



Ruud 's Kookboek

Houtsmuller visrecepten
(Kanker-Actueel.nl)

HOUTSMULLER

VIS - Recepten

Deze visgerechten zijn gebaseerd op de uitgangspunten van het Houtsmullerdieet.

Zie beschrijving op de site www.kanker-actueel.nl bij "Uitgangspunten Houtsmullerdieet" en/of pagina "Houtsmullerdieet"

In het kort: geen vlees, geen suiker, geen melk, uitsluitend olijfolie, veel verse groenten en fruit, volkoren producten, zo min mogelijk bewerkte producten, geen of zo min mogelijk boter, niet te zwaar of vet. Wel vis, liefst vette vis, en wel Biogarde en honing.

Copyright 2001-2004

Stichting Gezondheid-Actueel

Eindredactie: Kees Braam, E-mail: Redactie@Kanker-Actueel.nl

Overnemen en linken mag, mits met bronvermelding en in zijn geheel vermeld

Aug./sept/okt. 2006:

In principe 2 recepten / pagina gezet.

Inhoud

Zalm	5
ZALM UIT DE OVEN	5
ZALMFILET MET ROMIGE SINAASAPPELSAUS.....	5
ZALMMOOT IN FOLIE MET WORTEL TJES EN ZILVERVLIESRIJST	6
ZALM MET SPINAZIEPASTA.....	6
PASTA MET SHII-TAKE, ZALM EN ASPERGES	7
PANNENKOEKEN MET ZALM EN MASCARPONE.....	7
ZALM LASAGNASCHOTEL	8
ZALMFILET MET SPINAZIE EN ZILVERVLIESRIJST	8
COURGETTE-TAGLIATELLI MET ZALMSNIPPERS IN KNOFLOOKSAUS.....	9
ZALM IN FOLIE MET ZILVERVLIESRIJST EN WORTEL TJES	9
KOUDE ZALM MET AVOCADO EN BASILICUMDRESSING	10
Zalm in folie met saffraanrijst en worteltjes	10
ZALM MET MISO EN LIMOEN	11
ZALMFOREL IN WITTEWIJNSAUS	11
ZALMMOOT MET MISO EN LIMOEN EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST	12
ZALM UIT DE OVEN VOOR TWEE PERSONEN	12
PASTA MET SHIITAKE EN ZALM.....	13
400 gram champignons (bij voorkeur Shii-take).....	13
ZALM MET EEN AARDAPPELKORSTJE (FEESTELIJK OVENGERECHT)	13
ZALMMOOT IN FOLIE MET SAFFRAANRIJST EN WORTEL TJES	14
ZALMMOOT MET WORTELS EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST	14
ZALM OP DE HUID MET SPINAZIE EN AARDAPPELEN IN DE SCHIL.....	15
ZUURKOOL MET ZALM.....	16
ZALMFOREL MET WALNOTEN EN SPRUITEN	16
ZALM IN KOOLBLADEREN.....	17
ASPERGES MET ZALM EN EI.....	17
ZALM MET VENKEL EN AVOCADO.....	18
Zalmfilet met linzen en yoghurt.....	18
KLEIN WARM BUFFET	19
Haring	20
HARING OVENSCHOTEL	20
HARING IN DILLESAUS	20
HARINGSALADE MET APPEL EN LENTE-UITJES.....	21
AARDAPPELSALADE MET TAUGÈ EN ZOUTE HARING.....	21
MEXICAANSE HARING	22
AARDAPPELSALADE, BIETENSALADE EN HOLLANDSE NIEUWE.....	22
Makreel	23
MAKREEL MET MUNT	23
GESTOOFDE MAKREEL MET KRUIDENBOTER.....	23
GESTOOFDE MAKREEL MET PREI	24
STOOPPOT VAN MAKREEL MET KAPPERTJESSAUS	24
MAKREEL MET FIJNE GROENTEN	25
PASTA-OVENSCHOTEL MET MAKREEL	25
MAKREEL MET COURGETTE	26
MAKREELTARTAARTJES MET GESTOOMDE BROCCOLI.....	26
PASTA MET MAKREEL	27
MAKREEL IN EEN PAKJE	27
MAKREEL MET RABARBER	28
MAKREEL MET CITROENPREI	28
Yoghurtcurry met makreel	29

Forel	30
FOREL MET VENKEL EN CHAMPIGNONS	30
GEVULDE FOREL UIT HET OOSTEN	30
GEVULDE FOREL MET AMANDELSAUS	31
GESTOOFDE FOREL MET VENKELSAUS	31
FORELFILET MET VERSE PASTA EN SPINAZIE	32
FOREL MET GRAPEFRUIT EN VENKEL	32
FOREL MET AMANDELEN	33
GEVULDE FOREL MET LIMOEN	33
Kabeljauw en Tonijn	34
KABELJAUWFILET IN KORIANDER-TAMARISAUS	34
KABELJAUW MET ROOMSAUS EN SPINAZIE	34
KERRIE/ZUURKOOL EN KABELJAUWSCHOTEL	35
KABELJAUW MET MEDITERRANE GROENTEN	35
SALADE NICOISE MET VERSE TONIJN	36
TONIJN OP SICILIAANSE WIJZE	36
TONIJNSPIEZEN MET ANANAS	37
GEVULDE TOMATEN MET TONIJNGEHAKT	37
TONIJN MET SESAM EN AVOCADOSALADE	38
TONIJN MET TOMATENSAUS EN OLIJVEN	38
Schol en Zeeduivel.....	39
Scholrolletjes met lentegroenten, kappertjessaus en verse zeekraal	39
Spinazie met scholfilet en kaas	39
GESTOOFDE ZEEDUIVEL	40
DUIVELSE ASPERGES	40
GEROOSTERDE ZEEDUIVEL, EEN FEESTMAALTIJD	41
Groene zeeduivelcurry	42
Zeewolf & Poon.....	43
ZEEWOLF MET GROENTEN	43
GESMOORDE VENKEL MET ZEEWOLFFILET	43
VLAAMSE WATERZOOI MET ZEEWOLF EN ZURING	44
POONSCHOTEL	44
GESTOOFDE POON MET KERRIERIJST EN BROCCOLI	45
(Rood)baars, Heilbot, Griet	46
ASPERGES MET ROODBAARS EN KAPPERTJES	46
IJSSELMEERBAARS MET RATATOUILLE EN TOMATENVINAIGRETTE	46
GEBAKKEN ROODBAARS MET GESMOORDE ZEEKRAAL	47
ROODBAARS MET GRIEKSE YOGHURT	47
HEILBOTTARTAAK MET AARDAPPELEN UIT DE SCHIL EN WORTEL TJES	48
VISSCHOTEL MET HEILBOT EN AARDAPPELKORST	48
GRIET MET SPINAZIE EN GEITENKAAS	49
Sardines, Ansjovis.....	50
SPAANSE SARDINES	50
SARDINES OP ZIJN GRIEKS	50
KNOLSELDERIJ MET ANSJOVIS UIT DE OVEN	51
Paling, Lamsoren, Wijting	52
PALING IN 'T GROEN	52
TATJES PAP MET LAMSOREN (ZEESPINAZIE)	52
WIJTING A LA ITALIANO	53
Garnalen, Oesters, Mosselen.....	54

GEPOFTE AARDAPPELS MET garnalenvulling	54
AVOCADOSALADE MET GARNAALTJES; voorafje	54
Geroerbakte boerenkool met knoflook, garnalen en pompoen	55
MOSSELEN MET SOJAROOM.....	55
Vissoepen	56
MEDITERRANE VISSOEP	56
REST VISSOEP VAN GISTEREN EN ASPERGESALADE MET PASSIEVRUCHTEN.....	57
Knolselderijsoep met paling.....	57
BRETONSE VISSOEP	58
STEVIGE VISSOEP	59
Vis; combinaties, e.a.	60
GESTOOFDE VIS MET PAPRIKA EN TAUGÈ EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES	60
PROVENCAALSE VISSALADE	60
MAROKKAANSE VIS MET KOMIJN.....	61
Barbecue A LA Houtsmuller	61
VISRAGOUT MET SPINAZIE	62

Zalm

ZALM UIT DE OVEN

4 zalmmoten van 1,5 cm dik	2 citroenen
4-6 knoflooktenen	2 ui
handvol champignons	vier tomaten
olijfolie	zilervliesrijst
worteltjes	gemengde salade zie salades

Wikkel elke zalmmoot in aluminiumfolie en doe er per stuk twee teentjes knoflook, een halve ui, een tomaat, twee schijfjes citroen, wat champignons en scheutje olijfolie bij.

Verwarm de oven voor op 240 graden en leg de zalmpakketjes in een vuurvaste schaal in de oven. Na ongeveer 30 minuten is de zalm gaar.

Serveren met zilervliesrijst en gekookte (beetgaar) worteltjes. (groente uit zalmpakket over of bij de rijst)

ZALMFILET MET ROMIGE SINAASAPPELSAUS

1 ui	olijfolie	1 sinaasappel
1 1/2 dl droge witte wijn	1/2 pot visfond	1 pakje koksroom
takjes tijm	peper	zwarte olijven (zonder pit)
3 stuks zalmfilet (per stuk ongeveer 150 gram)		

Ui klein snijden en in olijfolie fruiten.

Sinaasappel goed wassen (schoonboenen) en schil dun eraf raspen. Sinaasappel uitpersen.

Sinaasappelsap en helft van sinaasappelrasp met wijn en visfond aan de ui toevoegen.

Aan de kook brengen en op hoog vuur tot circa 1 dl laten inkoken.

Saus boven kom door zeef gieten en terugdoen in de pan en opnieuw aan de kook brengen.

Room en rest van sinaasappelrasp toevoegen en de blaadjes tijm erbij doen. Op hoog vuur inkoken tot gebonden saus ontstaat (circa 4 minuten).

Op smaak brengen met peper en eventueel wat zout.

In koekenpan rest van olijfolie verhitten en zalmfilets rondom bruin en gaar bakken (circa drie minuten een elke kant). Zalmfilets op borden leggen, saus eromheen schenken en het geheel garneren met olijven en rest van tijm en een kersttomaatje.

Serveren met saffraanrijst, beetgaar gekookte broccoli en sugarsnaps.

<u>Saffraanrijst voor 4 personen:</u>	175 gr. Basmatirijst	2 eetl. Olijfolie
3 kardamons, gespleten	1-2 theelepels komijnzaad.	1 kaneelstokje.
75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid		Tamari
50 gr. cashewnoten, onder de grill lichtbruin gebakken.		
mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.		
desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.		

Spoel de rijst en kook hem gaar.

Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt. Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg een beetje tamari toe.

Zet het kaneelstokje in het midden van de schaal en strooi de noten over de rijst.

ZALMMOOT IN FOLIE MET WORTELTJES EN ZILVERVLIESRIJST

Zalmmoten, 1 per persoon	Drie tenen geperste knoflook
Drie/vier tomaten	1 ui
half bakje champignons	kurkuma of kerrie
enkele takjes verse peterselie	
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes	

Bestrooi zalmmoot met kerrie of kurkuma.

Wikkel elke zalmmoot in aluminium folie samen met, per moot, een kwart gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.

Besprenkel elke moot met olijfolie

Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.

Na 25 minuten is de zalm gaar.

Opdienen met zilvervliesrijst en de gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)

Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.

Serveer met tomatensalade erbij. Zie salades.

ZALM MET SPINAZIEPASTA

Naar een recept van AH

4 verse zalmmoten

350 gram verse groene tagliatelli

750 gram verse spinazie

150 gram harde geitenkaas

Gedroogde Italiaanse kruiden

olijfolie en klontje roomboter zonder zout (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Kook de tagliatelli volgens gebruiksaanwijzing gaar

Laat de spinazie in delen slinken in een grote koekenpan. Gebruik olijfolie met een klontje roomboter.

Kruimel aan het eind de geitenkaas over de spinazie en verwarm nog enkele minuten mee.

Bestrooi de zalmmoten met gedroogde Italiaanse kruiden en bak de zalmmoot aan beide kanten op hoog vuur (gebruik olijfolie, geen koudgeperst maar normaal en klontje roomboter voor verhitten) ongeveer vijf minuten per kant. Snipper er een paar teentjes knoflook en een paar tomaten kleingesneden bij.

Serveer op elk bord apart de tagliatelli met daaroverheen een lekkere grote portie spinazie met geitenkaas en leg daarop of ernaast de zalmmoot met wat meegebakken knoflook en tomaat.

Als extra serveer er een veldslasalade bij. Zie salades.

PASTA MET SHII-TAKE, ZALM EN ASPERGES

Pasta voor vier personen. Bijv. tagliatelli.

400 gram zelf gepocheerde zalm of een blik zalm

2 uien gesnipperd

3 teentjes knoflook gesnipperd

400 gram champignons (bij voorkeur Shii-take)

groene asperges voor vier personen

2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden

extra 1 theelepel oregano en 1 theelepel basilicum

bosje verse bieslook

125 cl. Crème-fraiche of zure room

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing

Kook de asperges (houtige uiteinden verwijderen) gaar en zacht in niet al teveel water.

Fruit de gesnipperde ui en knoflook in de olijfolie

Voeg de kleingesneden champignons toe en roerbak het geheel een minuut of vijf.

Voeg de gedroogde kruiden toe en de crème-fraiche samen met de gepocheerde zalm. Meng alles goed door elkaar en laat op laag vuur het geheel een paar minuten doorwarmen.

Op het eind de bieslook toevoegen en goed mengen.

Serveer de pasta en saus met asperges samen met tomatensalade met olijven. Zie salades.

PANNENKOEKEN MET ZALM EN MASCARPONE

Voor 8 pannenkoeken:

125 gram tarwebloem en/of boekweitmeel

1 ei

1,5 dl. magere melk

25 gram gesmolten roomboter

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Voor vulling:

250 gram mascarpone

4 plakken gerookte zalm

3 eetlepels vers gesneden kruiden zoals kervel, bieslook, dille en basilicum

Extra: gemengde fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades

Bereiding pannenkoeken:

Neem een mengsel van tarwebloem en boekweitmeel. Zeef dit boven een kom. Breek het ei erboven en meng dit met een deel van de melk door het meel. Als het mengsel glad is de rest van de melk, 1,5 dl water en de gesmolten boter erdoorheen roeren. En als door elkaar kloppen tot een glad romig beslag.

Smeer een grote koekenpan in met de olijfolie, verhit de olie en schep een 1/8 van het beslag in de pan.

Aan beide kanten lichtbruin bakken. Dit herhalen tot je 8 pannenkoeken hebt. Warm houden op een hittebestendig bord met deksel op een pan met heet water.

Bereiding vulling:

Vouw de pannenkoeken in vieren zodat een soort van buideltjes ontstaan en vul deze met de zalm en de mascarpone. Strooi daaroverheen de fijngeknipte verse kruiden

Serveer met gemengde seizoenfruitsalade. Zie salades.

ZALM LASAGNASCHOTEL

Voor 2 personen:

2 verse zalmmoten	200 gram champignons (liefst Shii-take erbij)
1 prei kleingesneden	4 dl magere melk
1 eetlepel zure room	50 gram tarwebloem
1 eetlepel geschrapte mierikswortel	tamari of shoyu
2 takjes verse dille (kleingesneden)	1 citroen

lasagna voor twee personen (4-6 vellen)
Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
Extra: tomatensalade met olijven Zie salades.

Pocheer de zalmmoten in kokend water en haal daarna de graten eruit en doe de zalm in een aparte kom. Stoof de kleingesneden champignons een minuut of drie in de olijfolie met klontje roomboter op matig vuur, voeg de prei toe en laat nog een minuut of vijf stoven.

Maak de saus door een klontje roomboter te smelten, voeg de tarwebloem toe en roerend de melk tot een dikke saus ontstaat. Voeg nu de zure room en mierikswortel toe.

Doe de champignons/prei, de zalm en de dille bij elkaar en laat afkoelen.

Kook nu de (groene) lasagnavellen volgens gebruiksaanwijzing.

Vul een licht ingevette ovenschaal in laagjes met achtereenvolgens de saus, een vel lasagna, het zalmmengsel en herhaal dit een aantal keren. Eindig met de saus.

Gaar alles in een voorverwarmde oven van 200 graden (ca. 20 minuten)

Serveer met de tomatensalade erbij.

ZALMFILET MET SPINAZIE EN ZILVERVLIESRIJST

4 zalmfilets	1 rode paprika
2 teentjes knoflook	1 gesnipperde ui
tamari of shoyu	Italiaanse keukenkruiden en verse dille
750 gram verse spinazie	zilervliesrijst voor vier personen

Extra: komkommersalade
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Kook de zilervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing

Bak op matig vuur de ui, knoflook en kleingesneden paprika een minuut of wat. Voeg daarna de spinazie in gedeeltes toe en laat deze slinken.

Bak nu de zalmfilets in een andere pan lekker knapperig maar pas op voor verbranden en doe er wat tamari of shoyu en de verse dille en kruiden bij. Laat nog even lekker sudderen op laag vuur met deksel op de pan.

Serveer de rijst met de zalmfilets apart erbij en het uien/spinaziemengsel er ook apart bij.

Als extra een komkommersalade erbij:

Was de komkommer goed en schil deze.

Snijdt de komkommer vervolgens in blokjes.

Voeg toe een kleingesneden rood of wit uitje

Doe in een aparte kom een scheutje olijfolie (extra vierge), wat druppels wijnazijn, snufje peper, eventueel wat Italiaanse kruiden (1 theelepel) en meng dit mengsel goed door elkaar zodat het lobbijg wordt.

Meng de dressing door de komkommer. Eventueel lekker met fijn gekruimelde fetakaas.

COURGETTE-TAGLIATELLI MET ZALMSNIPPERS IN KNOFLOOKSAUS

300 gram zalmsnippers	Tagliatelli voor vier personen
Verse bieslook	1 courgette
2 teentjes knoflook	zes tomaten
tamari of shoyu	Extra: koude bietensalade. Zie salades.
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	

Kook de tagliatelli volgens gebruiksaanwijzing gaar in ongeveer 8 minuten.

Meng de kleingesneden bieslook met 4 eetlepels olijfolie in een aparte kom

Halveer de courgette (goed wassen vooraf) Haal zaadjes eruit met theelepel en schaaft de courgette met raps in lange dunne slierten. Hoe dunner hoe beter. Schep de courgetteslierten door de kokende pasta en laat nog 1 minuut meekoken. Daarna afgieten en warm bewaren (afgedekt in handdoek bijv.)

In de olijfolie de zalmsnippers roerbakken (een minuut of twee/drie) samen met de knoflook.

Op smaak brengen met wat peper en tamari of shoyu, hoewel ik het zonder die toevoegingen net zo lekker vind.

Daarna van vuur af de klein geknipte bieslook erdoor roeren.

