie**

4 el **azijn**

6 el vegan **mayo**

1-2 tl **sriracha** of **sambal oelek**

12 **tacoschelpen**

1 **avocado**, gepeld, ontpit en in plakjes gesneden

1 **mango**, geschild en in kleine blokjes gesneden

1 bakje **wakamé** (zeewier) (visafdeling in supermarkt)



COQUILLE
BLIJ

Pastinaak “scallops” met dille-peterseliepesto en zeekraal

(voor 4 personen)

Wie had gedacht dat je een pastinaak kunt omtoveren in een look-a-like van een sint jacobsschelp! Het wordt een heerlijk zilt gerechtje door de zeekraal en de kappertjes in de pesto. Dien dit gerecht op in een mooie kom voor een super cheffy effect.

Bereiding

Begin met het maken van de pesto. Houd een paar takjes dille achter voor de garnering. Maal de rest van de dille met de peterselie, kappertjes, knoflook en cashewnoten fijn in een keukenmachine. Voeg het sap en rasp van de citroen en de olijfolie toe, en maal tot een mooie pasta. Leng de pesto aan met zoveel eetlepels water als nodig is om een mooie consistentie te krijgen. Breng goed op smaak met peper en zout.

Schil de pastinaken. Snijd van elke pastinaak 3 mooie schijven van ca. 2,5 cm dik. Snijd een kant kruislings een beetje in met een scherp mes, dit patroon wordt mooi zichtbaar tijdens het bakken. Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de pastinaakschijven aan weerszijden goudgeel.

Zorg dat de ingesneden kanten naar boven staan, zet het vuur laag en voeg het water en de steranijs toe. Strooi er ca. 1 theelepel zeezout bij. Laat het vocht helemaal verdampen. Zo gaart de pastinaak langzaam en neemt hij ondertussen wat vet op zodat hij een zeer zachte, boterige textuur krijgt.

Breng een pannetje met water aan de kook. Blancheer de zeekraal enkele seconden in het kokende water. Giet af in een vergiet en spoel meteen kort na met ijskoud water.

Leg een eetlepel pesto op een mooi bordje en smeer het in één snelle beweging uit met een lepel. Leg 3 ‘scallops’ op elk bordje en maak af met de zeekraal en de achtergehouden dille.

INGREDIËNTEN

½ bosje **dille**

½ bosje **peterselie**

2 tl **kappertjes**

1 teentje **knoflook**, gepeld

50 g **cashewnoten**

sap en geraspte schil van 1 biologische **citroen**

3 el **olijfolie**

zeezout en zwarte **peper** naar smaak

4 dikke **pastinaken**

50 g plantaardige **bakboter** (bijvoorbeeld Blue Band of Flora)

150 ml **water**

1 **steranijs**

75 g **zeekraal**



**BAARS
BLIJ**

Non*Fishy Noodle Bowl

(voor 4 personen)

Deze noodle bowl is romig en vol van smaak, en toch licht en hoog in voedingswaarde! Echt een heerlijk en makkelijk recept. De pittige olie maakt het helemaal af.

Bereiding

Begin met het maken van de pittige olie. Meng hiervoor de neutrale olie met de geplette teen knoflook en de geraspte peper. Laat zo lang mogelijk staan. Maak dit desnoods al een dag van tevoren.

Bereid vervolgens de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de hoedjes van de shiitakes kruislings licht in voor een mooi patroon. Verhit 2 eetlepels wokolie in een koekenpan of wok en bak de shiitakes hierin aan. Breng op smaak met zout en neem ze uit de pan.

Bak vervolgens de paksoi op vuur in de overige 2 eetlepels wokolie zeer kort even aan. Draai



Wist je dat...

Keurmerken zoals MSC en ASC (nog) geen rekening houden met vissenwelzijn? Onderwerpen waar zij wel rekening mee houden zijn overbevissing, ecologische impact en arbeidsomstandigheden.

het vuur uit, voeg de fijngehakte knoflook toe en breng op smaak met zout.

