

GARNALEN-COCKTAIL

25 MINUTEN 4 PERSONEN

Het is een ultieme klassieker tijdens de feestdagen: de garnalencocktail. Maar ook op een doordeweekse dag scoor je met dit eenvoudige gerechtje.

INGREDIËNTEN

300 g grijze garnalen • 1 greenstar-appel • 2 stengels bleekselderij • 1 rode ui • 4 eieren • enkele blaadjes kropsla • 2 takjes dille

Sausje: 4 el mayonaise • 1 kl tomatenpuree • ½ tl cayennepeper • 2 el tomaten-ketchup • 1 tl citroensap • 1 kl cognac • peper, zout

BEREIDING

1. Spoel de selderij en snijd in fijne schijfjes. Snijd de appel in dunne schijfjes en besprenkel met enkele druppels citroensap.
2. Pel en snijd de rode ui in fijne ringen.
3. Maak een sausje met de mayonaise, tomatenpuree, cayennepeper, tomatenketchup, citroensap en cognac. Breng op smaak met zout en peper.
4. Kook de eitjes 7 minuten in kokend water en koel af in ijswater.
5. Verdeel enkele slablaadjes over de cocktailglazen. Schik er de appelschijfjes in en verdeel de selder over de glaasjes. Schep de garnalen in de glaasjes en werk af met eitjes, cocktailsaus en rode ui. Kruid met peper, zout en serveer met een takje dille

PLADIJSFILET
met radijzen uit de oven

35 MINUTEN 4 PERSONEN

Tip: Pladijs kan je op het vel bakken voor een onweerstaanbaar krokant resultaat. Toch liever gefileerd? Paneer de pladijsfilets dan lichtjes met bloem voor je ze bakt, zo blijven ze beter heel.

INGREDIËNTEN

4 pladijsfilets, elk ongeveer 150 g • peper, zout • bloem, om te bestuiven • 1 kl olijfolie • 1 bosje radijsjes • 2 el olijfolie

Courgette: 2 middelgrote courgettes • 2 el olijfolie • 1 teentje knoflook • sap van 1 citroen

Afwerking: 50 g zaden en pitten (mengeling) • 1 tl currypoeder • zout • 2 takjes bladpeterselie

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de zaden en pitten samen met het currypoeder en een snufje zout, tot ze goudbruin en geurig zijn.
2. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen.
3. Gebruik een dunschiller om lange slierten van de courgettes te maken. Meng de courgetteslierten in een kom met olijfolie, knoflook, citroensap, zout en peper. Laat ze even marineren terwijl je de andere gerechten bereidt.
4. Verwarm de oven voor op 200°C.
5. Spoel en halveer de radijzen, laat nog een stukje van het loof aan de radijzen. Leg de gehalveerde radijsjes op een bakplaat, besprenkel met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 12 minuten.
6. Bestrooi de pladijsfilets aan beide kanten met zout en peper, en bestuif ze lichtjes met bloem. Verhit een beetje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de pladijsfilets aan elke kant ongeveer 3 minuten per kant, afhankelijk van de dikte van de filets.
7. Verdeel de gebakken pladijsfilets, radijsjes uit de oven en gemarineerde courgetteslierten en in curry gebakken zonnebloempitten over vier borden en werk af met enkele blaadjes bladpeterselie.

GRIJZE GARNALEN – PLADIJS – SCHARTONG

Heerlijk in de herfst

SEIZOENS VISSEN

3 HEERLIJKE RECEPTEN



442x210_2024_HERFSTVISSEN.indd 1 10/07/2024 09:12

HEERLIJK IN DE HERFST
GRIJZE GARNALEN, PLADIJS EN SCHARTONG

Als de dagen korter en kouder worden, smaakt een stukje vis des te beter. Zeker als je kiest voor vis-, schaal- en schelpdieren van bij ons. Wil je het beste proeven uit onze Noordzee? Ga dan voor seizoensvis. In de herfst kies je voor grijze garnalen, pladijs en schartong. Zo krijg je gegarandeerd smaakvolle vis op je bord én je draagt je steentje bij aan een visserij die verduurzaamt.

Grijze garnalen maken van het eenvoudigste gerecht iets feestelijk. Het is niet voor niets een echte publiekslieveling. In de herfst zijn onze garnalen op hun dikst. Een gerecht met pladijs? Dat gaat ook bij kinderen vlotjes naar binnen, dankzij de romige smaak. Schartong is een eerder onbekende vissoort. Dit visje van bij ons heeft een verfijnde smaak en je kan er in de keuken veel kanten mee op.

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

Ga aan de slag met seizoensvis met 3 smaakvolle recepten. Nog meer recepten vind je www.lekkervanbijons.be/vis.

Medegefinancierd door de Europese Unie

SCHARTONG-ROLLETJES
met tomatenboter en zeekraal

35 MINUTEN 4 PERSONEN

Aan vis in de oven heb je weinig werk. De zachte smaak van schartong smaakt heerlijk met de smaakvolle tomatenboter en crumble.

INGREDIËNTEN

8 schartongfilets • peper, zout • bloem, om te bestuiven • 1 el olijfolie • 200 g zeekraal • 8 lente-uitjes • 2 takjes basilicum

Tomatenboter: 100 g boter, op kamertemperatuur • 2 teentjes knoflook • snuf chilivlokken • 1 kl tomatenpuree • 2 el tomatenpulp

Crumble: 4 ansjovisfilets • handvol verse peterselie • 2 el paneermeel • zest van 1 citroen • 1 kl olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kruid de schartongfilets aan beide kanten met zout en peper, rol ze op en maak ze vast met een houten prikker. Besprenkel de rolletjes met olijfolie en bak ze 17 minuten op 180°C in de oven of 12 minuten in de airfryer.
3. Maak de tomatenboter door de boter te mengen met de geraspte knoflook, tomatenpuree, tomatenpulp, chilivlokken, zout en peper. Laat opstijven in de koelkast.
4. Bak de zeekraal en lente-uitjes 5 minuten in een braadpan met olijfolie. Kruid met peper en zout. Zet aan de kant.
5. Meng de fijngehakte ansjovisfilets, peterselie, paneermeel en citroenzest in een kom om de crumble te maken.
6. Bak de crumble 5 minuten in een pan met de olijfolie.
7. Verwarm ondertussen de tomatenboter in een steelpannetje.
8. Verdeel de zeekraal over de borden. Schik er de schartongrolletjes op en leg de lente-uien rond de zeekraal. Overgiet met de tomatenboter en werk af met crumble en basilicum.



V.U.: VLAM vzw, N. Denagtergael • Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel • www.vlam.be

442x210_2024_HERFSTVISSEN.indd 2 10/07/2024 09:12