Bak in een aparte pan de grof tomaten op matig vuur in de olijfolie met een knoflookteentje geperst erbij tot de tomaten zacht zijn.

Serveer de tagliatelli met daaroverheen een lekkere schep zalm saus en ernaast de warm gebakken tomaten. Eventueel een koude bietensalade erbij. Zie salades.

ZALM IN FOLIE MET ZILVERVLIESRIJST EN WORTELTJES

Zilvervliesrijst voor vier personen	Zalmmoten, 1 per persoon
Drie tenen geperste knoflook	Drie/vier tomaten
2 uien	bakje champignons
kurkuma of kerrie	enkele takjes verse peterselie
Extra. Gemengde groene salade. Zie salades.	
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes	
Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	

Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing.

Kook de worteltjes in weinig water beetgaar

Bestrooi zalmoot met kerrie of kurkuma.

Wikkel elke zalmoot in aluminium folie samen met, per moot, een halve gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.

Besprenkel elke moot met olijfolie

Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.

Na 25 minuten is de zalm gaar.

Opdienen met zilvervliesrijst en de beetgaar gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)

Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.

Serveer hier een gemengde groene salade erbij. Zie salades.

KOUDE ZALM MET AVOCADO EN BASILICUMDRESSING

400 gram zalmfilet (absoluut vers, geen bewaarzalm van de supermarkt)

200 gram gerookte zalmsnippers

teentje knoflook, fijngeperst

1,5 eetlepel citroensap

enkele druppels worcestersaus

zakje veldsla en schijfjes tomaat als garnering

3 sjalotjes, zeer fin gehakt

snufje zwarte peper en cayennepeper

2 avocado's (rijp)

Dressing:

2 ontvelde tomaten en in kleine blokjes gesneden

50 ml. Olijfolie (koud geperst)

8 blaadjes verse basilicum, fijn gesneden

1 eetlepel citroensap

snufje zwarte peper

Doe de gerookte en verse zalm in een mengkom. Meng deze goed door elkaar met de knoflook, sjalotten, 1 eetlepel citroensap, de peper en worcestersaus.

Schil en halveer de avocado's, verwijder de pit. Snijd de avocado's in dunne plakken en vermeng deze met het overgebleven citroensap.

Leg een taartvorm van 9 cm doorsnee op elk groot plat bord. Verdeel de helft van het zalmmengsel over alle borden en vormen. Strijk de bovenkant iets af en bedek deze met een schijfje avocado en daar weer bovenop de rest van het zalmmengsel. Weer afstrijken.

Haal nu de vorm weg en garneer de 'zalmtaartjes' met blaadjes sla en tomaat.

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en strooi over de veldsla

Serveer met warm knoflookbrood.

Zalm in folie met saffraanrijst en worteltjes

Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes

Zalmmoten, 1 per persoon

Drie tenen geperste knoflook

1 ui

kurkuma of kerrie

Drie/vier tomaten

half bakje champignons

enkele takjes verse peterselie

Bereiding:

Bestrooi zalmmoot met kerrie of kurkuma.

Wikkel elke zalmmoot in aluminium folie samen met, per moot, een kwart gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons.

Besprenkel elke moot met olijfolie

Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven.

Na 25 minuten is de zalm gaar.

Opdienen met saffraanrijst (zie hieronder) en de gekookte worteltjes. (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes)

Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.

ZALM MET MISO EN LIMOEN

750 gram zalmfilet	1 dl. Japanse sake (rijstwijn)
75 gram (rijst) miso	2 eetlepels heldere honing
1 teentje knoflook fijngeperst	2 limoenen, 1 uitgeperst en 1 in vieren gesneden
broccoli voor vier personen	zilvervliesrijst voor vier personen
extra: tropische vruchtensalade	

Snijdt de zalmfilet in ongeveer 12 stukken

Meng sake, miso, honing, knoflook en limoensap door elkaar.

Leg de schijfjes zalm dakpansgewijs in een platte schaal en begiet ze met de helft van de marinade

Dek de schotel af met folie en laat de vis zo lang mogelijk marineren (mag tot 24 uur)

Blancheer de broccoli tot beetgaar en kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing.

Laat de gemarineerde vis uitdruipen en bak deze kort (ca. 2 minuten) op een verhitte bakplaat of in een braadpan.

Serveer de zalm naast de rijst en de broccoli en giet de rest van de marinade over de zalm.

Serveer er een tropische vruchtensalade bij met bijv. mango, mandarijnen en ananas.

ZALMFOREL IN WITTEWIJNSAUS

Wat ingewikkeld en redelijk 'vet' recept, maar erg lekker naar een recept van Alma Huiskens

Ingrediënten voor de visfondant:

1 kg. verse visgraten en viskoppen	100 gram bleekselderij
250 gram prei	100 gram uien
2 takjes peterselie	1 takje verse tijm
2 verse laurierblaadjes of 1 gedroogd blad	4 gekneusde peperkorrels
2,5 liter water	

Ingrediënten voor het verdere recept:

8 zalmforelfilets	beetje roomboter zonder zout
2 dl. gewürztraminer (droge witte wijn)	1 dl. eenvoudige Elzaswijn
3 dl. Room	Klontje roomboter zonder zout
3,5 dl visfond (zelfgemaakte of uit een potje)	zeezout en verse peper
extra: twee beetgaar gekookte groentes naar keuze en gekookte krieltjes en salade naar keuze	

Bereiding: De visfond:

Spoel het visafval goed schoon, leg het in een pan met ruim water en breng het aan de kook. Hak alle groenten en kruiden fijn en voeg die toe aan de bouillon. Schuim regelmatig het oppervlak af. Trek de bouillon in ca. 20 minuten, zeef daarna de vloeistof door een puntzeef met dunne theedoek. Kook nu de bouillon in tot ongeveer 1 liter vocht. Laat de visfond helemaal afkoelen. U kunt een groot gedeelte bevriezen en bewaren voor later.

Bereiding: Het gerecht:

Doe de wijn en gewürztraminer samen met de visfond in een pan. Breng het geheel aan de kook en kook het in tot een licht stroperige massa. Voeg de room toe en kook in tot een lichtgebonden saus. Klop wat botervlokjes door de saus en breng de saus op smaak met wat zeezout en wat peper. Leg nu de zalmforelfilets op met boter ingesmeerde vuurvaste borden en giet de saus hierover. Zet de vis nu onder een hete grill (oven) en gratineer de vis ca. 3 minuten.

Serveer met gekookte krielaardappeltjes en twee beetgaar gekookte groenten zoals bijv. broccoli en worteltjes. Apart erbij een salade naar keuze. Zie salades.

ZALMMOOT MET MISO EN LIMOEN EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST

Aangepast naar een recept van Alma Huiskens uit haar boek ETEN

Scheutje olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

750-1000 gram worteltjes (vers of gewassen en geraspt)

twee limoenen, 1 uitgeperst en 1 in vieren gedeeld

750 gram zalmfilet (bij de visboer het verst)

1 teentje knoflook klein gesneden

1 dl. Sake (Japanse rijstwijn)

75 gram miso

2 eetlepels heldere honing

Rijst naar behoefte (zilvervliesrijst of wilde rijst)

Bereiding:

Snijdt de zalm in 12 schuine plakken met heel scherp mes. Meng sake, miso, honing, knoflook en limoensap door elkaar. Leg de visplakjes in een platte ovenschaal en begiet het met de helft van het mengsel/marinade. Dek de schaal af met plastic folie en laat de vis liefst een nacht marineren (minimaal twee uur). Verwarm de oven op 230 graden C. en leg de plakjes uitgedrophen vis naast elkaar op een bakplaat en bak ze 2-3 minuten.

Ondertussen rijst koken.

Daarnaast worteltjes beetklaar koken in weinig water.

Serveer de rest van de marinade over de gebakken zalm en leg de partjes limoen er als garnering bij. Worteltjes en rijst ook apart erbij serveren. Eventueel een aanvullende salade. Zie salades .

ZALM UIT DE OVEN VOOR TWEE PERSONEN

Recept van Petra voor twee personen

olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 stukken verse zalmfilet

Bosuitjes

verse worteltjes

3 tomaten

100 gr. geraspte jonge kaas

krieltjes evt. gekruid

basilicum dille bieslook peper

Een ovenschaal besprenkelen met olijfolie

Zalm kruiden met basilicum, dille, bieslook, en peper

Ongeveer 15 minuten garen in de oven bij 180 graden

Ondertussen krieltjes bakken in olijfolie met een beetje roomboter.

De tomaten in kleine stukjes snijden, bosui fijnsnijden. De tomaten en bosui mengen met de kaas.

Schaal uit de oven halen.

Onderin de schaal de krieltjes leggen en daarop de zalm.

Het mengsel van de kaas, tomaten en bosui over de zalm verdelen en ongeveer 30 minuten in de oven zetten bij 180 graden. Worteltjes beetgaar koken

Serveer met tomatensalade erbij. Zie salades.

PASTA MET SHIITAKE EN ZALM

Pasta voor vier personen. Bijv. tagliatelli.

400 gram zelf gepocheerde zalm of een blik zalm

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

400 gram champignons (bij voorkeur Shiitake)

extra 1 theelepel oregano en 1 theelepel basilicum

2 uien gesnipperd

3 teentjes knoflook gesnipperd

groene asperges voor vier personen

2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden

bosje verse bieslook

125 cl. Crème-fraiche of zure room

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing

Kook de asperges (houtige uiteinden verwijderen) gaar en zacht in niet al teveel water.

Fruit de gesnipperde ui en knoflook in de olijfolie

Voeg de kleingesneden champignons toe en roerbak het geheel een minuut of vijf.

Voeg de gedroogde kruiden toe en de crème-fraiche samen met de gepocheerde zalm. Meng alles goed door elkaar en laat op laag vuur het geheel een paar minuten doorwarmen.

Op het eind de bieslook toevoegen en goed mengen.

Serveer de pasta en saus met asperges samen met tomatensalade met olijven. Zie salades.

ZALM MET EEN AARDAPPELKORSTJE (FEESTELIJK OVENGERECHT)

Dit gerecht is wel vet door de vele boter, maar lekker. Misschien zelf aanpassen met de boter voor de saus.

4 stukken gefileerde zalm van gelijke dikte, ca. 120 gr. per stuk

4 aardappelen

boter voor de ovenschaal

1 eiwit

tamari/shoyu, versgemalen peper

2 el olijfolie extra vierge (Uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Voor de saus: 3 sjalotjes, 25 gr. boter, 1 laurierblaadje, mespuntje dragonpoeder, 2 glazen witte wijn, 150 gr. koude boter in blokjes, scheutje citroensap, 2 tl mosterd, 2 el fijngehakte dille (liefst vers of diepvries)

Extra: gemengde groene salade

Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van ca. 2 mm. Doe de plakjes in kokend water en laat ze ca. 3 min. koken. Giet af en laat drogen op een theedoek. Snipper de sjalotjes voor de saus. Verhit de olijfolie voor de saus in een steelpan en laat de sjalot glazig fruiten. Voeg laurierblaadje, dragon en wijn toe en laat tot de helft inkoken. Zeef de saus. Zet de blokjes boter in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 gr. C. Bestrijk een platte ovenschaal licht met boter. Leg de stukken vis erin en bestrijk met losgeroerd eiwit. Bestrooi met wat tamari/shoyu en peper. Leg de aardappelplakjes dakpansgewijs op de vis. Bestrijk met wat olijfolie. Dan 10 min. in de voorverwarmde oven.

Breng de saus aan de kook.

Klop de blokjes koude boter van het vuur af beetje bij beetje door de saus. Breng op smaak met wat citroensap, de mosterd en wat zout en peper. Roer de dille erdoor. Giet een gedeelte van de saus naast de vis en serveer de rest apart. Lekker met worteltjes en peultjes.

Serveer met bietjessalade. Zie salades

ZALMMOOT IN FOLIE MET SAFFRAANRIJST EN WORTELTJES

Zalmmoten, 1 per persoon	Drie tenen geperste knoflook
Drie/vier tomaten	1 ui
half bakje champignons	kurkuma of kerrie
enkele takjes verse peterselie	
Een bos verse worteltjes of een grote zak geraspte worteltjes	

Bestrooi zalmmoot met kerrie of kurkuma. Wikkel elke zalmmoot in aluminium folie samen met, per moot, een kwart gesnipperde ui, 1 teen geperste knoflook, een tomaat gevierendeeld en wat champignons. Besprenkel elke moot met olijfolie. Verwarm oven voor op 240 graden en leg de pakketjes met de zalm erin in de oven. Na 25 minuten is de zalm gaar.

Opdienen met saffraanrijst (zie hieronder) en de gekookte worteltjes (snipper een paar takjes peterselie over de worteltjes).

Het mengsel van tomaat, knoflook, ui en champignons gebruiken als soort van saus over de rijst.

Saffraanrijst voor 4 personen: *zie eventueel ook het zalmrecept hieronder.*

300 gr. Basmatirijst	2 eetl. olijfolie
3 kardamons, gespleten.	1-2 theelepels komijnzaad.
75 gr. diepvriesdoperwten, ontdooid.	Scheutje tamari (indien nodig)
mespunt saffraan, in 2 eetlepels water geweekt en uitgelekt.	
desgewenst; 2 verse rode chilipepers, zonder zaadjes en in heel dunne plakjes.	

Spoel de rijst en kook hem gaar. Verhit intussen de olie en bak chilipepers, kardamoms en komijnzaad al roerend 2 minuten of tot hun geur vrijkomt.

Roer het mengsel met de erwten en saffraan door de hete rijst en voeg naar smaak een beetje tamari toe.

ZALMMOOT MET WORTELS EN ZILVERVLIESRIJST/WILDE RIJST

4 zalmmoten van ongeveer 200-300 gram per stuk (bij de visboer het verst)	
750-1000 gram worteltjes (vers of gewassen en geraspt)	
250 gram biologische champignons (mag ook Shii-take of kastanjechampignons)	
vier teentjes knoflook klein gesneden	
Italiaanse kruiden (gedroogd of vers)	vier tomaten in partjes gesneden
twee gesnipperde uien	Scheutje olijfolie
eetlepel Tamari of Shoyu	Rijst naar behoefte

Bak in olijfolie mengsel van gesnipperde ui en knoflook goudgeel (niet aan laten bakken)
Schep mengsel uit pan en bak daarin de zalmmoten aan beide kanten licht bruin (niet te hard)
Voeg mengsel van ui en knoflook toe en voeg ook de champignons, tomaten en Italiaanse kruiden toe. (gedroogd liefst strooien over zalmmoten).

Met deksel op de pan 10 minuten laten sudderen. (keer zalmmoten enkele keren om)

Ondertussen rijst koken.

Daarnaast worteltjes beetklaar koken in weinig water.

Serveer met tomatensalade erbij.

ZALM OP DE HUID MET SPINAZIE EN AARDAPPELEN IN DE SCHIL

Ingrediënten voor 2 personen:

1 sjalot

3 tenen knoflook

700 gram spinazie (liefst wilde)

3 eetlepels olijfolie

peper uit de molen

vers geraspte nootmuskaat

lekkere, vastkokende aardappels voor 2 personen (Rozeval of Texeler of Eko-aardappelen)

1 moot zalm met huid (soms vooraf bestellen bij de visboer, zeur door en uiteindelijk krijgt u het)

Was de aardappels. Zet op met wat water. Laat 20 minuten koken.

Check of ze gaar zijn, giet dan af en laat staan.

Was ondertussen de spinazie goed, minstens twee keer in ruim water.

Doe het met aanhangend water in een pan. Zet nog niet op.

Dep de zalmmoot zo nodig droog. Snij een knoflookteen in dunne plakjes. Maak kleine inkepingen in de zalm aan de roze kant, steek in elk sneetje een flinter knoflook. De liefhebber stopt er veel knof in, het kan ook met minder.

Verhit drie eetlepels olijfolie in een koekenpan.

Leg daarin de gehalveerde sjalot en een gehalveerde knoflookteen.

Zet de spinazie op: breng aan de kook, zonder zout en met een halve teen knoflook, en zet dan zo laag dat het net blijft koken. Schep af en toe door.

Doe dan de zalm bij sjalot en knoflook in de koekenpan, de huid in de olie. Bak, schud de pan af en toe zodat de huid niet aanbakt.

Maak de spinazie af: die moet net gaar maar vooral niet pappig zijn. Let dus goed op. Giet dan af (kooknat opvangen en later gebruiken voor soep, stampapot, roerbak o.i.d.) en leg op een snijplank. Hak heel grof, haal het mes er een keer recht en een keer dwars doorheen. Maal er volop verse peper en nootmuskaat over.

Intussen zijn de aardappels gaar. De zalm is goed als die aan de onderkant gaar is en bovenop nog een beetje rauw. Vooral niet verknoeien door hem te gaar en te droog te bakken! Dien snel op.

Een fantastische combinatie: romige zalm, sappige spinazie en droge aardappels, die je kunt deppen in het spinazievocht.

ZUURKOOL MET ZALM

Ingrediënten voor 2 personen:

1 ½ dl. witte wijn (liefst Riesling, Pinot Gris of andere Elzas wijn) of cider of appelsap	
bloemige aardappelen naar smaak (zoals Eigenheimers of Resonant, 200 gram, ca 4 stuks)	
500 gram (wijn)zuurkool	6 jeneverbessen
versgemalen peper (grof)	1 eetlepel olijfolie
1 teen knoflook grof gehakt	zout
250 gram zalm, liefst met huid	(evt.) beetje zure room

Schil de aardappels en snij ze in de lengte in plakken. Doe ze in een pan, daarop de zuurkool, jeneverbessen en versgemalen peper. Giet de wijn/cider/appelsap erover. Deksel op de pan en zachtjes laten sudderen tot de aardappels bijna gaar zijn. Check af en toe of er nog voldoende vocht in de pan is; vul zonodig aan.

Snij de zalm in vier repen, strooi er versgemalen peper over. Leg twee repen op de zuurkool in de pan en laat met het deksel op de pan zachtjes garen.

Verhit intussen in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie. Bak daarin de twee overige moten zalm met de knoflook op de huid tot de zalm net gaar is. De bovenkant mag nog een klein beetje rauw zijn. Strooi er dan versgemalen peper en wat zout over.

Haal de meegestoomde zalm uit de pan met zuurkool zodra hij net gaar is. Stamp zuurkool en aardappelen, voeg versgemalen peper en een beetje zout toe, leng zo nodig het vocht aan met wat wijn, cider of appelsap. Er kan een beetje zure room door, maar dat hoeft niet.

Serveer de zuurkool met de twee soorten zalm eraan.

ZALMFOREL MET WALNOTEN EN SPRUITEN

4 aardappels (Rozeval of een andere smakelijke soort)

scheutje (soja)room of beetje crème-fraiche

2 zalmforellen

300 gram spruiten

1 teen knoflook, in grove stukken

handje walnoten, gehakt

1 eetlepel honing

scheutje witte wijn

2 eetlepels olijfolie om te bakken

scheutje olijfolie extra vergine

nootmuskaat

Was de aardappelen, schil ze niet, en kook in 20 minuten gaar.