Zet vier kommetjes klaar en spoel ze even om met wat heet water om ze voor te verwarmen, en droog goed af. Doe 1 eetlepel cashewpasta, 1 theelepel miso en ½ theelepel sojasaus in elk kommetje. Meng goed door. Schenk er een scheutje van het kokende water bij en roer los. Schenk de rest van het kokende water in de kommetjes en meng goed door. Leg de noodles in het midden van de kom. Schik de shiitakes, paksoi, zeewiersalade en bosuitjes eromheen. Garneer met wat druppels van de chili-knoflookolie en wat sesamzaadjes.

INGREDIËNTEN

4 el neutrale **olie** naar keuze

2 tenen **knoflook**, 1 gepeld en geplet, 1 gepeld en fijngehakt

1 **rode peper**, geraspt

4 porties **noodles** naar keuze: volkoren noodles, soba- udon- of ramen noodles

100 g **shiitakes**

zout naar smaak

4 el **wokolie**

1 **paksoi**, schoongemaakt en in reepjes gesneden

4 el **cashewpasta** of witte **tahin**

4 tl **miso**

2 tl **sojasaus** (geen ketjap)

600 ml kokend **water**

125 g **wakamé** (zeewier) (visafdeling in supermarkt)

2 **bosuitjes**, in fijne schuine ringetjes gesneden

4 tl geroosterde **sesamzaadjes**

**SCHELP
BLIJ**

Corn&Clam Chowder *(voor 4 personen)*

In San Francisco is Clam Chowder populair streetfood. Het is een dikke soep met zeevruchten, vaak geserveerd in een stevige, uitgeholde zuurdesembol. Deze versie heeft diervriendelijke schelpjes, in de vorm van pasta! De mais geeft een heerlijke volle smaak en binding aan de soep en de rokerige oesterzwam topping is een perfecte vervanger voor gerookt 'seafood'.

Bereiding

Breng het water aan de kook met de havermelk, bouillon, halve maiskolven, aardappelblokjes, knoflook, het laurierblaadje en de stukken grote winterpeen. Kook alles zachtjes gaar in ca. 40 minuten, met het deksel op de pan. Haal de maiskolven uit de pan en snijd met een zeer scherp mes de korrels van de kolven af. Doe de korrels terug in de pan. Haal het laurierblaadje eruit en pureer alles zo fijn mogelijk. Doe de plakjes dunne winterpeen, bleekselderij en conchigliette bij de soep en kook zachtjes gaar in ca. 12 minuten (of zolang de pasta nodig heeft om goed gaar te worden).

'Kam' ondertussen de oesterzwam uit tot zeer dunne reepjes met behulp van een vork (begin bij de steeltjes). Verhit de olie in een koekenpan en bak de oesterzwamreepjes hierin aan tot ze beginnen te kleuren. Bestrooi met een snuf gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Bak heel kort nog even om. Serveer de chowder met de bosuitjes en de oesterzwam.

INGREDIËNTEN

900 ml **water**

300 ml volle **havermelk** (Oatly vers of barista)

1,5 blokje **groentebouillon**

2 **maiskolven**, gehalveerd en ontdaan van bladeren

1 middelgrote **aardappel**, geschild en in blokjes

1 teen **knoflook**, gepeld

1 **laurierblaadje**

1 grote **winterpeen**, in stukken

2 dunne **winterpenen**, in schuine plakjes

2 stengels **bleekselderij**, in reepjes

75 g conchigliette **pasta** (kleine schelpjes)

150 g **oesterzwammen**

2 el **olijfolie**

snufje gerookte **paprikapoeder**, picante

zwarte **peper** en **zout** naar smaak

2 **lente-uitjes**, in ringetjes

**ZEEDUIVEL
BLIJ**



Vegan Bouillabaisse *(voor 4 personen)*

Deze klassieke Franse stoof is heerlijk om te maken met allerlei lekkere groente in plaats van vis en schaaldieren. Wil je graag een echt vissige smaak aan de stoof geven? Kijk dan eens of je aan een stuk gedroogde kombu (zeewier) kunt komen. Deze kun je meestoven en het gerecht zo een zilte boost geven. Eten er kinderen mee? Laat dan de Pernod achterwege.

