

Soep van witloof met een crumble van noten en
SINT-JACOBSNOTEN

30 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 stronkjes witloof • 1 ui • 1 preiwit • 1 aardappel • 1 l kippenbouillon • 100 ml room • peper en zout • 2 el gehakte peterselie • 2 el geroosterde hazelnoten • 1 el citroenzeste • 1 el olijfolie • 8 sint-jacobsnoten • olijfolie • bakboter

BEREIDING

1. Snijd het witloof grof. Snijd de ui, prei en aardappel ook grof.
2. Stoof de groenten aan in wat boter. Blus met de kippenbouillon en breng aan de kook. Zet het vuur zachter en laat 20 minuten sudderen, onder deksel.
3. Maak ondertussen de crumble.
4. Hak de hazelnoten grof en meng met de citroenzeste, gehakte peterselie en olijfolie, kruid met peper en zout.
5. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout. Voeg de room toe aan de soep, laat niet meer koken maar houd warm.
6. Dep de sint-jacobsnoten goed droog, bak ze op een hoog vuur aan beide kanten krokant in olijfolie en boter.
7. Steek ze per twee op een metalen spies. Verdeel de soep over borden, strooi er de crumble over en leg er de prikker met sint-jacobsnoten bovenop.

GEBAKKEN WIJTING
met boschampignons, knolselderpuree en krokante boerenkool

40 MINUTEN 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

600 g wijtingfilet (met vel) • 3 reepjes gezouten ansjovisfilets, in kleine stukjes gesneden • 100 ml droge witte wijn • 200 ml room • 500 g knolselder • 2 aardappelen • 100 g boter • 100 ml melk • nootmuskaat • 500 g boschampignons (mengeling) • 1 teentje knoflook • 2 bladeren boerenkool • olijfolie • peper en zout • 2 el gehakte peterselie

BEREIDING

1. Schil de knolselder en aardappel, snijd in blokjes.
2. Kook ze gaar in licht gezouten water.
3. Giet af en pureer met een klontje boter en een flinke scheut melk. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
4. Verwijder de stelen van de boerenkool, spoel goed en snijd in fijne repen.
5. Dep droog met keukenpapier.
6. Borstel de boschampignons schoon en halveer de grotere champignons.
7. Snipper de knoflook fijn.
8. Verhit een pan met boter en olijfolie. Bak er de champignons in, strooi er de knoflook en peterselie over en roerbak verder tot ze beetgaar zijn.
9. Bak de boerenkool snippers kort krokant in wat olie en laat goed uitlekken op keukenpapier. Kruid met peper en zout.
10. Dep de wijtingfilets droog en bak ze aan beide kanten krokant, bak eerst langs de velkant in de helft bakboter en olijfolie.
11. Haal de filets uit de pan (houd warm in de oven) en blus het aanbaksel in de pan met de witte wijn. Roer los en voeg de ansjovis en room toe en laat even inkoken, bind eventueel met een sausbinder.
12. Mix de saus en breng op smaak met peper en zout.
13. Serveer de wijting met de knolselderpuree, de saus, de boschampignons en krokante boerenkool.

Heerlijk
in de winter
SEIZOENS VISSEN
3 HEERLIJKE RECEPTEN



HEERLIJK IN DE WINTER
WIJTING, ZEEBARBEEL EN SINT-JACOBSNOTEN

In de winter genieten we van gezelligheid en lekker eten. Gelukkig staan onze vissers ook tijdens de koudste dagen klaar om ons te verwennen met verse vis van bij ons. Ben je op zoek naar de lekkerste winterkost met seizoensproducten? Wij hebben drie hartverwarmende gerechten in petto.

FIER OP LEKKERS VAN HIER

Vis van hier die duurzaam wordt gevangen, wordt erkend met een Visserij verduurzaamt-erkenning. Dit is een keurmerk dat onder meer rekening houdt met het gebruikte vismateriaal, selectieve visserijtechnieken om bijvangsten te beperken, seizoensgebonden visvangst en loon- en arbeidsvoorwaarden van de bemanning.

www.visserijverduurzaamt.be

Medegefinancierd door de Europese Unie

Rode salade met
GEBAKKEN BARBEEL
en een dressing van chili

30 MINUTEN 4 PERSONEN

Dit gerecht bewijst dat winterse kost ook gezond kan zijn. Van deze rode salade met een pittige vinaigrette krijg je het gegarandeerd een tikkeltje warmer.

INGREDIËNTEN

8 filets van zeebarbeel • 2 el bloem • ½ kl venkelpoeder • peper en zout • boter en olijfolie, om te bakken • enkele takjes dille, afwerking • 1/2 radicchio • 100 g rode kool • 1 rode ui • handvol radijzen • 4 kleine voorgekookte rode bieten • vinaigrette • 1 chilipepertje • 3 el olijfolie • 2 el rode wijnazijn • 1 el balsamicoazijn

BEREIDING

1. Snijd de rode kool in fijne repen en de rode ui in ringen.
2. Snijd de radijzen en rode biet in fijne plakjes, snijd de radicchio in grove stukken.
3. Doe alles in een grote kom.
4. Snipper de chilipeper fijn en meng met de olijfolie met de rode wijnazijn en de balsamicoazijn tot een vinaigrette. Kruid naar eigen smaak met peper en zout.
5. Verdeel de helft van de dressing over de salade, hussel goed door elkaar en laat even trekken.
6. Maak een mengeling van bloem, venkelpoeder, peper en zout. Wentel er de zeebarbeelfilets in.
7. Smelt boter en olijfolie in een pan en bak de visfilets krokant aan beide kanten. Laat uitlekken op keukenpapier.
8. Verdeel de salade over borden, leg er een gebakken zeebarbeelfilet bij. Lepel er nog de rest van de vinaigrette over en werk af met een takje dille.



V.U.: VLAM vzw, N. Denagtergael • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be

TEX2023_WINTERVISSEN.indd 2 30/10/2023 10:32:08