Verhit de olijfolie in een koekenpan, doe de knoflook erbij, laat heet worden.

Bak dan de zalmforel voorzichtig aan, schud de pan af en toe. Keer hem na 5 minuten om. Bak hem gaar in 10-15 minuten; controleer hoe gaar hij is door met behulp van een mes tussen de kieuwen te kijken of in het dikste stuk een inkeping te maken.

Breng intussen een pan water aan de kook. Blancheer daarin de spruiten 10-12 minuten beetgaar. Giet af, rasp nootmuskaat over de spruiten en giet er een klein beetje olijfolie extra vergine over.

Haal de vis als hij gaar is, uit de pan; maak de pan niet schoon maar bak in dezelfde olie de walnoten tot ze geurig zijn, schep goed om. Doe dan 1 eetlepel honing erbij, laat goed heet worden en blus af met een scheut witte wijn. Peper en zout erbij en een scheutje crème-fraiche, room of sojaroem, goed roeren tot een mooie, licht gebonden saus.

Giet over de vis en dien op met de spruiten en de aardappelen.

ZALM IN KOOLBLADEREN

Ingrediënten voor 2:

1 vingerkootje gember, geschild en fijngehakt
200 gram zalmfilet
1 eetlepel droge sherry
theelepel honing
1 lente-uitje
versgemalen peper

1 eetlepel sojasaus
1 teen knoflook, geperst
2 grote bladen Chinese kool
zout
1 eetlepel citroensap

Snij de zalmfilet in twee stukken en doe in een schaal.

Meng in een kom sojasaus, sherry, gember, knoflook en honing.

Giet over de vis, dek af met deksel of plastic folie en laat een half uur (of meer) marineren in de ijskast.

Breng in een flinke pan water aan de kook en blancheer daarin de koolbladeren ca 30 seconden. Haal ze uit de pan en spoel ze onmiddellijk af met zo koud mogelijk water. Laat de koolbladeren uitlekken.

Haal de vis uit de marinade. Leg op de nerf van elk koolblad een stuk zalm. Bestrooi met lente-ui, zout en peper. Vouw het koolblad rond de zalm tot een pakketje; steek zo nodig vast met een cocktailprikker.

Breng water aan de kook in een stoompan of andere pan, waar een stoommandje boven gehangen kan worden. Leg de vispakketjes op stoomrooster of in stoommandje. Stoom 10-12 minuten.

Serveer met partjes citroen, aardappels of rijst en groente.

ASPERGES MET ZALM EN EI

Ingrediënten voor 2:

stuk zalm op de huid of zalmfilet (ca 250 gram)
Asperges naar smaak voor 2 personen
nieuwe aardappelen naar smaak
3 eieren
1 eetlepel olijfolie

Schil de asperges dun met een dunschiller of scherp mesje. Snij het onderste, houtige deel van de stengels af. Breng in een grote pan, waar de asperges liggend in passen, voldoende water aan de kook dat ze straks onder kunnen staan. Zet de aardappels op met water en kook in 20 minuten gaar in de schil. Doe de asperges in de andere pan met kokend water en kook ze gaar in ca 15 minuten.

Kook ondertussen de eieren gaar in 5 minuten, laat schrikken in koud water en pel ze.

Halveer de zalmfilet, haal van de helft voorzichtig het vel af. Snij dit stuk rauwe zalm in blokken. Verhit als aardappels en asperges bijna gaar zijn, de olijfolie in een koekenpan en bak zachtjes gaar, vooral niet te hard en droog.

Haal de asperges uit de pan. Dien op met in de lengte doorgesneden aardappels, in de lengte gehalveerde eieren en de twee soorten zalm. Verder niets aan doen, geniet van de pure smaken.

ZALM MET VENKEL EN AVOCADO

Ingrediënten voor 2:

1 dikke venkelknol, doorgesneden en vervolgens in repen gesneden	
1 avocado, geschild en ontdaan van de pit	
2 moten zalm	zout
Peper	1 klein teentje knoflook
1 lente-uitje	1 limoen
Zout	tabasco
dessertlepel Biogarde	

Gebruik een stoompan, een stoommandje of een stalen vergiet boven een pan kokend water, die afgedekt kan worden met een deksel. Leg de venkel in pan, mandje of vergiet. Bestrooi de zalm met zout en versgemalen peper en leg ze op de venkel. Stoom 15 minuten. 2/ Prak intussen de avocado met een snufje zout, versgemalen peper, een klein teentje geperste knoflook, een drupje tabasco, een dessertlepel Biogarde en wat limoensap (begin met het sap van de helft van de limoen, voeg de rest zo nodig toe, de saus mag niet te zuur worden).

Dien de zalm en venkel op met deze koude saus en pasta of couscous.

Zalmfilet met linzen en yoghurt

Ingrediënten voor 2 personen:

1 handvol verse kruiden, zo mogelijk een mix van peterselie, basilicum en mint, grof gehakt	
1 kopje yoghurt, met wat zout, peper en paprikapoeder erdoor geroerd	
stuk zalmfilet van ca 4 ons	
1 grote hand vol spinazie, gehakt	125 gram bruine linzen
Zout	versgemalen peper
2 eetlepels olijfolie	sap van een halve citroen

Verwarm de oven zo nodig voor op 220 graden Celsius (bij een heteluchtoven hoeft het niet).

Doe de linzen in een pan, spoel ze schoon als ze stoffig zijn, doe er zoveel water bij dat ze een vingerkootje onder staan. Breng aan de kook en sudder tot de linzen gaar zijn (duurt ~ half uur).

Leg de zalm in een ovenschaal, maal er peper over en druppel er een eetlepel olijfolie over. Bak ca 10 minuten in de oven. Giet de linzen af, bewaar het vocht. Zet de linzen terug op het vuur, roer er zout, peper, citroensap, een beetje kookvocht en een eetlepel olijfolie door.

Voeg vervolgens de gehakte kruiden en de spinazie toe. Roer goed door, laat opnieuw heet worden en laat de spinazie even slinken; het 'rauwe' moet van de spinazie af zijn, dat duurt een paar minuten.

Dien dan direct op met de yoghurt.

KLEIN WARM BUFFET

Champignonpate en broccolisoepp met zalm. Samen met het koude buffet (Boterbonen met peterselie en citroen, Avocadosalade; zie hierna) goed voorgerecht, heerlijk met Parmezaan of Roquefort.

<u>5a. Champignonpate:</u>	1 eetlepel olijfolie.
1 theelepel karwijzaad	½ eetlepel zure room
Zout	versgemalen peper
¼ theelepel cayennepeper (of minder als dat te heet is)	
125 gram grotchampignons (of voor een deel andere paddestoelen)	

Veeg de paddestoelen schoon met keukenpapier en snij, als ze niet meer heel vers zijn, het onderste deel van de steel af.

Bak de paddestoelen in de olijfolie in een pan met dikke bodem, eerst op hoog vuur tot ze vocht loslaten, dan nog even zachtjes sudderen.

Draai er ruim verse peper over en bak het karwijzaad en de cayennepeper even mee.

Pureer de paddestoelen met een halve eetlepel zure room met de staafmixer.

Breng op smaak met zout en eventueel nog wat versgemalen peper.

Heerlijk met een stukje geroosterd brood.

<u>5b. Broccolisoepp met zalm:</u>	1 struik broccoli, in roosjes
2 sjalotten, gesnipperd	2 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie	½ liter water
½ eetlepel volkorenmeel	versgemalen peper
50 gram zalmsnippers, pas op dat ze niet te zout zijn! (zalm uit blik kan ook, dan wel zalm op water en niet op olie nemen en laten uitlekken)	

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit daarin zachtjes de sjalot en 1 teen grof gehakte knoflook. Strooi als de uit glazig is, de volkorenmeel erover. Roer goed en voeg dan langzaam, beetje bij beetje, koud water toe. Breng aan de kook en doe de broccoli erbij.

Kook zachtjes tot de broccoli goed gaar is (ca 10 minuten). Pureer de soep dan met een staafmixer.

Pers een teen knoflook erover uit, sudder nog een minuutje en voeg tenslotte de zalm toe. Zout mag pas op het allerlaatst en alleen als het echt nodig is want de zalmsnippers maken de soep waarschijnlijk al zout genoeg (zoek naar de beste, en minst zoute, zalmsnippers). Draai er versgemalen peper over.

Lekker met bruin stokbrood of Marokkaans brood.

Haring

HARING OVENSCHOTEL

1,5 kg. Aardappelen (biologisch)	4-6 zoute haringen
Olijfolie	klontje roomboter zonder zout
2 uien	2 eetlepels kappertjes
Paneermeel	extra nodig: ovenschaal

voor salade: gekookte bietjes en uien. Zie salades.

Bereiding:

Schil de aardappels en snijdt ze in dunne plakjes

Kook de plakjes aardappel beetgaar in niet teveel water, giet deze af en dep ze droog met een schone theedoek.

Fruit de gesnipperde uien in de olijfolie ca. 3 minuten.

Boter ovenschaal licht in en begin met een laagje aardappelschijfjes.

Daarop een laag van de kleingesneden zoute haringen met het uienmengsel vermengd

Daaroverheen een laag kappertjes

Het geheel weer afdekken met een laagje aardappelschijfjes.

Smelt wat roomboter (niet teveel) en schenk dat over de aardappelen en daaroverheen een klein laagje paneermeel (zelf maken van volkoren beschuit bijv.)

Bak de schotel goudbruin in ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Kook de andijvie in niet al teveel water beetgaar. Kruimel er wat gemalen volkorenbeschuit doorheen.

Serveer alles met een bietensalade. Zie salades.

HARING IN DILLES AUS

Nieuwe krielaardappels voor vier personen

Sperziebonen voor vier personen

6-8 maatjesharingen (nieuwe, als ze er al zijn, zijn natuurlijk het beste)

2 kleingesneden uien

1 zakje verse dille

250 ml. crème fraîche

olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Kook de krielaardappelen in weinig water gaar

Kook de sperziebonen in weinig water beetgaar (niet te lang door laten koken)

Fruit de gesnipperde uien in de olijfolie met klontje roomboter

Crème fraîche verwarmen, de dille erdoor roeren en even doorverwarmen.

Sperziebonen vermengen met de gefruite uitjes

Serveer de haringen in de roomsaus met de krieltjes en sperziebonen apart erbij.

HARINGSALADE MET APPEL EN LENTE-UITJES

voorgekookte bietjes als extra groente voor vier personen.

Vier tot zes nieuwe haringen	Olijfolie voor dressing (extra vierge)
2 eetlepels appeldiksap	1 bosje lente uitjes
1 grote stevige appel (Granny Smit bijv.)	1 eetlepel citroensap
1 eetlepel wijnazijn	1 eetlepel kerriepoeder of kurkuma
snufje peper	

Bereiding:

Meng de appeldiksap met de wijnazijn, snufje peper, kerriepoeder en de olijfolie tot een lobbige dressing
Snijd de lente uitjes in ringen. Schil en halveer de appel. Verwijder het klokhuis. Snijdt nu de appel in kleine stukjes en besprenkel deze met citroensap.

Snijdt de haringen aan stukjes.

Vermeng nu de appel, de uienringen, de dressing en de haringstukjes. Goed door elkaar mengen.

Snijdt de voorgekookte bieten klein en warm deze op.

Serveer deze haringsalade met roggebrood en als extra groente de warme bietjes.

AARDAPPELSALADE MET TAUGÈ EN ZOUTE HARING

Olijfolie met een klontje roomboter voor het bakken (Zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

1 1/2 dl. vers geperst sinaasappelsap	
400 gram geschrapte krielaardappels	1 bosje radijs
1 rode ui gesnipperd	2 bosuitjes kleingesneden
50 gram taugé	1 eetlepel pijnboompitten
2 eetlepels rodewijnazijn	3 eetlepels notenolie
1 eetlepel gembersiroop	2 takjes verse selderij
Eventueel vier zoute nieuwe haring in stukjes gesneden erbij	
Extra: broccolisalade. zie salades.	

Bereiding:

Kook de aardappelen gaar in niet al teveel water met toegevoegd 1 dl. sinaasappelsap

Gekookte aardappelen laten afkoelen en in plakken snijden

Snijdt radijs in kleine plakjes

Blancheer de taugé door er kokend water over te gieten

Rooster pijnboompitten in droge koekenpan een paar minuten

Maak sausje van rest sinaasappelsap, wat kookvocht, azijn, scheutje tamari of shoyu, de notenolie en de gembersiroop.

Schep in grote slakom de aardappelen en daarna het sausje door elkaar.

Garneer met de kleingesneden selderij en eventueel de haring in stukjes gesneden er los over (mag ook zonder haring).

Serveer apart erbij een koude broccolisalade. Zie salades

MEXICAANSE HARING

Olijfolie met klontje boter voor bakken	
6 schoongemaakte nieuwe haring	2 teentjes knoflook fijngeperst
2 vleestomaten in stukjes gesneden	tabasco
tamari of shoyu	peper
1 ui gesnipperd	1 eetlepel fijngehakte selderij
Meergranenbrood	Extra. Bietensalade. Zie salades.

Bak de ui glazig in de olijfolie op zacht vuur en voeg snel de knoflook toe.

Voeg na een minuut of vijf de tomaten toe en laat het geheel een minuut of tien pruttelen op een zacht vuur.

Voeg tabasco, tamari of shoyu en peper toe voor de smaak.

Laat nu de saus afkoelen.

Snijd de haring in kleine stukjes en meng deze dan door de koude saus vermengd met de fijngeknipte selderij.

Laat alles minimaal twee uur staan, liever nog een nacht in de koelkast en serveer met warm meergranenbrood uit de oven en een koude bietjessalade erbij. Zie salades.

AARDAPPELSALADE, BIETENSALADE EN HOLLANDSE NIEUWE

Mits gemaakt met verse ingrediënten en zonder veel mayonaise: gezond en ideaal met Hollandse Nieuwe.

Ingrediënten voor 2:

Voor de aardappelsalade:	1 sjalot
1 pond vastkokende aardappels	3 eetlepels droge witte wijn
Olijfolie	scheutje dragonazijn
peterselie (geen krulpeterselie)	1 teen knoflook, uitgeperst

Kook de aardappels in de schil, pel ze en snij in plakken.

Maak de dressing door knoflook, witte wijn, olie, azijn en peterselie goed te mengen. Proef en voeg indien de dressing te zuur is wat honing en/of olijfolie toe.

Overgiet de aardappels ermee, doe de fijngesnipperde sjalot erbij, roer goed door en laat intrekken.

Voor de bietensalade:

2 flinke bieten	1 lente-uitje
paar takjes verse dille, fijngehakt	sap van 1 sinaasappel
1 eetlepel olijfolie	1 eetlepel Biogarde
Zout	versgemalen peper

Kook de bieten gaar, pel ze en snij ze in blokjes.

Meng als ze nog warm zijn met de overige ingrediënten. Het moet een smeuge, roze salade worden.

Proef of de smaak goed is en voeg zo nodig wat peper, zout en sinaasappelsap toe.

Makreel

MAKREEL MET MUNT

2 verse makrelen	2 teentjes knoflook
1 stronk paksoi	2 eetlepels olijfolie
2 uien	250 gram champignons
flinke tak muntblad	aardappelen voor vier personen
peper, tamari of shoyu	citroen
bekertje crème fraîche, 125 ml.	peterselie.
Voor salade zie salades	

Snijd de kop van de vis en laat de staart eraan, was de vis schoon en maak twee inkepingen over de rug en laat uitlekken. Verwarm de eetlepels olijfolie (niet bakken) en knijp een teentje knoflook hierin uit en verwarm een minuut of vijf. Laat afkoelen.

Smeer daarna de vis in met de reeds eerder gemaakte knoflookolie en besprenkel de vis met wat tamari of shoyu met en peper. Vooral binnenin de vis. Vul deze nu met 3/4 van het gehakte pepermuntblad en leg hem in een vuurvaste vierkante lasagna schaal, overgiet met citroensap. Dek af met folie en zet hem even weg tot alles gereed is.

Kook intussen de aardappelen. Was de paksoi en verwijder het bladgroen. Snijd de stengels in dunne reepjes en hak ze kort. Leg ze in een andere af te sluiten braadpan en giet er de rest van de olijfolie overheen en bestrooi met wat peper. Snijdt nu ook de uitgelekte paksoibladeren in reepjes en hak ze fijn. Fruit de uienringen met de rest van de knoflook in een koekenpan en voeg later de gesneden champignons toe. Zet nu de vis in de oven en laat in 20 tot 30 minuten gaar worden op 240 graden.

Haal de vis eruit en ondertussen heeft u de paksoistengels met olijfolie ongeveer tien minuten laten stoven. Voeg nu het gesneden bladgroen van de paksoi toe en een paar eetlepels crème fraîche, roer door elkaar en verwarm alles nog vijf minuten.

Serveer de vis nadat u met een scherp mesje het vel eraf hebt gestroopt met daarbij de gekookte aardappelen, bestrooid met peterselie en als bijgroente de gefruite uien en champignons.

Serveer daarbij de paksoi en een salade naar keuze. Zie salades

GESTOOFDE MAKREEL MET KRUIDENBOTER

800 g makreel	2 preien
1 rode paprika	2 teentjes knoflook gesnipperd
tamari of shoyu, peper	2 theelepels Italiaanse kruiden
1/2 dl droge witte wijn	4 eetlepels zure room
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	

Snijd de prei in smalle ringen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine stukjes. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Was de makrelen, dep ze droog, verwijder de koppen en snijd de vissen in mootjes van 2 cm dikte.

Verhit de olijfolie met roomboter en bak hierin de prei met de paprika 4 minuten op een matig-hoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak het even mee.

Schep het prei-paprikamengsel in een ruime ovenvaste schaal en leg de mootjes makreel erop.

Bestrooi de makreel met wat tamari of shoyu, wat peper en de Italiaanse keukenkruiden. Schenk de wijn en de slagroom erover.

Dek de schaal af, zet hem midden in de oven en laat de makreel in ca. 15 minuten gaar worden in een voorverwarmde oven van 200 graden C..

Serveer met zilvervliesrijst en gemengde groene salade. Zie salades.

GESTOOFDE MAKREEL MET PREI

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

800 g makreel	2 preien
1 rode paprika	2 teentjes knoflook
tamari of shoyu, peper	2 theelepels Italiaanse keukenkruiden
1/2 dl droge witte wijn	4 eetlepels zure room

Snijd de prei in smalle ringen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine stukjes. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.

Was de makrelen, dep ze droog, verwijder de koppen en snijd de vissen in mootjes van 2 cm dikte. Of laat dit de visboer doen.

