DAGVERSE VLAAMSE GARNAAL

EEN UNIEK STREEKPRODUCT



De dagverse ongepelde Vlaamse garnaal is een verhaal voor de culinaire meerwaardezoeker. Een schaaltje ongepelde garnalen als borrelhapje of een royaal geserveerde 'tomate crevettes' als hoofdgerecht… de smaak van de Vlaamse garnaal is uniek!

Dagvers seizoensproduct

De garnalenvisserij is erg seizoengebonden. In de winter is de aanvoer beperkt, dan trekken de garnalen dieper in zee en graven zich diep in de zeebodem in om de sterke afkoeling van het zeewater te ontvluchten. In de zomermaanden keren ze terug naar de kust en is de vangst groter. Het topseizoen van de garnaal loopt van de zomer tot november, dan is de garnaal op zijn best.
De dagverse Vlaamse garnaal dankt haar bijzondere smaak aan de vangversheid en aan de typische productiewijze. Niet alleen de kookwijze maar ook de visgrond is bepalend voor de unieke smaak van de ongepelde Vlaamse garnaal.

Traditioneel vakmanschap

Onze kustvissers varen 's nacht uit en zorgen ervoor dat hun vangst 's morgens in de veilingen afgeleverd wordt, zodat de garnalen binnen de 24 uur geconsumeerd kunnen worden. Aan boord worden de garnalen, direct na de vangst, gekookt volgens aloude traditie. Van het triootje bemanningsleden aan boord van een garnalenkotter is er altijd één en dezelfde die dat werk opknapt. De 'kok' werkt met een grote ketel zeewater, waaraan een schep zout wordt toegevoegd. Het koken is een secuur werk en de garnalen moeten op het juiste moment worden uitgeschept. Daar hangen zowel de roodbruine kleur als de pittige smaak en knapperigheid vanaf. Meteen na het koken worden de garnalen gekoeld en bewaard in een gekoelde ruimte. Dit bevordert de houdbaarheid en kwaliteit. Op dit moment zijn er nog een tiental garnaalkotters gespecialiseerd in wat gastronomen 'de kaviaar van de Noordzee' noemen.

Hoe pel je garnalen?

De Vlaamse ongepelde garnaal is een ware delicatesse. Het pellen neemt even tijd in beslag, maar is beslist de moeite waard. Enkel zo krijg je de smaak van de echte Vlaamse garnaal, puur en zonder bewaarmiddelen. Geniet van dit lekkere product van bij ons!
Van 1 kg ongepelde garnalen hou je ongeveer 330 gram gepelde garnalen over. En van de garnaalpellen maak je de geurigste bisques en heerlijkste sauzen.

Wil je weten hoe je een bisque maakt? Kijk snel op de achterzijde van deze folder.

Garnalen pellen ***in 4 stappen***



Neem kop en staart tussen duim en wijsvinger en trek de garnaal recht.

Duw het staartstuk lichtjes naar voor in een licht draaiende beweging.





Het staartstuk komt dan los en u kunt het dan voorzichtig naar achter trekken.

Pel eventueel de achterblijvende schalen van het garnaalvlees en trek de kop los.




