



*Ruud 's Kookboek*

***Zeevruchtrecepten / v1.7***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Ananas met garnalen.....                                               | 3  |
| Bisque van grijze garnalen II. ....                                    | 4  |
| Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren..... | 5  |
| Gegratineerde mosselen met oude kaas. ....                             | 6  |
| Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas. ....                  | 7  |
| Heilbotfilet met garnalen en mosselen. ....                            | 8  |
| Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.....               | 9  |
| Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.....                           | 10 |
| Pasta met garnalen, chili en knoflook. ....                            | 11 |
| Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade. ....                    | 12 |
| Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes. ....                          | 13 |
| Surf en turfspies met biefstuk en garnalen. ....                       | 14 |
| Tagliatelle met kreeft en courgette.....                               | 15 |
| Tartaar van zalm en sint-jacobsvruchten op zoutsteen.....              | 16 |
| 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen. ....                      | 18 |
| Venkelsoep met garnalen en pastis. ....                                | 19 |
| Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.....                           | 20 |
| Gebruikte afkortingen.....                                             | 21 |

## Ananas met garnalen.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wokrecepten

### Ingrediënten

4 ananasschijven  
1 blj garnalen (200 g,  
Deep Blue)  
1 el olie, zonnebloem-  
150 g rijst, Pandan-  
(Oryza)  
1 el roerbakmix,  
Oriëntaalse (Silvo)  
1½ dl saus, Thaise  
(Conimex)  
100 g sperziebonen,  
gebroken (diepvries)

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

### Bereiding.

Meng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel of maizena goed door elkaar. Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet de saus apart. Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm. Verhit de olie in een wok en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 min. Voeg dan de saus toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 min. staan om de noten warm te laten worden.

## Bisque van grijze garnalen II.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Marc Auwers

### Ingrediënten

2 tk bleekselderij  
- boter  
5 dl bouillon, kippen-  
5 dl bouillon, vis-  
½ dl cognac  
250 g garnaalkoppen  
2 el garnalen, grijze,  
gepelde  
1 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
1 el olie, olijf-  
- peper, cayenne-  
- peper, versgemalen  
- peperbollen  
25 g rijstcrème  
(poeder)  
2 el room  
1 tk tijm  
2 el tomatenpuree  
1 ui  
250 g visafval  
1 dl wijn, witte, droge  
1 wortel  
- zout

### Bereiding.

#### De dag vooraf:

Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij aan in olijfolie en een klontje boter.  
Voeg de garnaalkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.  
Meng de tomatenpuree erdoor en laat het ook eventjes licht verkleuren.  
Bestrooi het met rijstcrèmpoeder en meng het goed.  
Flambeer het met de cognac en blus het af met witte wijn.  
Giet er de kippen- en de visbouillon bij.  
Aromatiseer het met 1 mp geplette peperbollen, evt. wat cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.  
Laat het opkoken, schuim het af en laat het 20 min. zachtjes koken.  
Giet deze basis door een zeef.

#### De dag zelf:

Laat het opnieuw opkoken en schuim het af.  
Giet het door een fijne zeef (of sauszeef).  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Garneer de bisque per kom met 2 tl cognac, 1 el gepelde grijze garnalen en 1 el, al dan niet half opgeklopte room.

#### Tip:

Serveer hierbij een Elzasserwijn of een Pinot Gris.

Bereidingstijd: 50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

# Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: Kookclub, Online  
receptenboek maken

## Ingrediënten

### Voor de schaaldier- fumet:

1 bouquet-garni  
12 langoustines,  
panters en koppen van  
1 sch olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
250 g tomaten,  
ongepelde  
½ fl wijn, witte  
- zout

### Voor de fondue van langoustines:

200 g boter  
4 dl fumet,  
schaaldieren-  
200 g kaas, comté-  
12 langoustines, grote  
- olie, olijf-  
25 cl room  
1 kg spinazie, blad-  
250 g tomaten

## Bereiding.

### Schaaldierfumet:

Stoof de panters en koppen aan in de olijfolie.  
Voeg de ongekookte tomaten toe, vermeng ze  
met de koppen en laat ze 5 min. stoven.  
Blus het mengsel met de witte wijn, doe er het  
bouquet garni bij, kruid het met versgemalen  
peper en zout en laat het 60 min. trekken.  
Giet de soep door een fijne zeef en laat ze  
gedurende een viertal uren inkoken.