Bereiding

Zet een wok, wadjan of hapjespan op hoog vuur. Doe de olie in de pan en bak hier de venkel parten even in aan tot de randjes lichtbruin kleuren. Bestrooi ze met wat grof zeezout. Neem ze uit de pan en leg apart. Doe vervolgens de tomaten en knoflook in de pan. Kook de tomaten in tot een mooie saus. Voeg een flinke snuf grof zeezout toe. Voeg nu eventueel de Pernod toe. Leng de saus aan met het water en roer even goed door. Voeg de laurierblaadjes, eventueel de kombu en de prei toe. Laat ca. 7 minuten zachtjes doorstoven.

Voeg vervolgens de boterbonen en de achtergehouden venkel toe. Stoof nogmaals 7 minuten. Voeg als laatste een handje zeekraal toe en verwarm deze ca. 1 minuut mee.

Meng de vegan mayo met de geraspte knoflook en chilipeper. Serveer de bouillabaisse met de mayo en vers stokbrood.

INGREDIËNTEN

3 el **olijfolie**

1 **venkelknol**, verticaal in mooie parten gesneden

zeezout

5 **tomaten**, in blokjes gesneden

2 tenen **knoflook**, gepeld en fijngehakt

75 ml Pernod

700 ml **water**

3 **laurierblaadjes**

1 reep **kombu** (zeewier) (optioneel)

1 middelgrote **prei**, gewassen en in schuine plakjes gesneden

1 blik boterbonen van 400 g, afgespoeld
handje **zeekraal**

EXTRA

4 el vegan **mayo**

1 klein teentje **knoflook**, gepeld en geraspt

1 stukje **chilipeper** naar smaak, geraspt
vers stokbrood



The Classic Burger

Dol op burgers, maar liever niet van vlees of vis? Zet je tanden in deze Classic Burger van The Dutch Weed Burger. Deze culinaire zeewierburger van Mark Kulsdom en Lisette Kreischer, ligt sinds kort gewoon bij Albert Heijn en zit vol gezonde voedingsstoffen zoals omega-vetzuren, vitamines, eiwitten, ijzer en calcium.

Bereiding

Begin met het wassen van de sla en het snijden van de tomaat en augurk in dunne plakjes.

Snij vervolgens de ui in grove ringen. Bak deze op een hete plaat of in een hete pan in wat zonnebloemolie glazig.

Bak naast de ui ook de Weed Burger bruin en krokant in de zonnebloemolie, dit kan vanuit bevroren en ontdooide toestand.

In de tussentijd kun je het broodje opwarmen in de oven (180°C) of even grillen.

Haal het broodje uit de oven en doe aan beide kanten een flinke dot saus. Plaats op de onderste helft de sla, tomaat en augurk. Plaats op de bovenste helft de ui.

Haal de Weed Burger van de plaat wanneer deze mooi bruin is en leg deze op het broodje. Plaats de bovenste helft op de onderste en klaar!



Wist je dat...

We jaarlijks wereldwijd naar schatting zo'n 51 miljard kweekvissen en 787 miljard wilde vissen consumeren? Dat is (veel) meer dan alle kippen, runderen en varkens die jaarlijks gegeten worden.

INGREDIËNTEN

Weed **Burger**

Hamburgerbroodje

Hellmann's **Mayonaise** vegan of Mister Kitchen's Vegan mayo truffel

Sla (Lollo Bionda)

Tomaat

Augurk

Ui (gekarameliseerd)