Verhit de olie met klontje roomboter en bak hierin de prei met de paprika 4 minuten op een matig vuur. Voeg de knoflook toe en bak het even mee.

Schep het prei-paprikamengsel in een ruime ovenvaste schaal en leg de mootjes makreel erop.

Bestrooi de makreel met wat tamari of shoyu, wat peper en de Italiaanse keukenkruiden. Schenk de wijn en de zure room erover.

Dek de schaal af, zet hem midden in de voorverwarmde oven van 200 graden C. en laat de makreel in ca. 15 minuten gaar worden.

Serveer met gekookte zilvervliesrijst en bietjessalade. Zie salades.

STOOFPOT VAN MAKREEL MET KAPPERTJESSAUS

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Verse makreelfilet voor vier personen in een paar grote moten gehakt.

400 gram schoongeboende aardappels (lieft biologisch)

2 preien, zowel het wit als het groen grof gesneden

600 ml. Visbouillon (zelf maken van visafval of potje visfondant)

8 lente-uitjes, wit en groen grof gehakt

400 l. droge cider

2 laurierblaadjes

wat versgemalen peper

Ingrediënten voor de kappertjessaus:

5 eetlepels olijfolie (extra vierge)

2 eetlepels citroensap

4 knoflooktenen

twee theelepels kappertjes

dooiers van twee superzachtgekookte eieren (vers en scharrel)

Extra: meergranenbrood

Een toetje van vers seizoensfruit als salade

Breng de cider aan de kook, giet de visbouillon erbij, laat opnieuw tot kookpunt komen en doe dan de in 3 cm. gesneden aardappelblokjes erbij, samen met de laurierblaadjes. Laat het geheel een minuut of tien koken. Voeg de lente-uitjes en prei toe en laat nog 5 minuten koken.

Voeg nu de makreel toe en kook op matig vuur tot die gaar is. (een minuut of 7) Voeg eventueel wat peper toe.

Bereiding kappertjessaus: Blend (pureer) 5 eetlepels olijfolie met de citroensap, de knoflookteentjes, de dooiers en de kappertjes.

Serveer de makreelstoofpot met een schep saus eroverheen in het bord en met warme plakken meergranenbrood uit de oven met beleg naar eigen keuze (of zonder beleg is net zo lekker)

Eet als nagerecht een salade van seizoensfruit naar eigen smaak met bijv. een toetje kwark.

MAKREEL MET FIJNE GROENTEN

Naar een recept van de site Tijd voor Vis

Verse makreel voor vier personen in stukken gesneden
Krielaardappelen voor vier personen (liefst biologisch)
300 gram haricots verts of zelf gekookte sperzieboontjes
olijfolie extra vierge
4 tomaten
8 takjes verse tijm
4 eetlepels sherry
extra: wortelsalade Zie salades.

4 bosuitjes gesnipperd
extra: bakpapier
tamari of shoyu

Stoom de makreelstukjes net gaar
Kook de haricots verts en de in plakjes gesneden aardappels beetgaar.
Snijdt de tomaten en de bosuitjes in ringen klein
Spreidt vier stukken bakpapier uit en leg daarop achtereenvolgens: plakjes aardappel in het midden, daarop de haricots verts, de makreelstukjes, de tomaten en de bosui-ringetjes.
Steek daartussen de takjes tijm (verdelen over vier pakketjes dus alles) en sprenkel eroverheen per pakketje een eetlepel sherry en een eetlepel olijfolie. Eventueel een klein beetje tamari of shoyu erbij.
Vouw de pakketjes dicht en gaar alles in een voorverwarnde oven van 200 graden C. in circa 20 minuten

Serveer erbij een wortelsalade met rozijnen en stukjes gember erdoor. Zie salades

PASTA-OVENSCHOTEL MET MAKREEL

Naar een recept uit het boekje 'Pasta en pizza' door Petra bewerkt.

350 gram gestoomde makreelfilet
300 gram volkorenmacaroni
1 eidooier
Peper
enkele druppels citroensap
100 gram geraspte kaas
extra vierge olijfolie (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 preien
2 eieren
¼ liter crème-fraiche
cayennepeper
3 tomaten

Maak de preien schoon en snijd ze in de lengte door. Snipper de helft van de prei in kleine stukjes en snijd de andere helft in reepjes van ca. ½ cm. Smoor op matig vuur in de olijfolie de fijngesnipperde en de reepjes prei zachtjes 1 a 2 minuten. Schep het mengsel uit de pan.

Kook de pasta in ruim kokend water beetgaar. Verdeel intussen de makreel in heel kleine stukjes. Klop de eieren samen met de eidooier en de crème-fraiche los. Meng de makreel en de prei erdoor. Breng het mengsel op smaak met peper, cayennepeper en wat citroensap.

Was de tomaten en snijd ze in plakjes.

Druppel wat olijfolie in een ovenschaal.

Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en roer hem door het makreelmengsel. Meng de helft van de geraspte kaas erdoor. Schep de pasta in de ovenschaal en verdeel de plakjes tomaat erover. Strooi de rest van de geraspte kaas over de tomaat.

Bak de schotel in het midden van een voorverwarnde oven van 175 graden in ca. 40 minuten goudbruin. Serveren met een eenvoudige tomatensalade met feta en olijven erdoor. Zie salades.

MAKREEL MET COURGETTE

4 makrelen van 250 gr. per stuk	2 courgettes
1 dl. witte wijn	¼ bosje peterselie
75 gr. ijskoude roomboter	

Maak de makrelen schoon en spoel ze goed af onder stromend water. Dep ze droog.

Schil de courgettes en snijd ze in niet te dunne plakken. Leg de makrelen samen met de plakken courgette in een pan, giet er de witte wijn over en stoof dit alles zachtjes op middelmatige hittebron ca. 15 minuten, totdat de courgette beetgaar is.

Giet het stoofvocht in een pannetje. Voeg de gewassen en grof gehakte peterselie toe en laat dit samen inkoken, totdat er iets meer dan 1 dl. vocht over is. Neem de pan van de hittebron en klop er de in klontjes verdeelde ijskoude boter door.

Verdeel de makrelen en courgettes over vier voorverwarmde borden.

Giet er de saus over en versier met takjes peterselie.

Serveer met gekookte aardappels en witlofsalade.

MAKREELTARTAARTJES MET GESTOOMDE BROCCOLI

600 gram zeer verse makreelfilet met huid	2 eieren
3 eetlepels citroensap	beetje zeezout en peper
1 eetlepel pastis	Extra vierge olijfolie
1 sjalotje fijngesneden	1 komkommer
2 eetlepels heel fijn gesneden zilveruitjes	1 eetlepel fijngesneden peterselie
1 bosje rucola	aardappelen voor vier personen
broccoli voor vier personen	extra: groene salade naar eigen smaak

extra nodig: vier ringen van 3 cm. hoog en circa 7 cm. doorsnee.

Leg de makreelfilets met de huid naar beneden naast elkaar in een schaal. Bestrooi de filets met wat zeezout en zet ze 1,5 uur in de koelkast afgedekt met plastic folie. Kook de eieren hard en spoel ze met koud water. Roer een dressing van citroensap, de pastis, olijfolie (vier lepels) en het sjalotje. Spoel de makreelfilets goed schoon met koud water. Dep ze droog en leg ze terug in de schaal en schenk de dressing voer de filets. Dek de schaal weer af met plastic folie en laat nog minimaal drie uren marineren in de koelkast.

Was apart de komkommer en schaf met een kaasschaaf lange linten. Neem de filets uit de schaal, dep ze droog. Leg de komkommerlinten in de marinade en breng op smaak met wat peper en eventueel een beetje zeezout. Halveer de eieren en wrijf de dooiers door een zeef (eiwit niet gebruiken). Snij de makreelfilets van de huid en snij de vis in hele kleine stukjes. Roer de zilveruitjes en peterselie erdoor. Verdeel komkommerlinten en rucola over de borden en zet de ringen erop.

Vul de ringen gelijkmatig met het vismengsel, druk het iets aan en neem de ringen weg. en klaar is de tartaar. Eventueel garneren met een stukje tomaat en/of peterselie en het dooierkruim.

Ondertussen aardappelen en broccoli beetgaar koken en stomen en samen met het tartaartje en een groene salade serveren. Zie salades.

PASTA MET MAKREEL

350 gram gestoomde makreelfilet	2 preien
300 gram volkorenmacaroni	2 eieren
1 eidooier	¼ liter crème-fraiche
Peper	cayennepeper
enkele druppels citroensap	3 tomaten
100 gram geraspte kaas	
olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	

Maak de preien schoon en snijd ze in de lengte door. Snipper de helft van de prei in kleine stukjes en snijd de andere helft in reepjes van ca. ½ cm. Fruit de fijngesnipperde en de reepjes prei zachtjes 1 a 2 minuten in de olijfolie. Schep het mengsel uit de pan.

Kook de pasta in ruim kokend water beetgaar. Verdeel intussen de makreel in heel kleine stukjes. Klop de eieren samen met de eidooier en de crème-fraiche los. Meng de makreel en de prei erdoor. Breng het mengsel op smaak met peper, cayennepeper en wat citroensap. Was de tomaten en snijd ze in plakjes. Druppel wat olijfolie in een ovenschaal.

Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet en roer hem door het makreelmengsel. Meng de helft van de geraspte kaas erdoor. Schep de pasta in de ovenschaal en verdeel de plakjes tomaat erover. Strooi de rest van de geraspte kaas over de tomaat.

Bak de schotel in het midden van een voorverwarmde oven van 175 graden in ca. 40 minuten goudbruin. Serveren met een fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

MAKREEL IN EEN PAKJE

Ingrediënten voor 2:

2 verse makrelen (dus geen gerookte!), schoongemaakt (dwz ontdaan van ingewanden en vinnen afgeknipt)

1 sjalot, gesnipperd	150 gram champignons, gehakt
3 eetlepels olijfolie	1/8 l droge witte wijn
1 eetlepel kappertjes	½ eetlepel kruim van droog brood of beschuit
1 eetlepel gehakte peterselie	2 eetlepels mosterd
Zout	peper
2 stukken aluminiumfolie	

Fruit de sjalotten en champignons in twee eetlepels olijfolie.

Leng aan met de witte wijn en laat tot de helft inkoken.

Doe dan kappertjes, kruim en peterselie erbij, versgemalen peper en een beetje zout.

Verwarm zo nodig de oven voor op 200°C.

Bestrijk de makrelen met mosterd. Smeer de vellen aluminiumfolie in met olie. Leg op elk vel de helft van het champignonmengsel. Leg de makrelen diagonaal op de folie en vouw de vellen omhoog en dicht tot pakketjes; let op dat er geen vocht kan uitlopen tijdens het bakken.

Bak de pakketjes 20 minuten in de oven op 200°C. Dien op als pakketje met een groene groente (bijvoorbeeld prei) en rijst, aardappels of bruin stokbrood.

MAKREEL MET RABARBER

Een Iers gerecht.

Ingrediënten voor 2:

200 gram Makreelfilet (verse en rauwe makreel, dus geen gerookte makreel!) met de huid er nog aan	
1 eetlepel olijfolie	2 sjalotten, gesnipperd
50 gram rabarber, in stukjes	versgemalen peper
Zout	1 eetlepel kruim van geroosterd brood

voor de saus:

200 gram rabarber	1 eetlepel honing
scheutje citroensap	geraspte schil van 1 citroen
scheutje water	magere kwark naar smaak

Fruit de ui in de olijfolie tot hij glazig is

Voeg de gesneden rabarber, peper en zout toe en sudder gedurende 5 minuten. Voeg dan het broodkruim toe en roer.

Leg de makreelfilets op een plank met de huid naar beneden. Verdeel de rabarbervulling erover en rol ze op; steek ze zo nodig vast met een cocktailprikker. Leg ze in een passend formaat ovenschaal, die met een beetje olijfolie is ingevet. Bak 15-20 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

Maak ondertussen de rabarbersaus. Laat de honing heet worden in een pan, blus met citroensap, doe daar de rabarber en de citroenrasp bij en eventueel een scheutje water. Roer goed om aanbranden te voorkomen. Stoof dit mengsel zachtjes tot de rabarber zacht is; dat duurt 10 minuten of iets langer. De saus kan gepureerd worden met behulp van een roerzeef, blender, staafmixer of keukenmachine of zo gebruikt. Serveer heet bij de vis met een lik koude kwark.

MAKREEL MET CITROENPREI

Ingrediënten voor 2:

2 makrelen	
1 deciliter droge witte wijn	2 eetlepels olijfolie
2 dikke stokken prei	3 tenen knoflook
Peper	zout
2 citroenen: 1 in plakjes, van de andere het sap en de geraspte schil	

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de makrelen in een ovenschaal met een scheutje olijfolie. Leg de plakjes citroen erop en overgiet met de witte wijn. Zet ze in de oven en bak in ca 25 minuten gaar.

Maak intussen de prei schoon. Snij het wit van de prei in pinklange stukken. Hak het groen fijn.

Blancheer de witte stukken prei in kokend water tot ze beetgaar zijn (ca 5 minuten of meer, afhankelijk van de dikte van de preistok). Zet het groen van de prei met de olie en 1 teen grof gehakte knoflook op in een kleine pan met dikke bodem. Laat zachtjes stoven, leg de beetgaar gekookte stokjes prei er bovenop. In principe mag het niet aanbakken en stooft de prei zo in eigen vocht; als het toch te droog is, een klein beetje water of groene thee toevoegen. Voeg 5 minuten voor de vis gaar is, 2 tenen uitgeperste knoflook, de geraspte citroenschil, versgemalen peper, wat zout en een scheutje citroensap toe.

Proef en maak zo nodig op smaak af met wat olijfolie, zout en peper.

Yoghurcurry met makreel

Een dunne curry uit de Gujarat regio.

Ingrediënten voor 2 personen:

1 niet te grote, gestoomde makreel	220 gram Biogarde roer
sap van ½ citroen	1 eetlepel volkorenmeel
1 eetlepel honing	zout
½ theelepel chilipoeder	½ theelepel kaneel
½ theelepel kerriepoeder	2 tenen knoflook, gehakt
1 eetlepel olijfolie	1 theelepel mosterdzaad
paar takjes peterselie of koriander, gehakt	
1 gedroogd rood chilipepertje, verkruimeld (dit weglaten als je niet van pittig eten houdt)	

Ontdoe de makreel van alle graten en verdeel hem in stukjes.

Doe het meel in een kom, voeg het citroensap en beetje bij beetje de yoghurt toe en roer voorzichtig tot een gladde massa zonder klonten. Voeg dan honing, zout, chilipoeder, kaneel en ca 400 ml water toe.

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit daarin de knoflook 5 minuten zachtjes. Voeg het mosterdzaad toe en, zodra de zaadjes openspringen, de gedroogde chilipeper. Giet het yoghurtmengsel erbij en breng aan de kook. Laat zachtjes 15 minuten doorkoken. Doe dan de makreel erbij, laat die nog even goed doorwarmen en dien op. Dien op met rijst. Lekker met een frisse groene groente als broccoli, spinazie of gestoofde spitskool.

Forel

FOREL MET VENKEL EN CHAMPIGNONS

2 schoongemaakte forellen.

1 venkelknol

3-4 knoflooktenen

sap van 1 citroen

peper en dille naar smaak

voor tomatensalade zie salades

1 rode ui

4 takjes peterselie

olijfolie en eetlepel boter

zilvervliesrijst of aardappelen (liefst biologisch)

Snijd en hak de venkel, ui, knoflook, peterselie en meng het samen. Bak dit mengsel ongeveer vijf minuten, niet te hard.

Haal het mengsel uit de pan en probeer het vet zoveel mogelijk in de pan te laten, pers de citroen uit boven het mengsel, en vul de twee forellen.

Voeg de geknipte dille toe en wikkel de forellen in aluminium folie.

Verwarm de oven op 220-240 graden en bak de forellen daarin ongeveer 15 tot 20 minuten.

Serveren met gekookte aardappelen of zilvervliesrijst en tomatensalade. Zie salades.

Het groentenmengsel uit de forel smaakt er uitstekend bij als aanvullende groente.

GEVULDE FOREL UIT HET OOSTEN

1 rode peper

4 eetlepels sesamzaad

4 forellen (vers bij visboer)

Extra: fruitsalade naar eigen smaak. Zie salades.

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

2 struiken paksoi

tamari of shoyu

Roergebakken mie voor vier personen

Snijdt peper in kleine reepjes en fruit deze ca. 1 minuut in de olijfolie.

Snijdt de paksoi in kleine reepjes. Houdt vier bladeren achter en voeg aan de peper de kleingesneden paksoi toe en roerbak deze een minuutje mee. Meng daarna van het vuur af een scheutje tamari of shoyu en 2 eetlepels sesamzaad door het mengsel.

Vul de buiken van de schoongemaakte forel met het paksoimengsel en strijk de forellen in met wat olijfolie. En leg alles in een lichtingevette ovenschaal.

Bak de forellen in een voorverwarmde oven van 200 graden C. in ca. 15 tot 20 minuten gaar.

Serveer met roergebakken mie en fruitsalade naar eigen smaak Zie salades.

GEVULDE FOREL MET AMANDELSAUS

4 forellen	1 citroen
250 gram bladspinazie (diepvries)	1 teentje knoflook
1 eetlepel pijnboompitten	50 gram roomboter zonder zout
2 dl crème fraîche of zure room	50 gram amandelen
Nootmuskaat	2 eetlepels geschaafde amandelen

peper en tamari of shoyu
1 eetlepel extra vierge olijfolie met klontje roomboter voor het bakken.

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.

Borstel de citroen met heet water, rasp de schil en pers de citroen uit.

Roerbak de spinazie 3 minuten in de olijfolie op matig vuur met 1 geperst teentje knoflook, 1 theelepel citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, peper, tamari of shoyu en pijnboompitten. Laat de spinazie iets afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200°C. Roer de resterende citroenrasp en het citroensap door de boter en zet deze even in de koelkast.

Vul de forellen met de spinazie.

Bestrijk 4 stukken aluminiumfolie licht met olie. Leg de forellen erop, verdeel vlokjes citroenboter erover en vouw de folie losjes dicht.

Leg de pakketjes op de bakplaat en zet ze 20 minuten in het midden van de oven.

Hak of maal de amandelen fijn. Meng ze door de zure room met een snufje nootmuskaat, peper en 1 theelepel citroenrasp. Rooster de geschaafde amandelen goudbruin in een droge koekenpan. Strooi de geroosterde amandelen erover. Serveer ze met de amandelsaus.

Serveer er gekookte krieltjes bij en als extra een fruitsalade naar eigen smaak.

GESTOOFDE FOREL MET VENKELSAUS

4 middelgrote forellen	2 venkelknollen
2 sjalotjes	25 gram roomboter zonder zout
1 blikje kreeftensoep (bisque de homard)	4 eetlepels zure room

worteltjes voor vier personen (of andere groente naar eigen smaak)
Extra: zilvervliesrijst en tomatensalade Zie salades.