### Fondue:

Pel de langoustines en bereid de  
schaaldierenfumet zoals hierboven beschreven.  
Reinig, was en kook de spinazie.  
Spoel de gekookte spinazie onder koud water.  
Laat de schaaldierenfumet sterk inkoken tot op  
een achtste en werk hem op met klontjes boter.  
Klop de room half op en voeg hem bij de saus.  
Kleur de langoustines in olijfolie op een hoog  
vuur tot ze half gaar zijn.

### Presentatie:

Verdeel de goed uitgewrongen spinazie over 4  
inox ringen, leg er de langoustines op en eindig  
met fijne schijfjes kaas.  
Laat het geheel 1-2 min. langzaam garen onder  
de grill.  
Mix het met de staafmixer door de saus en giet  
een paar lepels in 4 diepe borden.  
Werk de borden af met de langoustinefondue.



Comté kaas

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 20  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezoeten  
2 sn brood, wit-, oud  
40 g kaas, oude  
2 tn knoflook  
1 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, verse  
3 el water  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 20  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.  
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.  
Spoel de mosselen tot het water helder is.  
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).  
Leg de mosselen in een grote pan leggen.  
Voeg 2-3 el water toe.  
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.  
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.  
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.  
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.  
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.  
Meng de boter en kaas erdoor.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel het botermengsel over de mosselen.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.  
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

## Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

4 sch ananas  
200 g garnalen (Deep Blue)  
1 el olie, zonnebloem-  
150 g rijst, Pandan-  
1 el roerbakmix,  
Oriëntaalse (Silvo)  
1½ dl saus, Thaise (Conimex)  
100 g sperziebonen, gebroken, diepvries

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

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.  
Snijd de ananas in stukjes.  
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.  
Verhit de olie in de wok.  
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.  
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.  
Roerbak nog ± 4 min.  
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

## Heilbotfilet met garnalen en mosselen.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Visrecepten.com

### Ingrediënten

- bloem
- 150 g champignons
- 100 g garnalen, Noorse
- 600 g heilbotfilet
- 1 hv mosselen,  
gekookte
- paprika poeder
- peper, versgemalen
- 1 dl room
- 1 el tomatenpuree
- 2 uien
- 1 dl wijn, rode
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de heilbotfilet in stukjes en bestrooi ze met versgemalen peper, zout en een beetje paprikapoeder.  
Strooi lichtjes wat bloem over de visstukjes en roerbak ze in hete olie gedurende 5-7 min. voorzichtig schuddend.  
Bak de garnaaltjes en mosseltjes even mee.  
Bak in een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar.  
Voeg hier de wijn, de room, de tomatenpuree en een halve el bloem aan toe.  
Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem 5 min. zachtjes pruttelen.  
Serveer de saus apart bij de vis.

## Karnemelkstampers met garnalen en een gepocheerd ei.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: MijnSpar.be

### Ingrediënten

800 g aardappelen,  
bloemige  
- azijn  
- bieslook  
120 g boter  
4 eieren  
- fleur de sel  
240 g garnalen, gepelde  
220 ml karnemelk  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
- zout

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

#### Beurre noisette of hazelnootboter:

Snijd de boter in gelijke stukjes zodat ze geleidelijk smelten.

Doe de stukjes in een pan.

Verwarm de boter op een middelhoog vuur.

Blijf zachtjes roeren tot de boter begint te verkleuren.

Giet de boter in een kommetje wanneer ze een hazelnootachtige kleur heeft (zo koelt ze wat af).

Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water tot ze gaar zijn.

Giet het water af en stamp de aardappelen fijn.

Zet ze weer op het vuur en voeg de karnemelk toe.

Breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Giet er 100 g gebruinde boter bij (hou nog een klein beetje over voor de afwerking). Hou het warm.

#### Pocheer de eieren:

Breng een pot met ruim water en een scheutje azijn net tegen het kookpunt.

Breek elk ei in een aparte kopje.

Maak met een schuimspaan een lichte draaibeweging in het water zodat er een kleine draaikolk ontstaat.

Laat de eieren 1 na 1 voorzichtig in het water glijden in het midden van de draaikolk. Pocheer de eieren 2-3 min (de dooier hoort binnenin nog zacht te zijn).

Serveer de aardappelpuree met een gepocheerd eitje en 1 hv garnalen.