Alternatieven voor visolie

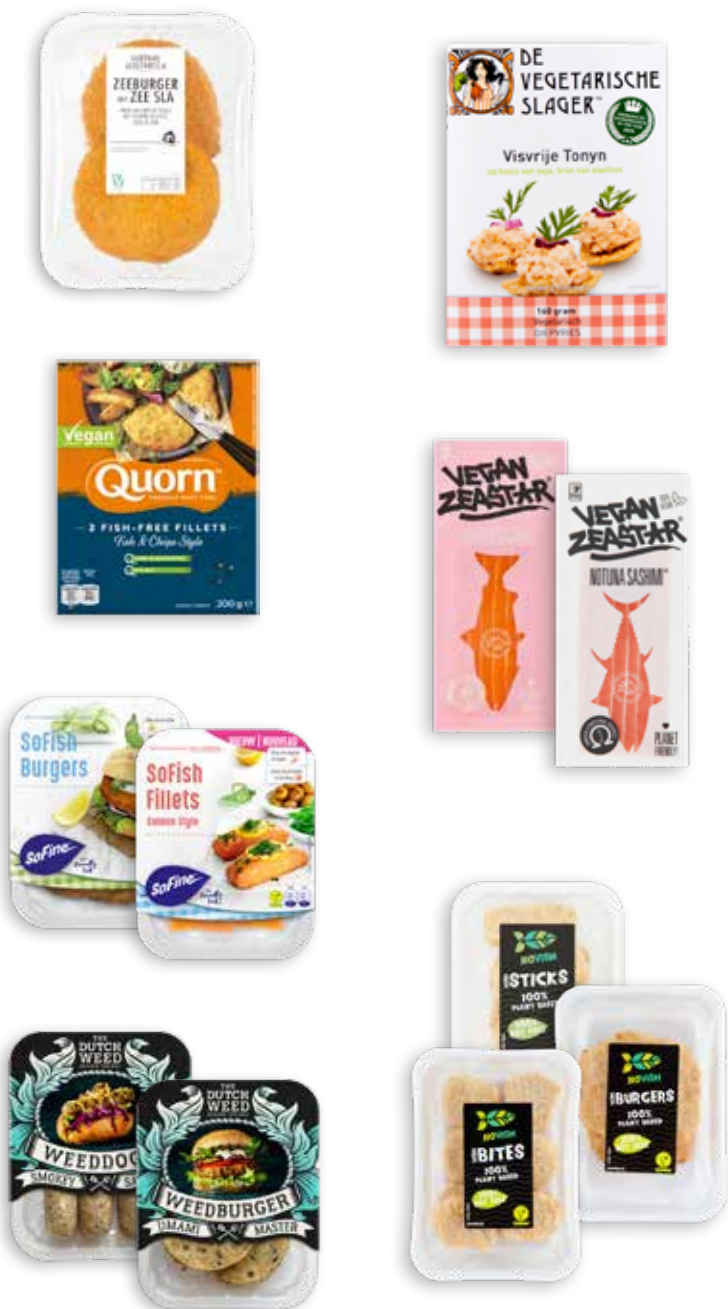
Ben je bang dat je door minder of geen vis te eten, te weinig Omega 3 binnenkrijgt? Vissen maken Omega 3 ook niet zelf aan maar halen dat uit zeewier en algen.

Dat kunnen wij ook!

Daarom kan je in de winkel of online net zo goed plantaardige **Omega 3 supplementen** kopen. Zo krijg je én Omega 3 binnen én je voorkomt daarmee onnodig vissenleed.

Of maak gerechten met **zeewier** en **zeekraal** zoals uit dit boekje. Lekker en supergezond!

