

Uit de zee menu

2 personen

Wat vaker vis eten is niet alleen goed voor je, het is ook nog eens heel lekker. Kom je meestal niet verder dan een stuk zalm? In dit viergangenmenu laten we zien hoe veelzijdig het koken met vis, schaal- en schelpdieren kan zijn. Wijntje erbij en geniet maar van al dit lekkers uit de zee.

Hollands garnalentaartje

Voorgerecht



25 + 120 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 50 g donker roggebrood
- 25 g blanke amandelen
- 15 g boter (gesmolten)
- 50 ml slagroom
- 65 g roomkaas
- 100 g diepvries doperwtten (ontdooit)
- ½ el platte peterselie (gehakt)
- 65 g Hollandse garnalen
- ½ limoen (in partjes)
- ½ bakje tuinkers

Materiaal: keukenmachine, 2 kookringen (10-12 cm ø), bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Maal het roggebrood en de amandelen grof in een keukenmachine en roer de boter erdoor.
2. Klop de slagroom lobbijg.
3. Pureer de roomkaas met de doperwtten, peterselie, zout en peper tot een crème.
4. Spatel de slagroom erdoor.
5. Zet de kookringen op de bakplaat of op de bordjes.
6. Schep een laagje van het roggebroodmengsel erin als bodem en strijk glad met een vochtige lepel.
7. Verdeel de kaascrème erover en strijk deze ook glad.
8. Laat afgedekt minimaal 2 uur opstijven in de koelkast (*dit kan ook een dag van tevoren*).
9. Snijd de taartjes met een scherp mes los van de rand en verwijder de kookringen.
10. Leg de garnalen en een partje limoen erop en verdeel de tuinkers rondom de taartjes.

TIP: Garneer met dille of veldsla in plaats van tuinkers.

WIJNTIP: Dit garnalentaartje heeft veel frisse en groene ingrediënten, daarbij smaakt de Zuid-Afrikaanse Chenin Blanc erg goed.



Venkelsoep met gerookte zalm en sinaasappel

Bijgerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el olijfolie
- 1 venkelknol (in stukjes, loof apart)
- 1 kleine aardappel (geschild, in blokjes)
- ½ kleine prei (in ringen)
- 350 ml visbouillon
- 65 ml kookroom
- 100 g gerookte zalm (in reepjes)
- ½ sinaasappel (in dunne plakken, dik geschild)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de venkel, aardappel en prei 2-3 minuten.
2. Schenk de bouillon erbij en kook zachtjes circa 15 minuten.
3. Pureer de soep.



4. Roer de kookroom erdoor en breng op smaak met zout en peper.
5. Meng de helft van de zalm door de soep en schep de soep in kommen.
6. Leg een plakje sinaasappel erin met daarop de rest van de zalm en wat venkelgroen.

TIP: Een bouillonblokje gebruiken is handig, maar zelfgemaakte visbouillon is het allerlekkerst. Gebruik visgraten en andere restjes vis, ui, wortel, prei, laurier, kruidnagels, peperkorrels, zout en kruiden als tijm of peterselie. Giet ruim water erop, breng tegen de kook aan en laat circa 20 minuten trekken. Schep het schuim eraf en zeef de bouillon voor gebruik.

TIP: Heb je venkelknollen zonder loof? Garneer de soep dan met basilicum of munt.

WIJNTIP:

- Bij gerookte zalm is chardonnay altijd goed, maar in combinatie met de venkel past de Verdejo pas echt perfect.

Zeeuws mosselpannetje

Hoofdgerecht

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 kg mosselen
-  1 el zonnebloemolie
-  ½ ui (in ringen)
-  ½ prei (in ringen)
-  1 stengel bleekselderij (in boogjes)
-  ½ winterwortel (in plakjes)
-  1 laurierblaadje
-  ¼ bosje bladselderij (grof gehakt)
-  ½ blikje ansjovisfilet (uitgelekt)
-  ½ citroen (rasp en sap)
-  100 ml visbouillon
-  2 plakjes zeekraal

ZO MAAK JE HET:

1. Controleer de mosselen voor het bereiden.
2. Verwijder beschadigde mosselen of mosselen die wijd open staan en onder koud stromend water of na een tik op het werkvlak niet sluiten.
3. Verhit de olie in een ruime pan.
4. Fruit hierin de ui, prei, bleekselderij en winterwortel 2-3 minuten.
5. Leg de mosselen erop, met daarop de laurier, bladselderij, ansjovis, citroenrasp en -sap.
6. Giet de visbouillon erover en kook de mosselen afgedekt 6-8 minuten, tot alle mosselen openstaan.
7. Schud de mosselen regelmatig om.
8. Verwijder de laurierblaadjes.
9. Serveer de mosselen met een plakje zeekraal erop.

TIP: Lekker met stokbrood of friet en mosterdsaus. Maak zelf een simpele en smaakvolle mosterdsaus van 2 eetlepels grove mosterd, 200 ml crème fraîche en een scheutje witte wijn.

WIJNTIP: Schenk bij dit mosselpannetje een frisse witte wijn zoals Pinot Blanc. Deze kun je ook gerust gebruiken om de mosselen in te koken.



Frambozen-wafelsandwich

Nagerecht

 25 + 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g diepvries bosvruchten
-  25 g suiker
-  75 g witte chocolade (in stukjes)
-  100 ml slagroom
-  75 ml vruchtenyoghurt
-  2 (Luikse) wafels
-  100 g frambozen

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de bosvruchten met de suiker en kook al roerend zachtjes 3-4 minuten.



2. Wrijf de vruchten door een zeef en verdeel deze vruchtenpuree (coulis) als een spiegeltje over de borden.
3. Smelt de chocolade in een kom au bain-marie.
4. Klop de slagroom bijna stijf en spatel de (bos)vruchtenyoghurt en gesmolten chocolade erdoor.
5. Zet circa 10 minuten in de diepvries om iets op te stijven.
6. Halveer de wafels.
7. Leg een helft in het midden van de coulis en verdeel daarover wat chocoladeroom en frambozen.
8. Leg de andere helft van de wafel erop.

TIP: Vervang de frambozen in dit recept door bramen of blauwe bessen.

TIP: Voeg een kwart eetlepel gehakte munt toe aan de chocoladeroom.