Doe er nog een beetje gebruinde boter bovenop.

Werk het af met een beetje bieslook of peterselie en een snufje fleur de sel.

## Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Chefke Luc,  
Eatertainment.nl

### Ingrediënten

8 aardappelen, grote, vastkokende  
15 g boter, room-, ongezoeten  
1 bouillonblokje, vis-  
1 citroen  
3 tn knoflook  
3 el mayonaise  
2 kg mosselen  
2 el olie, olijf-  
1 peper, rode  
- peper, versgemalen  
5 tk peterselie  
½ prei  
1 el saus,  
Worcestershire-  
3 el tomatenketchup  
1 el tomatenpuree, geconcentreerde  
1 ui  
100 ml water, warm  
200 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Doe de mosselen in een ruime pan en zet ze onder water.  
Was en hussel ze en laat ze 5 min. staan.  
Verwijder alle open, kapotte en naar bovengedreven mosselen.  
Herhaal deze stap tweemaal met nieuw water.  
Halveer de citroen en pers het sap eruit.  
Meng de helft van het citroensap met de mayonaise, de ketchup en de Worcestershire saus tot een saus.  
Was de aardappelen goed en snijd ze met schil in frietjes.  
Warm ondertussen de frituur en frituur de frietjes 7 min. voor op 150°C.  
Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Hak de peper en de prei in ringen.  
Verhit de olijfolie en de boter in de mosselpan op een middelhoog vuur en bak de gesneden groenten glazig.  
Fruit de tomatenpuree kort mee en voeg dan de mosselen toe met versgemalen peper en zout naar smaak.  
Los het blokje visbouillon op in het water en blus het geheel af met de bouillon en witte wijn.  
Kook het geheel 5 min. met de deksel op de pan.  
Bak ondertussen de frietjes af op 180°C tot ze goudbruin zijn.  
Laat de frietjes uitlekken en voeg ze toe aan een kom.  
Bestrooi ze meteen met zout.  
Wanneer de mosselen open staan, zijn ze gaar.  
Hak de peterselie fijn.  
Breng de mosselen op smaak met fijngehakte peterselie en het overige citroensap.  
Schud de mosselen goed door elkaar en serveer ze met de zelfgemaakte saus en frietjes.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Pasta met garnalen, chili en knoflook.



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

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
300 g garnalen, wok-  
(diepvries, rauw en  
gepeld)  
4 tn knoflook, verse  
- olie, olijf-  
1 peper, chili-, rode  
1 hv peterselie, platte,  
verse, fijngesneden  
500 g tagliatelle, verse

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Zet een flinke pan met water op het vuur om de pasta in te koken.

Maak ondertussen de knoflookteentjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (heb je knoflook met een milde smaak, voeg dan gerust wat extra toe, het gerecht mag echt uitgesproken van smaak zijn).

Maak ook de rode peper schoon, snijd die in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in dunne halve maantjes. Voeg de pasta toe aan de pan wanneer het water flink kookt.

De pasta moet 3-4 min. koken; bereid in de tussentijd vlot de rest.

Zet een flinke koekenpan op een hoog vuur en verwarm een scheut olie.

Bak de knoflook en de fijngesneden peper op een hoog vuur aan.

Voeg de rauwe garnalen toe en bak deze al omscheppend gaar.

Giet, als de pasta beetgaar is, deze dan af.

Leg de pasta op een grote (voorverwarmde) serveerschaal.

Verdeel er het knoflook-peper-garnalenmengsel over, samen met de olie uit de pan.

Knijp er het citroensap over en maak het af met een goede hoeveelheid fijngesneden verse platte peterselie.

Serveer het gerecht direct.

## Pistoletje crispy garnalen met rauwkostsalade.



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

### Ingrediënten

1 appel (Elstar)  
300 g garnalen, gepaneerde  
400 g kool, spits-  
8 el mayonaise  
20 g peterselie, platte  
4 pistoletjes, witte  
3 el rice vinegar  
4 el saus, chili-, zoete  
1 ui, rode, kleine

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Verdeel de garnalen over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 10-12 min. Bak de pistoletjes de laatste 2 min. mee.  
Snijd intussen de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees met schil in blokjes.  
Snipper de ui en hak de peterselie fijn.  
Meng de mayonaise, chilisaus en rice vinegar tot een dressing.  
Meng de spitskool, de appel, de ui en de peterselie met 2/3 van de dressing en breng dat op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de pistoletjes open, bestrijk de binnenkant met de rest van de dressing en verdeel de garnalen en 1/3 van de salade erover.  
Serveer ze met de rest van de salade.