Maak de venkelknollen schoon, snijdt de stengels eraf en bewaar het groen eventueel voor de garnering. Snijdt de venkelknollen elk in 8 delen en kook de venkel in klein laagje water in ca. 20 minuten gaar. Uit laten lekken en droog deppen.

Snipper het sjalotje en bak dit samen met de gekookte venkelpartjes al omscheppend een minuut of drie op matig vuur in de roomboter. Voeg de soep toe en breng nu het geheel aan de kook.

Leg de forellen in het vocht in de pan en breng het weer naar kookpunt en zet dan het vuur laag en laat de forellen op laag vuur een minuut of vijftien gaar sudderen.

Neem nu de forellen uit de pan (met schuimspaan bijv.) en leg deze op een warme schaal.

Roer nu de zure room door de venkelsaus, even goed doorroeren en doorverwarmen en schep nu de saus over de forellen in de ander schaal. Garneer met groen van venkelknollen of peterselie.

Serveer met zilvervliesrijst (gekookt volgens gebruiksaanwijzing) en als extra beetgaar gekookte worteltjes (of ander groente naar eigen smaak) en tomatensalade erbij. Zie salades.

FORELFILET MET VERSE PASTA EN SPINAZIE

Ingrediënten:

Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Extra wat roomboter zonder zout voor bakken forelfilets

Verse pasta (naar eigen keuze) voor vier personen

600 gram forelfilet (vraag uw visboer de forel schoon te maken en te fileren)

750 gram verse spinazie

12 zwarte olijven zonder pit

twee eetlepels spinaziepesto

bosje peterselie voor garnering

Extra: wortelsalade met rozijnen en stukjes appel

Bereiding:

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing gaar

Laat de spinazie in delen slinken in een grote pan met wat olijfolie, regelmatig roeren en spinazie toevoegen

Bak forelfilets in de roomboter op niet al te hoog vuur rondom bruin en gaar.

Meng door de spinazie de pesto en serveer de pasta apart met spinazie erbij en de grof gesneden forelfilets op de spinazie. Garneer met gehalveerde olijven en takje peterselie. Serveer apart erbij de wortelsalade met rozijnen en stukjes appel met een dressing van citroensap en olijfolie extra vierge. Zie salades

FOREL MET GRAPEFRUIT EN VENKEL

Ingrediënten voor 2:

2 forellen

1 venkelknol

1 lepel olijfolie

geraspte schil van 1 citroen

sap van 2 (roze) grapefruits

Maak de forellen schoon: was ze, knip vinnen en staart af en haal de ingewanden eruit (dat laatste kan ook de visboer doen). Droog de vissen af.

Maak een vulling door groen van de venkel fijn te hakken en te mengen met de geraspte citroenschil. Vul de holtes van de ingewanden hiermee.

Leg de vissen in een vuurvaste schotel, die is ingevet met een beetje olijfolie. Overgiet ze met het grapefruitsap. Kruid met peper, zout en een blaadje laurier.

Bak de forellen in een voorverwarmde oven op 180°C, 20 minuten of langer (afhankelijk van de dikte van de vissen; controleer na 20 minuten of ze voldoende gaar zijn). Overgiet de forellen zo nu en dan met het vocht.

Blancheer intussen de venkel beetgaar in kokend water, giet af en stoof nog even na in wat olijfolie met een teentje knoflook.

Kook als de vis gaar is, de saus wat in en dien samen op.

FOREL MET AMANDELEN

Ingrediënten voor 2:	2 forellen, door de visboer schoongemaakt
40 gram geschaafde amandelen	1 citroen, uitgeperst
likje honing	1 eetlepel gehakte peterselie
olijfolie	Provençaalse kruiden
zout	versgemalen peper

Bestrooi de forellen van binnen met Provençaalse kruiden, zout en peper.

Verwarm in een tefalpan op zacht vuur 2 eetlepels olijfolie. Bak de forellen minstens 6 minuten aan elke kant, check of ze gaar zijn door achter de kop te kijken of het vlees witroze is. Rooster ondertussen in een andere pan het amandelschaafsel in een klein beetje olijfolie tot het gaat geuren, pas op dat het niet aanbrandt. Doe dan de honing erbij, roer goed, strooi er zout en peper over en voeg het citroensap toe. Giet dit over de forellen. Bestrooi met peterselie. Eet met een groene groente, bijvoorbeeld spinazie of spitskool.

GEVULDE FOREL MET LIMOEN

4 schoongemaakte forellen	snufje peper en wat zeezout
100 gram bospeentjes	100 gram champignons (liefst Shii-take)
1 eetlepel citroensap	1 sjalotje, fijngehakt
Olijfolie	1 eierdooier (scharrelei)
1 dl. droge witte wijn	1 dl. visbouillon (liefst zelfgetrokken)

Voor de limoensaus:

0,5 dl. droge witte wijn	2 eetlepels fijngehakte sjalotjes
1 dl. crème fraîche	2 limoenen
peper en tamari of shoyu	Als extra: worteltjes met doperwtjes en fruitsalade.

Smeer de forellen in met wat zeezout (liefst zonder, maar anders een klein beetje) en peper

Hak de worteltjes fijn en blancheer ze enkele minuten. (in kokend water)

Blancheer ook de champignons met 1 eetlepel citroensap (tegen verkleuring) enkele minuten apart van de worteltjes.

Fruit de sjalotjes glazig in de olijfolie (voor bakken geen extra vierge: zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Meng nu de worteltjes, de champignons en de sjalotjes samen met de eierdooier en vul daarmee de buik van de forel. (Steek eventueel wat prikkers om de buik dicht te houden)

Leg de forellen naast elkaar in een vuurvaste schaal die licht is ingesmeerd met olijfolie.

Begiet de vis met de wijn en de bouillon en leg op elke vis een klein boterklontje (roomboter zonder zout).

Dek de schotel af met aluminium folie of ingevet bakpapier en stook de forellen in 15 minuten gaar in een voorverwarnde oven van 200 graden C.

Bereiding limoensaus:

Laat de wijn met de fijngehakte sjalot inkoken tot 1 eetlepel 'marmelade'. Voeg de crème fraîche toe en een deel van het stookvocht van de forel. Laat de saus opnieuw inkoken en giet er al kloppend het limoensap bij. Breng op smaak met wat peper en tamari of shoyu en giet over de forellen.

Serveren met zilvervriesrijst en als extra groenten bijv. beetgaar gekookte worteltjes met doperwtjes en een fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

Kabeljauw en Tonijn

KABELJAUWFILET IN KORIANDER-TAMARISAUS

Hoewel kabeljauw geen vette vis is, is zo nu en dan magere vis wel lekker (beter dan vlees).

600-750 gram kabeljauwfilet	sap van 1 citroen
1 ui of 2 sjalotjes gesnipperd	50 gram roomboter zonder zout
1 teentje knoflook	2 eetlepels tamari of shoyu
2 eetlepels gehakte verse koriander	
Rijst voor vier personen	
Ingrediënten voor gemengde groene salade naar eigen smaak	

Verdeel de kabeljauw in vier stukken

Besprenkel ze met het citroensap.

Verhit de boter en bak de filet rondom lichtbruin

Schep de filet uit de pan en zet deze even weg

Fruit de ui en knoflook in het overgebleven bakvet, voeg de tamari of shoyu toe en de helft van de koriander.

Warm de visfilet nog 5 minuten in de saus op totdat de vis gaar is.

Strooi voor het serveren de rest van de koriander eroverheen.

Serveer met rijst en een gemengde groene salade. Zie salades

KABELJAUW MET ROOMSAUS EN SPINAZIE

750 gr. Kabeljauw	scheutje olijfolie
enkele teentjes knoflook	200 gr. roomkaas naar keuze
200 ml. Room	peper en tamari of shoyu.
600 gr. verse spinazie (mag ook verse andijvie zijn)	

Oven voorverwarmen op 200°C.

Vet een ovenschaal goed in.

Kabeljauw in stukjes snijden (het lekkerste is dunne filet reepjes) en een eerste laag in de ovenschaal doen.

Spinazie wassen en steeltjes verwijderen, met de knoflook (geperst of in kleine stukjes gesneden) kort in olijfolie bakken (gaat uitstekend in de wok).

Peper en tamari of shoyu toevoegen.

Tijdens het bakken van de spinazie de room in een pannetje doen.

Hierin de roomkaas laten smelten en peper en tamari of shoyu naar smaak toevoegen.

Verdeel wat van de gebakken spinazie over de vis in de ovenschaal.

Doe hier weer wat vis over en dan weer een laag gebakken spinazie.

Ga zo door tot alles op is.

Giet de saus over het gerecht.

Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven op 200°C.

Serveer met aardappelpuree en veldsla salade. Zie salades.

N.B. Laat de spinazie niet afkoelen tussen het bakken en het plaatsen in de oven.

Zorg dat de saus op tijd gereed is.

KERRIE/ZUURKOOL EN KABELJAUWSCHOTEL

600 gram kabeljauwfilet	750 gram aardappels (liefst biologisch)
1 dl. magere melk	50 gram roomboter zonder zout
150 gram grof gehakte amandelen	400 gram wijnzuurkool
1/2 eetlepel kerrie	

Bereiding:

Kook de geschilde aardappels in weinig water in 20 minuten gaar

Giet deze af en stamp ze fijn tot puree.

Kook de melk en klop de melk door de aardappelpuree. Roer daarna 25 gram boter erdoor en voeg 2/3 van de grof gehakte amandelen erbij.

Spoel de kabeljauwfilet goed schoon en snijdt deze in kleine stukjes van 2 cm.

Vet een ovenschaal licht in en leg de zuurkool als laagje onderop.

Daarop de stukjes kabeljauw en daaroverheen de aardappelpuree.

Strooi de rest van de amandelen erover en bak de schotel in een voorverwarmde oven 200 graden C. gaar en goudbruin. Duur ongeveer 25 minuten.

Serveer daarbij een gemengde fruitsalade met veel ananas (liefst verse) en kiwi erin.

KABELJAUW MET MEDITERRANE GROENTEN

Aangepast voor twee personen naar een recept uit 'Oven' door Petra

3 eetlepels olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	
1 ui, grof gesnipperd	2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 courgette, in kleine blokjes	1 eetlepel Provençalse kruiden, fijngehakt
3 tomaten, ontveld en in blokjes	peper
300-400 gram kabeljauwfilet	3 eetlepels crème-fraiche
2 eetlepels geraspte jonge kaas	extra: veldslasalade.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olie in een wok en fruit de ui en de knoflook even aan.

Bak de blokjes courgette met de kruiden heel even mee. Haal de wok van het vuur en schep de blokjes tomaat erdoor en voeg naar smaak peper toe.

Vet een ovenschaal licht in met olijfolie en schep een derde van de groente op de bodem.

Wrijf de kabeljauw in met peper en leg de vis op de groente.

Schep de rest van de groente erover. Strijk de crème-fraiche erover uit en bestrooi het geheel met de kaas.

Zet de schaal in de oven en laat de kabeljauw in ca. 20 min. gaar worden. Lekker met zilvervliesrijst of aardappelen.

Serveer als extra een veldslasalade erbij. Zie salades

SALADE NICOISE MET VERSE TONIYN

Ingrediënten voor 2:	10 ansjovisfilets (van de visboer of uit blik)	
1 krop kropsla	sperziebonen	2 flinke aardappels
2 tomaten	1 sjalot	2 eieren
1 moot tonijn	10 zwarte olijven	1 eetlepel olijfolie
scheutje sojasaus		
Voor de dressing:	2 eetlepels olijfolie extra vergine	zout
1 dessertlepel dragonazijn	klein teentje knoflook, geperst	mespuntje honing
versgemalen peper	eetlepel Biogarde	

Bereid e salade voor: schrob de aardappels schoon, kook ze 20 minuten in de schil, pel ze en snij ze in plakken. Zet ruim water op en blancheer daarin de sperziebonen beetgaar; koel ze af in koud water om de groene kleur te fixeren. Kook de eieren 5 minuten, laat schrikken in koud water, pel ze en snij in de lengte in parten.

Was en droog de kropsla en de tomaten, gebruik alleen de mooie knapperige binnenste bladeren van de sla. Pel en snipper de sjalot heel fijn.

Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen (dat gaat goed door ze te schudden in een klein potje met deksel). Proef of de smaak goed is; indien te zuur, wat olijfolie en honing toevoegen.

Maak de sla op op borden: onderin de sla, daarbovenop een bloem van ingrediënten met de aardappels in het midden, daaromheen sperziebonen, tomaat, parten ei, olijven. Drapeer de ansjovis er in stervorm overheen.

Giet over elk bord de helft van de dressing.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Strooi peper op de moot tonijn. Bak hem in de olie heel snel aan weerskanten. De vis moet van binnen nog zacht zijn en vooral niet door en door gaar en daardoor te droog.

Blus af met sojasaus, keer de moot even om hem aan weerskanten te doortrekken met de smaak van de sojasaus. Haal uit de pan, snij de moot doormidden en leg op elk bord salade een stuk tonijn.

Maal verse peper over de salade en dien meteen op.

TONIYN OP SICILIAANSE WIJZE

Ingrediënten voor 2:	2 moten tonijn
50 gram ontpitte olijven	2 tenen knoflook
1 eetlepel kappertjes	1 citroen
1 ui	1 tomaat
half bosje basilicum	olijfolie
peper en zout	5 cl witte wijn

Hak de olijven, kappertjes, ui, basilicum en knoflook fijn. Boen de citroen schoon en rasp de helft van de schil. Snij de tomaten in grove stukken.

Verhit de olijfolie in een koekenpan, bak beide zijden van de tonijn zeer snel aan (dichtschröien als een biefstuk) en voeg dan achtereenvolgens de knoflook, olijven, kappertjes, basilicum en tomaten toe.

Blus af met de wijn en laat alles nog 8 minuten sudderen.

Voeg een minuut voor het einde de geraspte citroenschil toe. Dien op met pasta.

TONIJNSPIEZEN MET ANANAS

300 gram tonijnfilet in 8 stukken	1 kleine ananas
100 ml. Sinaasappelsap	1 eetlepel limoensap
1 cm. gemberwortel, fijngenhakt	1 theelepel groene pepers
Zilvervliesrijst	broccoli voor vier personen
2 eetlepels olijfolie (extra vierge, zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	

Kook de zilvervliesrijst in een beetje groentebouillon en met toevoeging van twee theelepels kurkuma gaar volgens gebruiksaanwijzing

Schil de ananas en verwijder het middenstuk. Snijd een gedeelte van het vruchtvlees in 6 partjes en houd ze apart.

Pureer de rest van het vruchtvlees. Voeg de sinaasappelsap, de limoensap, 1 eetlepel olijfolie, de gember en pepers toe. Pureer en schenk over in een kom.

Voeg de stukken tonijnfilet toe, dek af en laat ongeveer 1 uur marineren in de koelkast.

Rijg om en om 4 stukken vis en 3 partjes ananas aan elke spies en houd de marinade apart.

Grill de spiesen gedurende 5 minuten in een licht geoliede grillpan. Draai ze regelmatig om.

Breng de marinade in een pan aan de kook en klop er 1 eetlepel olijfolie door.

Serveren bij de spiesen. Stoom broccoli beetgaar in speciale stoompan of kook beetgaar in weinig water.

Serveren met een veldslasalade, zie salades en zilvervliesrijst

GEVULDE TOMATEN MET TONIJNGEHAKT

gevulde tomaten met tonijngenhakt	8-12 middelgrote tomaten
tamari of shoyu	twee blikjes tonijn op olijfolie of naturel
15-20 gehalveerde olijven (groen en zwart)	bosje peterselie
50 gram geraspte kaas	
50 gram gekruimeld volkoren oud brood (volkoren beschuit)	
eetlepel Italiaanse gedroogde kruiden (mag ook verse kruiden zijn natuurlijk)	
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	
extra: fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.	

Snijdt aan de bolle kant van de gewassen tomaten een klein kapje af.

Hol de tomaten uit en vermeng/prak het vruchtvlees (eventueel eerst door een zeef drukken) met de uitgelekte tonijn.

Vermeng de kruiden met dit mengsel

Warm dit mengsel op laag vuur en roer op het laatst de olijven door dit mengsel.

Vul u de tomaten met het mengsel, plaats de tomaten rechtop en dicht tegen elkaar aan in een ovenvaste schaal, giet een kopje groentebouillon in de ovenschaal zodat de tomaten wat in het vocht staan en bestrooi de schotel met een mengsel van geraspte kaas en het verkruimeld brood.

Bak deze in een voorverwarmde oven (240 graden) tot er een knapperig korstje op zit.

Serveer met zilvervliesrijst (koken volgens gebruiksaanwijzing) en als extra erbij een fruitsalade van seizoensfruit naar smaak.

TONIJN MET SESAM EN AVOCADOSALADE

Voor twee personen:	1 moot tonijn	
2 tenen knoflook	Extra vierge olijfolie (beetje boter vanwege bakken)	
1 a 2 eetlepels sesamzaad (niet geroosterd!)	sojasaus: Kikkoman, Shoyu of Tamari	
Voor de avocadosalade:	olijfolie	1 rijpe avocado
1 tomaat, in kleine stukjes gesneden	1 limoen	1 lente-uitje, fijn gesnipperd
snufje zout	versgemalen peper	
paar takjes verse koriander, fijngehakt	1 sjalotje	
1 verse rode peper (naar smaak: grote zijn niet heet, de kleine (rawit) heter en geven een pikantere salade)		

Maak eerst de avocadosalade. Doe in een kom: de uitgeperste limoen, wat flinterdun gehakte rode peper, de uitgeperste knoflookteen, de gesnipperde lente-ui, de gehakte koriander, de fijngesneden tomaat, wat versgemalen peper, snufje zout, heel klein scheutje olijfolie, en tenslotte de avocado in kleine blokjes. Schep om, proef en voeg zo nodig nog wat zout, olie of limoen toe. De smaak moet licht zurig zijn, indien die echt te zuur is een klein likje honing toevoegen.

Verhit voor de tonijn olijfolie in een koekenpan. Voeg de twee gehalveerde knoflooktenen toe en laat even zachtjes bakken, ze moeten hun smaak afstaan aan de olie.

Dep de tonijn droog met keukenpapier, draai er peper uit de molen over. Strooi sesamzaad op een bord en leg de tonijn daarin, druk aan en draai de moot om. Aan beide kanten moet hij goed beplakt zijn met sesamzaad.

Bak de moot dan kort en goed heet, zodat de zaadjes heel licht bruineren en de tonijn aan de buitenkant gaar is, maar van binnen nog rauw. Dien op met een scheutje sojasaus en de avocadosalade.