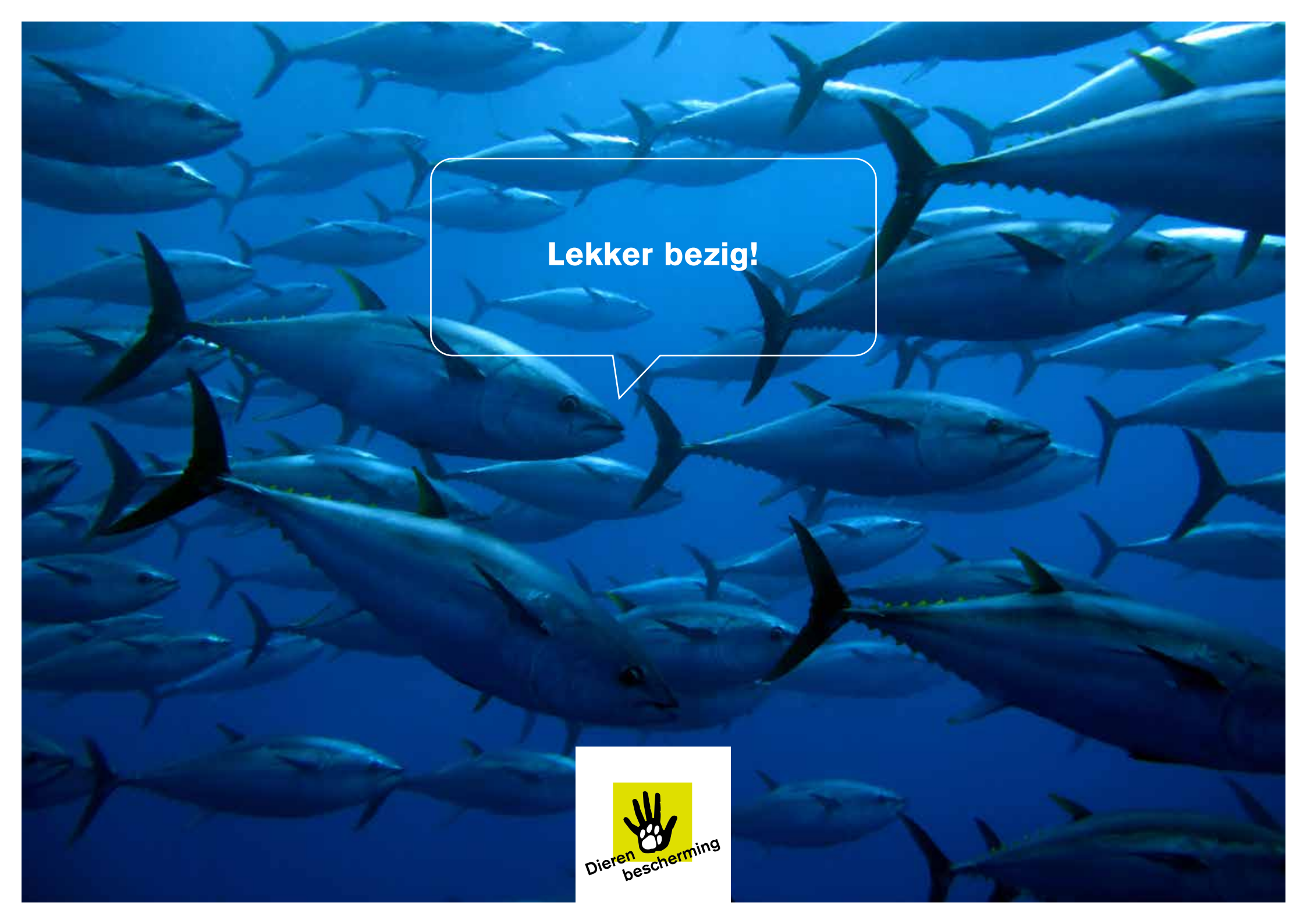




Visvervangers

Het assortiment visvervangers steekt wat magertjes af als je het vergelijkt met het aantal vleesvervangers. Maar als je even goed zoekt, kom je een paar fijne alternatieven tegen. Hier wat voorbeelden:

- 🍃 **AH** veganistische visburger met zee-sla
- 🍃 Visvrije tonijn van de **Vegetarische Slager**
- 🍃 Fish Free Sticks en Fillets van **Quorn**
- 🍃 **Vegan Zeastar** Zalmon Sashimi
- 🍃 **Vegan Zeastar** Notuna Sashimi
- 🍃 **SoFine** SoFish Burgers
- 🍃 **SoFine** Sofish Fillets Salmon Style
- 🍃 **Nofish** verkoopt burgers, nuggets en sticks
- 🍃 Sea Nuggets en Seawharma van **The Dutch Weed Burger**



Lekker bezig!





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