12

Bereidingstijd: 27 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2947  
Energie kcal: 704  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 78 g  
w/v suikers: 18 g  
Natrium: - mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: 3 g

## Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische, Vlaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kürt & Roel

### Ingrediënten

200 ml bisque  
4 eidooiers  
200 g garnalen, ongepelde  
100 g waterkers

### Voor de smeus:

1 kg aardappelen, vastkokend  
1 ei  
500 ml karnemelk  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
2 el room, zure  
- zout

### Voor de mousseline-saus:

200 g boter  
1 citroen  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd ze in stukjes.  
Kook ze gaar in water met een snuifje zout.  
Giet ze af.  
Stamp de aardappelen tot puree en meng ze met een eitje, de zure room en de karnemelk.  
Begin met een beetje karnemelk en meng het tot je een smeuïge lobbige massa.  
Kruid de puree af met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.  
Pel de garnalen.  
Hou de koppen apart of vries ze in (zie ook Tip).  
Meng voor de mousselinesaus de dooiers met het citroensap.  
Kruid het met versgemalen peper en zout.  
Voeg een klein scheutje water toe.  
Klop het schuimig op zoals een sabayon op een laag vuurtje.  
Snijd de zachte boter in klontjes en voeg klontje voor klontje toe.  
Proef de saus en breng die evt. naar wens op smaak.  
Verwarm de bisque.  
Voeg wat boter toe en schuim ze op met een staafmixer.  
Lepel de smeus in diepe borden.  
Verdeel er de garnaaltjes over.  
Werk af met wat waterkers, de mousselinesaus en het bisqueschuim (en evt. een snuifje garnalenzout).

### Tip:

Droog de garnaalkoppen 4 uur in de oven op 100°C. Mix ze fijn en meng ze met grof zout.  
Hiermee kan je bijv. de smeus afwerken.

**Bereidingstijd:** 15-30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt, Hoogvliet

### Ingrediënten

400 g biefstuk  
½ tl chilipepervlokken  
2 el citroensap  
300 g garnalen, wok-,  
naturel  
2 tn knoflook  
2 limoenen  
3 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
6 sjalotjes  
- zout

Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 305  
Eiwit: 38 g  
Koolhydraten: 6 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 1,5 g

### Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.

Pers de knoflook erboven uit.

Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.

Snijdt intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.

Pel en halveer de sjalotten.

Snijdt de limoenen in 8 partjes.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.

Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.

Bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

### Tips:

- Lekker met een groene salade.
- Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.
- Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.

## Tagliatelle met kreeft en courgette.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*

**Bron:** -

### Ingrediënten:

1 courgette (niet te klein)  
1 tn knoflook  
2 kreeften, gekookte (evt .uit de diepvies; à 500 g)  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g ricotta  
1½ dl room  
1 sjalotje  
350 g tagliatelle  
35 g zeekraal  
- zout

**Bereidingstijd:** 35 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Spoel de courgette af en snijd hem in fijne sliertjes (met een mandoline of een dunschiller).

Stoof ze kort aan in wat olijfolie.

Snijd één of meer kreeften in tweeën en haal het kreeftenvlees uit de schelpen.

Haal ook het vlees uit de poten.

Snijd het vlees in tamelijk grote stukken (je moet nog zien dat het kreeft is).

Kook in gezouten water, zoals vermeld op de verpakking.

Giet de tagliatelle af.

Snipper het gesnipperde sjalotje in wat olijfolie.

Giet hierbij de room en de ricotta en meng het goed door elkaar.

Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Meng er de courgettelinten en de afgegoten pasta door.

Verdeel het geheel over (diepe) borden en leg er de stukken kreeft bij.

Werk het af met een beetje gewassen zeekraal.