TONIJN MET TOMATENSAUS EN OLIJVEN

4 moten tonijn	1 ui gesnipperd
2 teentjes knoflook fijngehakt	1 steel bleekselderij (fijngehakt)
scheutje tamari of shoyu en peper	1 eetlepel honing
1 eetlepel kappertjes	
1 eetlepel fijngehakte peterselie	
1 blik gepelde tomaten (zonder toevoegingen)	
handjevol groene olijven in stukjes gesneden (10-15 totaal)	
olijfolie (voor bakken geen extra vierge zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	
Extra: spinazie als groente en gemengde groene salade met zongedroogde tomaatjes en olijven.	

Fruit de knoflook en de ui glazig in de olijfolie

Voeg de tomaten met bleekselderij en tamari of shoyu, de peper en de honing toe. Laat de saus een kwartiertje inkoken.

Verwarm de oven voor op 190 graden C.

Bak de moten tonijn, afhankelijk van de dikte, ongeveer 4-5 minuten aan elke kant op hoog vuur. (gebruik hiervoor olijfolie met klontje roomboter (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet).

Leg de moten nu in een licht ingevette ovenschaal (met olijfolie).

Roer de kappertjes, de olijven en de peterselie door de tomatensaus en giet over de tonijn.

Bak de vis gaar in de oven. (ongeveer 15 tot 20 minuten)

Serveer met groene tagliatelli, geblancheerde spinazie en gemengde groene salade met o.a. zongedroogde tomaatjes en olijven. Zie salades.

Schol en Zeeduivel

Scholrolletjes met lentegroenten, kappertjessaus en verse zeekraal

Hoewel schol geen vette vis is, vindt Houtsmuller het geen bezwaar om 1x per week magere vis te eten.

Bosje bospeen	2 bosuitjes	50 gram peultjes
verse zeekraal voor vier personen	5 dl kruidenbouillon	½ dl. droge witte wijn
8 kleine scholfilets of vier grote	2 dl. Koksroom	2 theelepels maïzena
2 eetlepels kappertjes	2 eetlepels verse kervelblaadjes	tamari of shoyu en peper
Extra: zilvervliesrijst voor 4 personen		

Breng in een pan de bouillon met de wijn aan de kook. Kook daarin de gewassen en in kleine, in de lengte stukjes gesneden bospeen, bosuitjes en peultjes voor (ongeveer 2-3 minuten). Haal de groenten met een schuimspaan uit het kookvocht.

Verdeel de groenten over de uitgespreide scholfilets. Rol de filets op en steek ze vast met een cocktailprikkertje.

Breng het kookvocht van wijn en bouillon opnieuw aan de kook en gaar de filets in ongeveer 5 minuten.

Neem de visrolletjes uit de pan en houdt ze warm op een bord boven een pan met heet water en een deksel erop.

Neem de helft van het kookvocht en roer daar de room doorheen en breng aan de kook en kook de saus wat in. Binden met wat maïzena.

Roer de kappertjes door de saus en breng op smaak met wat peper en tamari of shoyu.

Geef de saus apart bij serveren en bestrooi met de kervelblaadjes. Serveer bij dit gerecht zilvervliesrijst en verse zeekraal (Zeekraal wassen en zonder toevoegingen volgens gebruiksaanwijzing blancheren)

Spinazie met scholfilet en kaas

Ook weer supersimpel, heerlijk en gezond, puur eten.

Ingrediënten voor 2:

700 gram spinazie (zo mogelijk wilde spinazie)	2 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie	2 scholfilets
100 gram van een smakelijke, belegen boerenkaas	

Dep de scholfilets droog en bestrooi met wat zout en peper.

Was de spinazie minstens twee maal in een emmer water. Zet op met aanhangend water, breng aan de kook en laat dan even doorkoken tot het net aan gaar is. De blaadjes moeten nog heel zijn en zeker geen pap. Schep dan de spinazie uit de pan, stort op een snijplank, strooi er wat zout en versgemalen peper over en snij er met een flink keukenmes kriskras doorheen. Doe dit zo snel mogelijk zodat de spinazie zo min mogelijk afkoelt.

Fruit intussen in een pan met dikke bodem een teen grof gehakte knoflook enkele minuten in een lepel olijfolie. Leg driekwart van de spinazie erop, daarop de scholfilet, dan de rest van de spinazie. Bestrooi met de kaas. Deksel op de pan en zachtjes laten doorwarmen tot alles goed gaar is, de filets gaar en de kaas zachtjes gesmolten.

Eet met in de schil gekookte aardappels, waarbij een doorgesneden teen knoflook aan het kookwater is toegevoegd. Met rijst of pasta kan ook.

GESTOOFDE ZEEDUIVEL

Ingrediënten:

4-6 stuks zeeduivel (400-600 gram)
2 uien
4 teentjes knoflook
2 prei
1 blik gepelde tomaten of tomatenblokjes op sap
1,5 dl visbouillon (zelfgemaakt of blokje)
zilvervliesrijst voor 4 personen
worteltjes voor 4 personen
150 gram diepvriesdoperwtjes

Bereiding:

Hak de uien klein. Snijd de knoflook in kleine schijfjes. Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes. Maak de zeeduivel schoon (laat dat bij de visboer doen). Verhit de olie. Fruit de ui. Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5. Voeg daarna de zeeduivel toe en stoof nogmaals een 15 20 minuten op een zacht vuur. Maak op smaak met tamari of shoyu en bieslook en dille.

Serveer met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries)

DUIVELSE ASPERGES

4 moten zeeduivel (75 tot 90 gram elk) van ongeveer 2 cm dik
1,5 kg. Groene asperges
50 gram zachte roomboter zonder zout
1 eetlepel fijngehakte bladpeterselie
1 stengel bosprei, fijngehakt zowel wit als groen
Olijfolie met klontje roomboter om te bakken
1 theelepel gedroogde groene peperkorrels, fijngeplet met deegroller
50 gram ontvelde amandelen
1 stengel bosknoflook, fijngehakt
4 citroenpartjes
extra: krieltjes en een bietjessalade. Zie salades.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot ze goedgeel kleuren. Verpulver ze vervolgens in de keukenmachine of hak ze fijn handmatig.

Meng de groene peper door de zachte boter en smelt vervolgens de boter au bain marie (in een pannetje dat in een pan met heet water staat).

Kook de asperges nadat de houtige uiteinden zijn verwijderd en goed gewassen in ongeveer acht minuten gaar in ruim water.

Bak de visduivelmotten op hoog vuur in de olijfolie aan beide zijden gaar (ongeveer drie minuten aan elke kant). Bestrooi de vis met de knoflook, prei en peterselie.

Giet de asperges af en begiet ze met de gesmolten amandelboter.

Serveer met gekookte krieltjes en een bietjessalade. Zie salades.

GEROOSTERDE ZEEDUIVEL, EEN FEESTMAALTIJD

4 schoongemaakte zeeduivelfilets	2 teentjes knoflook
1 sjalotje gesneden	3 eetlepels fijngesneden peterselie
2 theelepels paprikapoeder	1 theelepel kummel
beetje zeezout en peper	2-4 takjes tijm
4 dunne pakjes citroen	1 theelepel saffraandraadjes
1 eetlepel witte wijn	1 teentje knoflook fijngeperst
1 eetlepel crème-fraiche	olijfolie (extra vierge)
4-6 eetlepels olijvonaise (kan ook zonder saffraanmayonaise als u dit te vet vindt.)	
venkel en broccoli voor vier personen en zilvervliesrijst	
extra: tomatensalade naar eigen smaak.	
Extra: vijzel of keukenmachine	

Vorbereiding kan een dag van te voren: maal in de vijzel de knoflook, sjalot, peterselie, kummel, paprikapoeder en 2 eetlepels olijfolie tot een grove massa. Doe er wat zeezout en peper bij voor de smaak. Verdeel bij bereiden deze pasta over de platte zijden van twee zeewolffilets. Leg per filet 2 takjes tijm op het mengsel en leg de ander twee filets erop. Bind deze vast met een stukje keukentouw en verdeel de plakjes citroen tussen touw en filets. Verpak nu alles in plastic folie en laat de vis zo ongeveer twee uur marineren in de koelkast.

Saffraanmayonaise: Laat voor de saffraanmayonaise de saffraandraadjes 2-3 minuten warmen in warme witte wijn, niet koken. Laat het mengsel afkoelen en vermeng het met de ingeperste knoflook en crème-fraiche door de olijvonaise.

Verwarm de oven op 210 graden C. Leg de vis in een ruime ovenschaal en leg de tomaten eromheen.

Besprenkel een en ander met olijfolie en gaar de vis in 20 minuten gaar.

Laat daarna de vis een minuut of vijf rusten.

Bij serveren de vis in vieren delen en serveren met gesmoorde venkel en beetgaar gekookte broccoli en zilvervliesrijst. Voor mij een feestmaaltijd, ook zonder de saffraanmayonaise die in principe te vet is voor mensen met kanker. Voor wie wil neem er een eenvoudige tomatensalade bij. Zie salades.

Groene zeeduivelcurry

Een duur, gecompliceerd maar feestelijk visgerecht m.i. uit 'Nieuwe smaken van de zee' van Rick Stein.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 portie groene currysaus (zie recept hieronder)	3 eetlepels olijfolie
1 reepje limoenschil in hele kleine stukjes gesneden	400 ml. kokosmelk uit blik
50 gram bamboescheuten uit blik	175 ml. water
50 gram kleingesneden blokjes aubergine	2 eetlepels oersuiker
12 ongekookte ongepelde garnalen zonder kop	sap van 1 limoen
1 groene peper, diagonaal in ringetjes gesneden	
2 eetlepels verse basilicum, in kleine stukefs gescheurd	
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla) In elke Toko te koop	
350 gram zeeduivelfilet, diagonaal in in schijvn van 1 cm. gesneden	
100 gram krielaardappeltjes, evnetueel nog gehalveerd als ze te groot zijn, hoe kleiner hoe fijner	

Ingrediënten voor 75 gram groene currysaus:	2 eetlepels water
1 middelgrote ui	1 stengels citroengras
stukje verse gember van ca. 2,5 cm.	25 gram verse koriander
3 teentjes knoflook fijngeperst	1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn	2 reepjes limoenschil, fijngesneden
1 theelepel garnalenpasta (blachan)	snuje zeezout
2-4 groene pepers (voor mild 2 voor heet 4 pepers gebruiken)	

Bereiding groene currypasta:

Hak chilipepers, ui, citroengras en gember grof in stukken. Doe alles , dus ook andere ingrediënten in keukenmachine en klop dit alles tot glad geheel. En zie dar de currypasta is klaar.

Bereiding groene zeeduivelcurry:

Verhit de olie in een grote pan. Doe de groene currypasta erin en laat deze 5 tot 6 minuten bakken op matig vuur tot de ingrediënten gaan scheiden van de olie en begint te geuren.

Doe kokosmelk, water, vissaus, suiker, limoenschil, limoensap, aardappelen en aubergineblokjes allemaal bij elkaar in de currysaus.

Laat dit alles prtuttelen op laag/matig vuur tot de aubergineblokjes zacht zijn. (ca. 10 minuten)

Pel ondertussen garnalen en haal darmkanaal uit garnalen. Snijdt elke garnaal 1x in lengte doormidden.

Doe nu de garnalen met de zeeduivel en bamboescheuten in de pan met de currysaus en laat dit geheel nog ca. 2 minuten pruttel+en.

Roer de basilicum erdoor en dine op,met de ringetjes groene chilipeper, maar is wel heet erbij.

Serveer tropische vruchtensalade van voornamelijk zacht fruit zoals mango, banaan enz. erbij

Zeewolf & Poon

ZEEWOLF MET GROENTEN

Een recept van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

zeewolf voor vier personen (ca. 500 gram) in grote stukken gehakt

Verse pasta voor vier personen. (persoonlijk vind ik tagliatelli lekker erbij)

200 gram champignons, schoongemaakt en klein gesneden

theelepel gedroogde basilicum of twee blaadjes verse basilicum grof gescheurd

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten houtsmullerdieet)

teentje knoflook fijngeperst

mespuntje tijd

3 tomaten, ontveld en in stukjes gesneden

1 blikje artisjokharten, uitgelekt en afgespoeld

versgemalen peper

Extra: Gemengde groene salade zie salades

Kook de verse pasta volgens gebruiksaanwijzing.

Fruit onder voortdurend roeren de champignons en knoflook. Voeg na een minuut of vijf de tomaten, basilicum en tijm toe en laat het geheel een minuutje of twee op matig vuur bakken.

Voeg nu de artisjokharten en de stukken zeewolf toe en laat alles met het deksel op de pan een minuut of zeven sudderen tot de zeewolf gaar is. Als het vlees goed wit is, ook van binnen is de vis gaar. Breng op smaak met wat versgemalen peper. Niet teveel.

Eventueel op het laatst een toefje mon chou toevoegen/laten smelten, voor een zachtere smaak.

Serveer pasta en visschotel apart van elkaar en geef er een frisse, gemengde groene salade bij. Zie salades.

GESMOORDE VENKEL MET ZEEWOLFFILET

3 venkelknollen

2 gesnipperde rode uien (zijn wat zoeter dan gewone uien)

olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

zeewolffilet voor vier personen (laat de visboer de zeewolf fileren)

tamari of shoyu en peper

2 eetlepels tarwebloem

2 eetlepels koksroom

aardappels voor vier personen

Extra wortelsalade met rozijntjes enz. Zie salades.

Aardappels koken in weinig water. Of voorgedroogde aardappelpartjes bakken in een beetje roomboter zonder zout.

Op matig tot zacht vuur de uien en kleingesneden venkelknollen bakken/smoren tot het gaar is in de olijfolie. Vlak voor serveren eventueel wat koksroom door de venkel roeren, maar is niet echt nodig.

De zeewolffilet door de tarwebloem rollen en in een aparte braadpan aan beide kanten in olijfolie bakken (ca. 4 min. per kant)

Serveer zeewolf en venkel apart en doe er een wortelsalade bij. Zie salades

VLAAMSE WATERZOOI MET ZEEWOLF EN ZURING

750 gram zeewolf in grove stukken gesneden scheutje tamari of shoyu
 4 nieuwe aardappels, in dobbelstenen gesneden 300 gram prei
 300 gram bospeentjes 125 ml. droge witte wijn
 4 stengels bleekselderij snufje verse gemalen witte peper
 200 ml. crème fraîche
 2 volle handen zuringblad, gewassen en uitgelekt (mag ook verse spinazie met wat citroensap)
 visbouillon (eventueel zelf maken van 300 gram vis afval)
 Extra: nieuwe krieltjes voor vier personen en wortelsalade. Zie salades

Kook de in dobbelstenen gesneden aardappels in tien minuten gaar in weinig water.

Was en snijdt de groenten klein, kook deze in aparte pannen (zuring niet in aluminium pan, geeft ongewenste reactie bij verhitting) en paar minuten (2-3 min.), spoel de groenten dan koud af en laat ze uitlekken.

Meet 800 ml. kookvocht af, zet dat op met de visafval en laat 30 minuten zacht trekken. Zo maakt u visbouillon. U kunt ook kant en klare visfond nemen.

Zeef de bouillon, pocheer daarin de zeewolf een minuut of 2 en haal de vis eruit.

Kook nu de bouillon samen met de witte wijn in tot de helft, roer de room erdoor, voeg peper en tamari of shoyu toe naar smaak (als u iets zout gebruikt i.p.v. tamari is dat ook geen ramp).

Verwarm nu de vis, aardappels en groenten in de bouillon en bestrooi met gescheurde zuringblaadjes.

Serveer met extra gekookte nieuwe krieltjes en een wortelsalade. Zie salades.

POONSCHOTEL

1 kg. rode poon schoongemaakt 250 gram tomaten
 2 uien gesnipperd 25 gram pijnboompitten
 100 gram witte hazelnoten 50 gram witte amandelen
 zeezout en vers gemalen peper handjevol peterselie
 citroensap paneermeel (volkoren)
 Bloem (volkoren of tarwe) verse worteltjes voor vier personen
 middelgrote aardappels voor 4 personen
 extra bietjes salade. Zie salades.
 olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Kook de goed schoongeboende aardappels in de schil gaar (ca. 20 minuten).

Kook in weinig water de worteltjes beetgaar.

Hak 2 uien, 3/4 deel van de witte hazelnoten en 3/4 deel van de witte amandelen fijn.

Ontvel de tomaten en verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaten in stukjes.

Fruit de uien glazig in de olijfolie. Voeg de stukjes tomaat samen met de gehakte en de hele hazelnoten en amandelen, 25 g pijnboompitten, vers gemalen peper toe en fruit alles nog ca. 3 minuten.

Giet er ¼ liter water en een ½ theelepel citroensap bij.

Wrijf de schoongemaakte rode poon licht in met zeezout en haal ze door bloem.

Bak de vis in beetje olijfolie met klontje roomboter op matig vuur in ca. 5 minuten lichtbruin.

Leg de vis in de notensaus en stoof dit alles in ca. 10 minuten op een laag vuur gaar.

Schep de vis voorzichtig met een schuimspaan op een voorverwarmde schaal.

Roer 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 1 eetlepel paneermeel door de saus en giet deze over de vis.

Serveer met gekookte aardappelen in de schil, worteltjes en samen met bietjessalade. Zie salades

GESTOOFDE POON MET KERRIERIJST EN BROCCOLI

2 citroenen	olijfolie
drie teentjes geperste knoflook	vier tomaten
zilvervliesrijst of wilde rijst voor 4 personen	twee theelepels kerriepoeder of kurkuma
scheutje tamari of shoyu	500-750 gram broccoli

Een bouquet garni van o.a. tijm, dille, oregano, salie enz.

Neem drie of vier stoofponen (vraag uw visboer daarnaar, neem niet de kleine poon die is beter om te bakken)

Kook de zilvervliesrijst of wilde rijst volgens de gebruiksaanwijzing. En maak er kerrierijst van door er twee theelepels kerrie of kurkuma aan toe te voegen.

Kook de broccoli in ruim water beetgaar (ongeveer 10 tot 12 minuten)

Was de schoongemaakte poon goed onder koud stromend water. Smeer de geperste knoflook aan de binnenkant van de pomen

Snijdt de citroenen in schijfjes en bewaar enkele schijfjes voor garnering

Hak de tomaten in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie (niet te heet) en bak de poon met knoflook zachtjes enkele minuten aan.

Temper het vuur en voeg een klein beetje water toe en ook de tomaten, de citroenschijfjes, het grofgehakte bouquetgarni (wel even wassen vooraf) en eventueel een scheutje tamari (hoeft niet als u niet van al teveel zout houdt, kruiden maken vis sowieso smakelijk).

Stoof de vis met deksel op de pan in ongeveer 10-15 minuten gaar.

Serveer alles tegelijk (garneer met stukjes dille en een extra schijfje citroen) met eventueel nog een gemengde groene salade. Zie salades.

(Rood)baars, Heilbot, Griet

ASPERGES MET ROODBAARS EN KAPPERTJES

4 roodbaarsfilets	Krieltjes voor 4 personen	600 tot 800 gram asperges
bosje peterselie	2 eetlepels kappertjes	1 citroen
4 vellen vetvrij bakpapier (30 bij 30 cm)		
Olijfolie met klontje roomboter om te bakken		
Extra: gemengde fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades		

Asperges dun schillen en houtachtige einden eraf snijden.

Asperges in pan met ruim water beetgaar koken (8-10 minuten)

Roodbaarsfilets om en om in de olijfolie een minuut aan beide kanten op hoog vuur aanbakken.

Meng fijngesneden peterselie en kappertjes met twee eetlepels olijfolie in aparte kom

Snijdt citroen in dunne plakjes

Vetvrij bakpapier (in vieren dus) op werkblad leggen en daarop de asperges uitgespreid met de punten naar dezelfde richting.

Leg daarop de roodbaarsfilets en sprenkel daarop de peterselie/kappertjesolie. Daarop verdeel je de schijfjes citroen. Bakpapier tot pakketjes dichtvouwen.

Gaar de pakketjes in een voorverwarmde oven van 225 graden C in ongeveer 6 tot 8 minuten.

Serveer naast de pakketjes op elk bord gekookte krieltjes en een frisse fruitsalade van seizoensfruit. Zie salades.

IJSSELMEERBAARS MET RATATOUILLE EN TOMATENVINAIGRETTE

8 baarsfilet	halve courgette
halve aubergine	6 grote champignons (of Shii-take)
1 teentje knoflook	2 vleestomaten
2 zon gedroogde tomaten	verse worteltjes voor vier personen
Peper	tamari of shoyu
3 el. wijnazijn, witte	6 el. olijfolie (voor bakken klontje roomboter)
1 el. pesto	

Bereiding:

Was de baarsfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de courgette, aubergine (het beste kunt u de aubergine 15 minuten in heet water, niet koken, laten weken) en champignons in blokjes. Hak de knoflook. Ontvel de vleestomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de gedroogde tomaten fijn. Snijd de knolselderij in ragdunne repen (julienne).

Meng de wijnazijn, de pesto en driekwart van de olijfolie (extra vierge) voor de dressing. Bak de courgette, aubergine, champignons met knoflook in de resterende olijfolie (gewone olijfolie met klontje roomboter). Meng deze ratatouille met de twee soorten gesneden tomaat en breng op smaak met peper en tamari of shoyu.

Bak de zeebaars in de roomboter mooi bruin.

Schep de ratatouille in het midden van warme borden en leg de baars hierop. Schenk de vinaigrette om het gerecht.

Serveer hierbij de beetgaar gekookte worteltjes en een veldslasalade. Zie salades.

GEBAKKEN ROODBAARS MET GESMOORDE ZEEKRAAL

zeekraal voor vier personen	2 eetlepels droge witte wijn
2 teentjes zeer fijngeperste knoflook	3 tomaten in stukken gesneden
kerrie of kurkuma poeder	
krielaardappeltjes voor vier personen	
4 roodbaarsfilets (vraag aan uw visboer mooie filets voor u te maken)	
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)	
Extra: wortelsalade Zie salades.	

Kook de krielaardappeltjes in weinig water gaar

Meng de zeer fijngeperste knoflook met de kurkumapoeder (of kerrie) en smeer daarmee de roodbaarsfilets in. Bak de filets aan beide kanten aan op een matig vuur in de olijfolie, voeg de stukgesneden tomaten toe en laat de filets in een minuut of 8-10 gaar worden.

Smoor ondertussen in een andere pan de zeekraal in de olijfolie een minuut of twee. Voeg de witte wijn toe en laat nog een paar minuten meesmoren.

Serveer de filets naast de krielaardappeltjes en leg op de filets een bedje van zeekraal. Kan er ook naast natuurlijk en serveer er een wortelsalade naast. Zie salades.

ROODBAARS MET GRIEKSE YOGHURT

roodbaarsfilet voor vier personen (vraag je visboer hoeveel, ik dacht ca. 500 gram)	
1 kg. Aardappels (biologisch)	3 tomaten
½ zakje verse bieslook	300 ml. Griekse yoghurt of kwark
zeezout en versgemalen witte peper	sperzieboontjes, ca. 750 gram

Aardappels, liefst in de schil (wel goed wassen dan vooraf) koken in weinig water en pas achteraf schillen. Roodbaarsfilet in lichtingevette ovenschaal (klontje roomboter) leggen en bestrooien met vers gemalen peper en zeezout (niet teveel). Leg de in plakjes gesneden tomaten op de vis. Bieslook fijnknippen en door Griekse yoghurt (of kwark) roeren. Daarna voer de vis schenken en stoof de vis gaar in een voorverwarmde oven van 175 graden C. (schaal middenin plaatsen) in ca. 15-20 minuten. Sperziebonen in weinig water beetgaar koken.

Het geheel serveren met gekookte aardappelen, sperziebonen en de roodbaarsfilet met apart erbij een gemengde groene salade. Zie salades

HEILBOTTARTAAR MET AARDAPPELEN UIT DE SCHIL EN WORTELTJES

600 g heilbotfilets	20 g pijpajuin	1 sjalot
4 bieslookstengels	4 blaadjes bladpeterselie	sap van 1/2 citroen
2 eetlepels droge witte wijn	150 g zure room	peper en een weinig zeezout
grof zout	verse worteltjes	

verse tuinkruiden (zuring, radijs, sla,...)
middelgrote aardappelen in de schil
olijfolie met klontje roomboter om te bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)
extra bietjes salade. Zie salades.

Leg de heilbotfilets vóór het bereiden een half uur in de diepvries, zodat het visvlees ijskoud is. Snij het visvlees in fijne dobbelsteentjes, kruid met peper en zeezout, voeg het citroensap en de olijfolie toe, meng alles met een houten lepel. Snij de pijpajuin, bieslook, bladpeterselie en sjalot fijn, meng alles onder de vistartaar en laat 15 minuten marineren in de koelkast. Kook intussen de aardappels goed schoongeboend in weinig water in de schil. Kook de worteltjes in weinig water. Meng de zure room met de witte wijn. Kruid met wat peper en plaats terug in de koelkast, zodat de zure room weer opstijft. Meng de verse tuinkruiden met een weinig olijfolie met citroen. Vul een ring van 6 cm diameter op met de tartaar van heilbot tot 1/2 cm onder de rand van de ring en vul dan verder op met de zure room. Verwijder de ring en garneer met de verse tuinkruiden en wat verse zuring/slablaadjes. Lepel wat zure room en enkele druppels olijfolie op het bord, garneer met takje peterselie.

Serveer aardappelen in de schil, de beetgaar gekookte worteltjes en de tartaar van heilbot samen met bietjessalade. Zie salades

VISSCHOTEL MET HEILBOT EN AARDAPPELKORST

2 teentjes knoflook fijngeperst	1 blik tomatenblokjes (zonder toevoeging)
10 blaadjes salie	2 eetlepels balsamico azijn
tamari of shoyu en snufje peper	800 gram (biologische) aardappelen
4 heilbotfilets	75 gram geraspte pizzakaas

2 eetlepels olijfolie (zie voor bakken uitgangspunten Houtsmullerdieet)
25 gram verkruimelde volkoren beschuit of gewoon paneermeel kan ook
10 zongedroogde tomaatjes in olie (in stukjes gesneden) (of uit zakje en 20 minuten in water geweekt)

Stoof de tomatenblokjes met de zongedroogde tomaatjes, hele knoflook, salie en azijn afgedekt ongeveer 20 minuten. Breng op smaak met tamari of shoyu en peper.

Borstel de aardappels onder de kraan schoon en snijd ze in dunne plakken.

Kook de aardappelplakken enkele minuten in weinig water. Goed uit laten lekken daarna en eventueel droogdeppen met schone theedoek.

Verdeel de aardappelplakken over de bodem van een licht ingevette ovenschaal en besprenkel ze met de olie. Leg de vis naast elkaar over de plakken aardappel en schenk de saus over de vis.

Meng de kaas met het paneermeel en bestrooi de saus ermee. Laat de visschotel midden in de oven afgedekt in ca 35 minuten gaar worden (200 graden)

Laat de korst onafgedekt de laatste 10 minuten goudgeel worden.

Garneer met blaadjes salie

Ook lekker met zalm!

Serveer met een groene gemengde salade. Zie salades.

GRIET MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

Ingrediënten voor 2 personen:

1 flinke griet

700 gram wilde of gekweekte spinazie

1 teen knoflook

2 eetlepels olijfolie

versgemalen peper

zachte geitenkaas

aardappelen voor 2 personen

Kook de aardappels in de schil ca 20 minuten.

Was de spinazie 2 keer. Zet op met aanhangend water en een doorgesneden teen knoflook.

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Bak de griet aan weerskanten tot hij gaar is (check bij de kieuwen).

Stort de gare spinazie op een houten plank, hak er met een koksme flinke ruiten van en giet overtollig water af. Bestrooi met versgemalen peper en een beetje zout. Snij de geitenkaas in plakken en strooi op de warme spinazie. Dien samen meteen op, de aardappels in de lengte doorgesneden zodat ze het vocht uit de spinazie kunnen opnemen. Verder niets aan doen; geniet van de pure smaken.

Sardines, Ansjovis

SPAANSE SARDINES

Ingrediënten voor 2:

1 pond sardines (of iets minder)

zout

sap van ½ citroen

75 ml droge witte wijn

1 eetlepel olijfolie

2 tenen knoflook, uitgeperst

klein bosje peterselie, fijngehakt

Bereiding:

Maak de sardines schoon door de buik onderaan open te snijden en voorzichtig de ingewanden eruit te halen, eventueel schoonspoelen. Haal als dat nodig is de schubben eraf, laat de kop eraan. Leg ze in een grote (koeken)pan, strooi er wat zout over en voeg citroensap, wijn, olijfolie, knoflook en peterselie toe. Laat 5 minuten sudderen tot ze net gaar zijn. Eet warm of koud met rijst, couscous of aardappelen en bijvoorbeeld snijbonen, in ruiten gesneden, kort gekookt en gemengd met wat gestoofde tomaat en knoflook.

SARDINES OP ZIJN GRIEKS

12 grote sardines

volkorenbloem

4 eetl. Olijfolie

2 tenen knoflook

1/4 bosje peterselie

1 citroen

Naar keuze: meergranenbrood of aardappelen (biologisch en voor vier personen)

Voor salade: gemengde groene saladesoorten, feta, olijven enz. zie salades.

Maak de sardines schoon, snijd daartoe de buikzijde open en verwijder de ingewanden.

Verwijder tevens de kieuwen, maar laat de kop zitten.

Schub de vissen nu met de botte kant van een mes of een speciale schubber.

Was de sardines hierna zorgvuldig. (je kan natuurlijk ook de visboer ze zo schoon laten maken)

Maak de sardines droog met keukenpapier, en wentel ze door de bloem (tarwebloem).

Verhit de olie en bak hierin de sardines niet te snel bruin.

Neem ze uit de pan en verdeel ze over vier voorverwarmde borden.

Knijp de knoflook uit boven de pan met de resterende olie, voeg de goed gewassen en fijngehakte peterselie toe en daarna het sap van een halve citroen.

Laat alles even uitbruisen en giet de aldus verkregen saus over de sardines.

Garneer de bordjes met plakken van de resterende citroenhelft.

Serveer de sardines met een frisse groene salade met olijven en Fetakaas. Zie salades. En naar keuze meergranenbrood of gekookte aardappels. Of gebakken aardappels bestrooid met knoflook. Hiervoor wel eerst de aardappels zelf beetgaar koken, af laten koelen en daarna bakken ingesmeerd met geperste knoflook.

KNOLSELDERIJ MET ANSJOVIS UIT DE OVEN

2 blikjes ansjovisfilets	olijfolie
3 grote uien, in ringen	3 dl. zure room
4 dl. magere melk	1 ei losgeklopt
tamari of shoyu	50 gram roomboter (ongezouten)
750 gram kruimige aardappels (biologisch) in reepjes gesneden	
750 gram knolselderij, geschild en in reepjes gesneden	
Extra: bietjessalade. Zie salades.	

Spoel de ansjovisfilets onder lauw water af en dep ze droog met keukenpapier

Bak de uien goudbruin in de olijfolie, regelmatig omscheppen

Meng de zure room met de melk en het losgeklopte ei

Vet een ovenschaal licht in met een klontje boter

Verdeel de helft van de uien over de bodem en schep de helft van de aardappelreepjes en de helft van de knolselderijreepjes daarover.

Verdeel daarover de ansjovisfilets en leg daarna de andere helft van de uien, aardappelreepjes en knolselderijreepjes daar weer over.

Besprenkel met wat tamari of shoyu.

Schenk het room/eimengsel erover en leg een paar botervlokjes verdeeld over de schotel.

Bak het gerecht in het midden van de voorverwarmde oven (200 graden C.) in 50 minuten goudbruin.

Schakel de oven na 20 minuten naar 175 graden.

Serveer met bietjessalade. Zie salades.

Paling, Lamsoren, Wijting

PALING IN 'T GROEN

Neem een kilo paling (liefst middelgrote zeepaling, maar mag ook IJsselmeerpaling zijn)
Enkele handenvol verse groene tuinkruiden zoals: peterselie, kervel, salie, pimperl, citroenmelisse, waterkers, zuring enz. Maak uw eigen samenstelling.

50 gram roomboter zonder zout	2 bosuitjes/sjalotten
2 eierdooiers	1 eetlepel aardappelmeel
sap van 1 citroen	snufje peper en wat zeezout.

Extra: doperwtjes met worteltjes en veldslasalade. Zie salades.

Bereiding:

Snijdt de paling in niet al te grote moten. Hak alle kruiden in grove stukken.
Bak nu de palingmotten samen met de kleingesneden bosuitjes in de roomboter omscheppend een minuut of vijf.
Voeg nu de kruiden toe en voeg zoveel water toe dat de paling net onder staat. Doe er wat zout en peper bij en laat het geheel een minuut of tien zachtjes koken.
Roer in een aparte schaal de eierdooiers los met het aardappelmeel en het citroensap.
Giet er nu wat hete visvocht over zodat het licht bindt.
Voeg vervolgens de paling met de kruiden toe en schep alles goed door elkaar.

Serveer met gebakken aardappeltjes en doperwtjes gemengd met worteltjes en een veldslasalade erbij. Zie salades.

TATJESAP MET LAMSOREN (ZEESPINAZIE)

Een oud Vlaams/Zeeuws gerecht

1 kg. Aardappelen
¾ liter magere karnemelk
handjevol zuring
bosje bieslook
vier tomaten
Verse zeespinazie (lamsoor) voor vier personen als bijgerecht

Kook de aardappelen gaar en stamp ze met het kookvocht tot puree
Breng al roerend de karnemelk aan de kook met de fijngehakte zuring en klop dit warme mengsel door de aardappelpuree.
Meng eventueel wat geraspte jonge kaas erdoorheen en strooi de fijngehakte bieslook en in kleine stukjes gesneden tomaat eroverheen.
Blancheer de 'zeespinazie' (lamsoor) kort tot die wat geslonken is en serveer bij de tatjesap. Een warme plak meergranenbrood uit de oven smaakt hierbij voortreffelijk.

WIJTING A LA ITALIANO

Uit Hoogland visspeciaalzaken. Dit gerecht is voor 2 personen

Ingrediënten voor 2 personen:

500 gr. panklare wijting	250 gr. spaghetti
175 gr. Wortel	50 gr. knolselderij
1 klein blikje tomatenpuree	1 ui
laurierblad, peterselie, basilicum, citroen	
olijfolie extra vierge (Uitgangspunten Houtsmullerdieet)	

Fruit in de olie een gehakte ui, dunne reepjes wortel en dunne reepjes knolselderij.

Doe er laurier, enkele takjes peterselie en gedroogde basilicum bij.

Voeg als laatste een blikje tomatenpuree toe, en zoveel water dat er een sausje ontstaat.

Doe de schoongemaakte wijting in een pan en giet de goed doorgeroerde saus over de vis. Zorg dat deze goed onder ligt, voeg zo nodig nog wat extra tomatenpuree toe en laat de wijting in 10-15 min. gaar worden.

De laurier verwijderen. Breng op smaak met zout, citroensap en gehakte peterselie.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en serveer bij de vis.

Serveer als extra een veldslasalade. Zie salades

Garnalen, Oesters, Mosselen

GEPOFTE AARDAPPELS MET garnalenvulling

4 grote goed schoongeboende aardappels
 1 rode ui gesnipperd
 broccoli voor vier personen
 olijfolie extra vierge (Zie Uitgangspunten Houtsmullerdieet)
 Extra: gemengde groene salade naar eigen smaak. zie salades

Prik de goed schoongeboende aardappels in met een vork. Wikkel deze in aluminiumfolie en laat ze garen in een voorverwarmde oven van 220 graden C. Duurt ca. 40 minuten.

Paprika in kleine stukjes snijden en samen met de gesnipperde ui fruiten op matig vuur in de olijfolie een minuut of drie.

Broccoli beetgaar stomen (of koken met weinig water).

Garnalen mengen met paprikamengsel en eventueel wat ketchup vermengd met citroensap en klein beetje olijfonaise als cocktailsaus erdoorheen mengen. Niet teveel want dan wordt het te vet.

Gare aardappels iets inkruisen, op ieders bord leggen en opendrukken en garnalenmengsel erin en eroverheen scheppen.

Serveer met de beetgare broccoli en een gemengde groene salade naar eigen smaak. zie salades.

AVOCADOSALADE MET GARNAALTJES; voorafje

Deze salade is geen maaltijdsalade maar lekker als voor- of bijgerecht. Uit Salades, een receptenboek voor een gezonde balans uitgegeven door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Zie kanker en boeken voor bestelnummer en adres.

Avocadosalade met garnaltjes:

2 avocado's, ontpit en in plakken gesneden	citroensap
8 kerstomaatjes in kwarten gedeeld	100 gram Hollandse garnaltjes
3 eetlepels halfvolle crème-fraiche	100 gram verse postelein
½ theelepel paprikapoeder	snufje versgemalen peper

Verdeel de postelein over vier borden en rangschik de plakken avocado hierover. Besprenkel met citroensap.

Verdeel de kerstomaatjes en garnaltjes hierover.

Roer de crème-fraiche met de paprikapoeder los en breng op smaak met wat versgemalen peper.

Schenk de dressing over de avocadosalade.