## Tartaar van zalm en sint-jacobsvruchten op zoutsteen.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Sofie Dumont

### Ingrediënten

2 appels, gewassen  
(Granny Smith)  
2-3 tk dille  
- fleur de sel  
- hazelnoot, geroosterd,  
grof gehakt  
- peper, zwarte  
4 stl selderij, geschild  
8 sint-jacobsvruchten,  
grote  
1 ui  
550 g zalmfilet, wilde,  
rauwe  
- zeekraal

### Bereiding.

#### Tartaar:

Snijd de zalm en de sint-jacobsvruchten in zeer  
fijne blokjes.  
Besprenkel ze met olijfolie, zwarte peper en  
een klein beetje zout.  
Haal de gekoelde zoutsteen uit de koelkast.  
Verdeel de tartaar egaal op de steen en plaats  
hem terug in de koelkast.

#### Dressing:

Meng de olie, het citroensap, de mosterd, de  
honing en peper en zout naar smaak goed  
onder elkaar.  
Doe het in een sauskommetje voor op tafel.

#### Salade:

Schil de selderijstengels en snijd ze in fijne  
schuine schijfjes.  
Spoel het kort onder koud water en leg het op  
keukenpapier.  
Snijd de appel in vieren.  
Haal het klokhuis eruit en snijd de appel in fijne  
sneetjes.  
Besprenkel de appel met citroensap.  
Meng de selderij en de appel goed door elkaar.  
Hou de salade koel.

#### Serveren:

Haal de zoutsteen uit de koelkast.  
Verdeel de selderij, de appel, de hazelnoot en  
de ui op de tartaar.  
Schep het aan tafel op de borden.  
Werk de borden af met de dressing.

#### Tip:

Gebruik een taartschep.

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de dressing:**

1 citoen, sap van  
- fleur de sel  
1 el honing  
1 el mosterd  
8 el olie, olijf-  
- peper, zwarte

---

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

---

## 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: AllerHande 2002-12**

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
1-2 el citroensap  
1 bk garnalen, cocktail-  
(125 g)  
2 tn knoflook  
- peper  
2-3 el sojasaus, Japanse  
1 bk tuinkers  
1 venkel  
1 pt visfond (380 ml)  
1 dl wijn, droge witte  
1 zalmhaasje, Schots  
- zout

### Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.  
Pel en halveer de knoflook.  
Leg de venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan.  
Schenk er de wijn, fond en 4 dl water bij. Breng het geheel zachtjes aan de kook.  
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken.  
Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).  
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.  
Laat de bouillon snel afkoelen en bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de bouillon opnieuw.  
Snijd de garnalen in kleine stukjes en de zalm in kleine blokjes.  
Knip de tuinkers af en meng de tuinkers met garnalen en zalm.  
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.  
Schenk de hete bouillon in een theepot.  
Serveer de borden.  
Schenk aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 240  
Eiwit: 22 g  
Koolhydraten: 3 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Venkelsoep met garnalen en pastis.



**Menugang:** Voorgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Creatieve keuken

### Ingrediënten

2 l bouillon, vis-

500 g garnalen, roze,  
grote

4 el pastis (of Pernod)

2 venkelknollen (incl.  
groen)

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de boven- en onderkant van de venkel (bewaar de groene pluimpjes).

Pel de garnalen.

Doe de koppen en de staarten samen met de venkel in een pan met de bouillon en laat dit zachtjes 30 min. koken.

Zeef de bouillon, maar vis de knollen venkel eruit.

Zet de venkel op de onderkant en snijd ze in de lengte in plakken van 1 cm.

Verdeel de venkel en de gepelde garnalen over vier soepkommen.

Giet er de bouillon bij.

Voeg er per kom nog 1 el pastis en wat van het venkelgroen bij.

## Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Delicious Magazine

### Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-  
100 g garnalen, rauwe,  
gepelde, fijngehakt  
300 g gehakt, varkens-  
50 g gember, verse, in  
dunne reepjes  
2 tn knoflook, in dunne  
plakjes  
125 g mie, eier-, dunne,  
gedroogde  
½ tl olie, sesam-  
4 paksoi, Shanghai,  
gehalveerd (of in  
kwarten)  
1 tl peper, witte  
1 el saus, soja-  
2 tl suiker, basterd-,  
witte  
1 el wijn, rijst-, Chinese  
40 wontonvelletjes

### Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.

Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtballen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.

Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.

Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.

Bestrijk de randen lichtjes met water.

Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtballen te verwijderen.

Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.

Leg de wontons op bakpapier.

Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.

Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.

Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.

Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.

Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.

Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaar het kookwater).

Breng het water weer aan de kook.

Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.

Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.

Herhaal dit met de overige wontons.

Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 761  
Eiwit: 39 g  
Koolhydraten: 116 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