Eet er warm meergranenbrood bij uit de oven

Geroerbakte boerenkool met knoflook, garnalen en pompoen

500 gram boerenkool, gewassen en fijngesneden
4 tenen knoflook, gehakt
sojasaus (Shoyu, Tamari, Kikkoman)
1 klein gedroogd pepertje
1 sjalot
stukje gemberwortel ter grootte van een kootje van je pink, geschild en in plakjes

5 eetlepels olijfolie
6 grote garnalen of 8 kleinere
400 gram pompoen in stukjes
scheut tomatensap

Gebruik verse of diepgevroren grote garnalen, ongeschild maar evt ontdaan van kop en ingewanden. Als je bevroren garnalen gebruikt even in een bakje heet water de vries eraf en dan snel laten uitlekken op keukenpapier.

Fruit in een lepel olijfolie de sjalot 5 minuten. Voeg dan de gember erbij, de pompoen en een scheut tomatensap. Sudder de pompoen beetgaar in een minuut of 8-10, schep af en toe om.

Bak intussen de garnalen en de boerenkool. Begin met de boerenkool. Verhit de olie in een wok. Doe daarin 2 tenen gehakte knoflook, bak even en voeg de boerenkool toe. Bak onder voortdurend omscheppen de kool in 5-7 minuten beetgaar. Voeg een scheutje sojasaus toe en bak nog even mee.

Tijdens het bakken in een sauspan met dikke bodem 2 eetlepels olijfolie, een gehakte teen knoflook en het pepertje goed heet laten worden, de garnalen erbij, omscheppen. Ze moeten direct dichtschroeien en mogen niet zompig worden, dan is de olie niet heet genoeg. Bak aan beide kanten tot de garnalen mooi roze en gaar zijn, vooral niet te lang, net-aan gaar is het lekkerst. Laat de garnalen uitlekken. Pel ze op je bord.

De pompoen eet je in plaats van aardappels of pasta. De hoeveelheid olie is relatief omdat je het bakvet van de garnalen niet eet.

MOSSELEN MET SOJAROOM

Ingrediënten voor 2:

1 kg mosselen	3 sjalotten, gesnipperd
10 cl droge witte wijn	20 cl sojaroom
2 eetlepels olijfolie	dragon
Tijm	zout en peper

Was de mosselen en kijk ze goed na, alle kapotte en open exemplaren weggooiën.

Fruit in een grote pan de sjalotten zachtjes 5 minuten in de olijfolie. Strooi er peper over. Voeg de wijn toe, de dragon en wat zout en laat 2 minuten sudderen.

Doe de mosselen erbij, deksel op de pan. Zet het vuur hoog en laat 6-12 minuten koken tot alle mosselen open zijn. Schud een paar keer om.

Zet dan het vuur laag, voeg de sojaroom toe, roer om en laat nog twee minuten zachtjes koken.

Dien op met vocht in diepe borden. Eet er grof bruin brood en een frisse salade van kropsla bij.

Vissoepen

MEDITERRANE VISSOEP

Ingrediënten voor 8 personen:

Poon of Harder (450 gram)	1 zeebaars (450 gram)
1 zeeduivel (staart) (450 gram)	100 gram inktvis, (liefst pijlinktvis)
20 kleine mosselen, schoongemaakt	150 ml. witte wijn
1 venkelknol	1 rode ui
1 middeldikke prei	2 stengels bleekselderij
1 rode paprika	5 vleestomaten
6 kleine aardappelen (175 gram)	120 ml. olijfolie
6 teentjes knoflook in stukjes gesneden	2 reepjes sinaasappelschil, heel dun gesneden
snufje gedroogde chiliflentes (Toko winkel)	2 theelepels puree van zongedroogde tomaten
zwarte peper	2-4 blaadjes verse of gedroogde laurier
takje tijm, fijngehakt	het groen van de venkel
drie eetlepels pernod of ricard	extra olijfolie en bruin stokbrood of ciabatta

Fileer de vis of laat dat doen bij de visboer, maar vraag dan of u de graten meekrijgt.

Maak een visbouillon van de graten in ongeveer 2,5 liter water.

Maak de inktvis schoon en snijd die in reepjes van 2 cm breed en snijd die nog een keer doormidden.

Kook de mosselen in een scheut witte wijn ongeveer een minuut of vier tot ze open gaan.. Zeef het kookvocht van de mosselen in de visbouillon, haal de mosselen uit de schelp en gooi de schelpen weg.

Maak alle groenten, zoals ui, venkel, paprika, prei en aardappelen schoon en snijd ze alle in ongeveer gelijkvormige stukjes van ongeveer 2 cm.

Bak de groenten: venkel, ui, prei, selderij, paprika in een koekenpan en olijfolie met de knoflook, sinaasappelschil en gedroogde chilipoeder. Bak dit geheel een minuut of vijf.

Voeg de tomatenpuree, visbouillon, de rest van de witte wijn, de tomaten, aardappelen en peper en wat zout toe.

Breng dit aan de kook en laat het een minuut of vijf pruttelen.

Doe de schoongemaakte vis erbij met de blaadjes laurier, tijm, de helft van de venkel of dille en de pernod of ricard. Niet langer dan 3 minuten zacht koken, verwarm de mosselen de laatste minuut mee.

Bestrooi de soep met de rest van de venkel of dille en serveer met warm bruin stokbrood of ciabatta.

Bewaar vier porties voor morgen.

REST VISSOEP VAN GISTEREN EN ASPERGESALADE MET PASSIEVRUCHTEN

800 gram witte asperges	4 passievruchten
4 eetlepels limoensap	12 eetlepels olijfolie extra vierge
100 ml. vers geperst sinaasappelsap	100 gram friseesla
50 gram cashewnoten (zonder zout)	2 avocado's (rijp)
1 bosje verse koriander	
120 gram geraspte kokos (vers of van blokje santen)	
2 kleine rode pepers fijngehakt (zonder zaad en zaadlijsten)	

Schil en was de asperges (haal houtig uiteinde eraf) en snijdt ze in 4cm lange stukjes

Kook de asperges net bedekt met water in 10 minuten gaar

Halveer de passievruchten en lepel het vruchtvlees eruit

Meng dit vruchtvlees met sinaasappel-, limoensap en 8 eetlepels olijfolie

Snijdt de avocado's in stukjes en meng die met de kokos, cashewnoten en koriander door de aspergesalade.

Eet vooraf opgewarmde vissoep van gisteren en serveer daarna aspergesalade met warme plakken meergranenbrood uit de oven

Knolselderijsoep met paling

Ingrediënten voor vier personen:

750 ml. kippenbouillon, of gekocht of zelf gemaakt

100 gram gerookte palingfilet

½ zakje verse bieslook

½ knolselderij

2 eetlepels roomboter zonder zout

125 ml. creme fraiche

1 ui of 2 of 3 sjalotten gesnipperd

stukje Gorgonzola

tamari of shoyu

Verhit de roomboter in een soeppan. Fruit de ui tot die zacht is.

Knolselderij met groot mes in plakken snijden. Plakken schillen en wassen en in kleine blokjes snijden.

Bak knolselderij mee met de ui voor ca. 5 minuten, regelmatig omscheppen. Creme fraiche doorgroenten roerren en laten smelten.

Bouillon erbij doen en aan de kook brengen. Soep met deksel op de pan 20 minuten zachtjes laten koken

Palingfilets elk in drie stukken snijden en vervolgens in lange dunne reepjes snijden.

Soep op smaak brengen met wat tamari of shoyu en in vier borden scheppen.

Palingstukjes in elk bord erbij doen en versnipper wat Gorgonzola boven elk bord. Niet teveel, een beetje maakt de smaak al snel pikanter en apart. Daarna bestrooien met bieslook.

Serveer warm meergranenbrood erbij uit de oven

BRETONSE VISSOEP

Naar een recept uit de Tip

1 makreel, schoongemaakt en in stukken gesneden, maar met de kop erbij
2 wijtingen, schoongemaakt en in stukken gesneden, maar met de koppen erbij
2 klein gesneden uien
2 teentjes knoflook fijngeperst
1 dl. droge witte wijn
tamari of shoyu en peper
12 rauwe gamba's (bijv. uit diepvries)
3 eetlepels peterselie
1 dunne prei, in ringen gesneden
1 bouquet garni (peterselie, selderij, laurierblad)
6 middelgrote aardappelen, vastkokend en in stukken gesneden.
Olijfolie met klontje boter voor bakken (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Bak de ui en knoflook in de olijfolie met klontje boter op matig vuur een minuut of drie.

Voeg de kleingesneden aardappels toe en bak die 1 minuut mee

Voeg 1 1/4 liter water toe en de wijn en kook alles ongeveer 10 minuten.

Voeg de makreel en wijting toe, het bouquet garni en een eetlepel tamari of shoyu en wat peper en laat alles op matig vuur lekker doorkoken. Tot de vis gaar is, maar moet niet van de graat afvallen.

Maak intussen de gamba's schoon en verwijder zwarte rugnerfje.

Neem de vis en de aardappels met een schuimspaan uit de bouillon, verwijder de koppen en het bouquet garni.

Leg de visstukken en de aardappels op een schaal, bestrooi met de peterselie en houdt het warm.

Voeg de prei en de gamba's toe aan de bouillon en breng alles weer aan de kook. Ongeveer drie minuten koken tot de gamba's gaar zijn. (mooi roze) En bestrooi de soep ook met wat peterselie.

Serveer de soep en de vis en aardappelen apart met meergranenbrood erbij en een fruitsalade naar eigen keuze. Zie salades.

STEVIGE VISSOEP

2 wijtingen schoongemaakt en in stukken gesneden (Vis mag ook 600 gram visfilet zijn van andere vissoorten, maar neem dan wel een vette vis erbij)

1 makreel, schoongemaakt en in stukken, liefst met kop erbij.

6 middelgrote aardappelen, geschild en in stukken gesneden

2 uien fijnggehakt

1 teentje knoflook fijnggehakt

1 dl droge witte wijn

1 bouquet garni (peterselie, selderij en laurierblad)

scheutje tamari voor de smaak en wat peper

12 rauwe gamba's (eventueel uit de diepvries?)

3 eetlepels fijngesneden peterselie

1 dunne prei in ringen gesneden

Olijfolie extra vierge (zie uitgangspunten Houtsmullerdieet)

Extra: plakken meergranenbrood met witlofsalade Zie salades

Bak de ui en knoflook al omscheppend glazig in de olijfolie op matig vuur

Voeg de aardappels toe en bak deze een minuutje mee.

Voeg nu 1 1/2 liter water toe en de wijn en breng alles aan de kook. Ca. 10 minuten laten koken.

Voeg makreel en wijting (met koppen), het bouquet garni toe en breng op smaak met tamari (of desnoods zeezout) en wat peper.

Kook de vis gaar op laag vuur (ca. tien minuten)

Maak intussen de gamba's schoon en verwijder het zwarte rugnerfje.

Neem met een schuimspaan de vis en aardappels uit de soep, verwijder de koppen het bouquet garni. Leg de vis en aardappels op een schaal, bestrooi met 1 1/2 lepel peterselie en houdt warm door af te dekken.

Voeg prei en gamba's toe aan de bouillon en breng alles aan de kook. Kook deze in drie minuten gaar (gamba's mooi roze)

Bestrooi de soep ook met de rest van de peterselie.

Serveer bouillon, vis en aardappelen of apart van elkaar of giet de bouillon over de vis en aardappelen die je van te oven in een diepe schaal schept.

Eet er meergranenbrood en een witlofsalade bij. Zie salades

Vis; combinaties, e.a.

GESTOOFDE VIS MET PAPRIKA EN TAUGÈ EN GEBAKKEN AARDAPPELSCHIJFJES

500 tot 750 gram visfilet bijv. poon, kabeljauw, schelvis, wijting, koolvis. Schoon laten maken bij visboer. Voorgekookte aardappelschijfjes (zonder toevoegingen) 1 -2 zakjes (afhankelijk van grote eters of niet) bosje bieslook, verse tijm, verse basilicum, verse dille, verse peterselie
50 gram ongezoeten roomboter in schijfjes
2 paprika's (In reepjes gesneden) bakje taugé (100 gram)
1 citroen, 1 ui,
Bijgerecht groenten: worteltjes

Leg de visfilets in een vuurvaste schaal met water, waarin de fijngesneden ui, kruiden en citroen. De vis niet onder water, maar zeg maar voor twee derde in het water met de kruiden. Bewaar wat peterselie voor garnering.

Plaats de schaal in een voorverwarmde oven van 200 graden C.

Keer de vis om de vijf minuten om.

Voeg na 15 minuten de in reepjes gesneden paprika's en fijngesneden taugé toe (bovenop de vis), leg daarbij de schijfjes roomboter en laat nog 5 tot 8 minuten doorgaren.

Bak ondertussen volgens gebruiksaanwijzing de aardappelschijfjes/partjes.

Kook ondertussen de worteltjes beetgaar in niet al teveel water.

Vis en worteltjes serveren gearneerd met takje peterselie en voor de kinderen mayonaise op olijfbasis erbij.

PROVENÇAALSE VISSALADE

Uit: Salades, 50 originele recepten voor gezonde balans uitgegeven i.s.m. Wereld Kanker Fonds.

200 gram visfilet (kabeljauw, tong, schol) in reepjes gesneden
50 gram Hollandse garnalen, gekookt
2 stengels bleekselderij in stukjes gesneden
2 bosuitjes in stukjes gesneden 200 gram verse spinazie
1 eetlepel Provençaalse kruiden Olijfolie extra vierge
1 eetlepel kwark of yoghurt (kwark is beter) 1 eetlepel olijvonaise
2 theelepels citroensap 50 gram geroosterde zonnebloempitten
Extra. warm bruin Ciabattabrood met nootjes.

Meng de spinazie met de gesneden bosuitjes, bleekselderij en garnalen.

Verdeel dit over vier borden.

Wrijf de visfiletreepjes in met de Provençaalse kruiden en stoof de vis gaar in de olijfolie op matig vuur. Laat deze uitlekken op keukenpapier.

Roer de olijvonaise, kwark en het citroensap tot een sausje. Kan ook mosterd bij, maar mosterd wordt voor kankerpatiënten afgeraden in het Houtsmullerdieet.

Verdeel de vis en de zonnebloempitten over het spinaziemengsel en schenk er een beetje van de saus overheen.

Serveer de rest van de saus er apart bij en serveer er warm (uit de oven) bruin, met nootjes, Ciabattabrood bij.

MAROKKAANSE VIS MET KOMIJN

Ingrediënten voor 2:

half pond kabeljauw, wijting of andere witvis	6 tenen knoflook
1 ½ theelepel gemalen komijn	1 ½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper	zout
1 bos verse koriander, fijngehakt	sap van een citroen
olijfolie	

Stamp de knoflook met het komijn-, paprika- en cayennepeper en wat zout in een vijzel, of hak het zeer fijn met een hakmes. Voeg de koriander en citroensap toe tot het een pasta is. Smeer de vis in met deze marinade en laat minstens een uur intrekken in de ijskast.

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de vis in een ovenschaal die met wat olijfolie is ingevet en bak hem gaar. De baktijd is afhankelijk van de dikte van de vis, ca 5 minuten per centimeter dikte.

Barbecue A LA Houtsmuller

Zadziki, tomatensalade, speciebonensalade en vis: forel, sardines, zalm

Zadziki: rasp een komkommer. Pers zoveel mogelijk vocht eruit door er met de hand op te drukken, de kom scheef te houden en het vocht af te gieten (drink het op of gebruik in soep of saus). Doe erbij: een flinke, geraspte knoflookteen, versgemalen peper, wat zout, een scheutje olijfolie extra vergine, wat fijngehakte, verse munt en dikke yoghurt (Griekse of dikke Turkse is erg lekker, Biogarde stand is ook prima). Roer goed. Voeg als de zadziki te dik is, wat komkommersap en/of citroensap toe. Proef en maak af op smaak door zo nodig wat meer van de bovenstaande ingrediënten toe te voegen. Zadziki is lekker als zomersalade en ideaal bij een barbecue omdat het tegelijkertijd een saus is die overal bij past.

Tomatensalade: altijd goed is veel rijpe, smakelijke tomaten in grove stukken met wat olijfolie extra vergine, versgemalen peper, wat zout, wat grove mosterd en wat balsamico-azijn. De verhouding olie-azijn is 3:1. Met een fijngehakt sjalotje of wat lente-ui.

Speciebonensalade: maak speciebonen naar smaak schoon en blancheer ze in kokend water (de bonen pas toevoegen als het water kookt). Hal ze als ze beetgaar zijn uit het water en blus ze af met koud water (zo blijven kleur en smaak behouden). Meng in een kom een geperste knoflookteen, een theelepel grove mosterd, wat zout, versgemalen peper, een theelepel paprikapoeder, een sprits tabasco, citroensap, olijfolie, een beetje honing en een fijngehakte tomaat tot ene lekkere, smeuke dressing. Voeg een fijngehakt uitje en de speciebonen toe en schep om.

Vis op de BBQ: koop zalm op de huid (de visboer vooraf vragen) en grill die zachtjes op de huid; eet hem van de huid af. Lekker is om de vis te marineren; leg dan de zalm met de roze kant in een diep bord met een mengsel van wat olijfolie, versgemalen peper, roze mosterd, een likje honing en citroensap en versgehakte verse kruiden als tijm, basilicum of citroenmelisse.

Forel kan goed in folie op de BBQ, ingepakt in een pakje (lekker met stukjes citroen en takjes verse kruiden in het pakje), of op een dubbelgevouwen stukje folie, dat als 'pan' dient.

Sardines zijn heerlijk om te barbecuen, en kunnen uit het vel gegeten worden om schadelijke stoffen te vermijden, of ook in een pakje van aluminiumfolie.

VISRAGOUT MET SPINAZIE

2 visbouillontabletten	1 grote ui
stukje wortel	peterseliewortels
50 g roomboter	3 eetlepels tarwebloem
scheutje slagroom	1 knoflookteen
tamari en peper	1/2 bekertje crème fraîche
100 g champignons (biologische)	
400 g spinazieblaadjes (vers of diepvries bladspinazie)	
600 g gemengde vis, bijv. zeeduivel, zeewolf, kabeljauw en zalm	

De bouillontabletten oplossen in 1 liter water en met een halve ui, wortel en de peterseliewortels aan de kook brengen. De visfilets in de bouillon leggen en in 10 minuten (niet koken) gaar laten worden.

De filets met een schuimspaan uit de bouillon nemen en de bouillon zeven.

In een ruime pan de boter smelten en hierin het gesnipperde uitje en het uitgeperste knoflookteentje 5 minuten fruiten. De bloem erbij roeren en even laten pruttelen.

In gedeelten 1/2 l visbouillon toevoegen en al roerend steeds aan de kook brengen. De ragout 5 minuten zachtjes laten koken.

De vis in stukjes snijden en met de champignons, de gewassen spinazieblaadjes, de crème fraîche, zout en peper naar smaak en een scheutje slagroom bij de ragout roeren.

Nog wel verwarmen, maar niet echt aan de kook brengen.

Serveer met aardappelpuree en witlofsalade Zie salades

-/-