Klassieker

TOMAAT GARNAAL

VOORGERECHT/HOOFDGERECHT

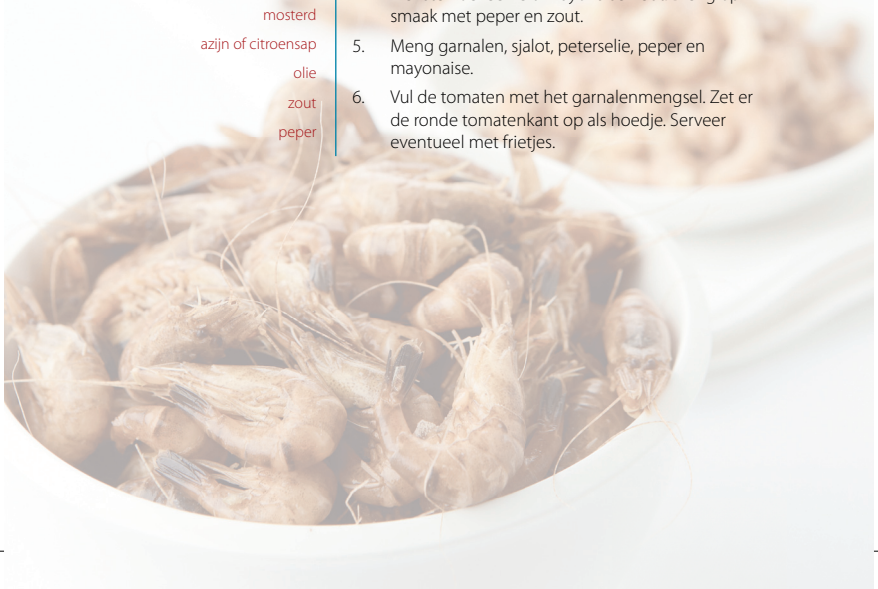
INGREDIËNTEN
(VOOR 4 PERSONEN)

800 g ongepelde Vlaamse garnalen
4 tomaten
2 eetlepels mayonaise
½ sjalot
1 eetlepel fijngehakte platte peterselie
peper

voor de mayonaise
2 eieren
mosterd
azijn of citroensap
olie
zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de garnalen en vries de garnaalpellen en koppen in.
2. Dompel de tomaten 10 seconden in kokend water. Laat schrikken onder koud water en pel de tomaten. Snijd er de ronde kant af en haal er de pitjes uit met behulp van een koffielepel.
3. Hak de sjalot zeer fijn.
4. Maak de mayonaise: roer de eierdooiers los met een eetlepel mosterd. Giet er voorzichtig een straaltje olie op en blijf roeren. Druppel er een beetje azijn of citroensap bij. Giet verder olie bij tot je de gewenste hoeveelheid mayonaise hebt. Breng op smaak met peper en zout.
5. Meng garnalen, sjalot, peterselie, peper en mayonaise.
6. Vul de tomaten met het garnalenmengsel. Zet er de ronde tomatenkant op als hoedje. Serveer eventueel met frietjes.




Gemakkelijk
en snel klaar

GEVULDE AARDAPPEL MET EI EN GARNAAL

VOORGERECHT

INGREDIËNTEN
(VOOR 4 PERSONEN)

800 g ongepelde Vlaamse garnalen
4 dikke Charlotte-aardappelen
(of andere vastkokende aardappel)
4 eieren
1 eetlepel gehakte sjalotjes
2 eetlepels gehakte groene kruiden
(peterselie, kervel, dragon,
bieslook en dille)
50 g boter

voor de saus

2 eierdooiers
sap van ¼ citroen
100 g gesmolten boter
½ dl room
peper en zout
muskaatnoot
takje dille

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de garnalen en vries de garnaalpellen en koppen in.
2. Was de aardappelen en kook ze gaar. Snijd er een hoedje af en hol ze uit.
3. Kook de eieren gedurende 3 minuten (zacht).
4. Stoof de sjalotsnippers in de boter en voeg er de aardappelpulp, de eieren, de kruiden, peper, zout en muskaatnoot bij. Prak alles met een vork. Laat de vulling even rusten en meng er dan ¾ van de garnalen bij. Vul hiermee de aardappelen op.
5. Klop een emulsiesaus: de eierdooiers met een scheutje water en het citroensap op een vuurtje luchtig op kloppen. Voeg er in een straaltje de gesmolten boter bij en werk af met de room. Kruid met peper en zout.
6. Leg de rest van de garnalen op de aardappel en versier met een stukje dille.




Een must

ZELFGEMAAKTE GARNAALKROKETJES

APERITIEFHAPJE

INGREDIËNTEN
(VOOR 40 APERITIEFHAPJES)

1 kg ongepelde Vlaamse garnalen
½ l jus van garnaalkoppen of bisque
50 g boter
100 g bloem
2 eetlepels gehakte groene kruiden
2 gelatineblaadjes
50 g geraspte kaas
2 eiwitten
paneermeel
wat peterselie, gefrituurd

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de garnalen en maak van de pellen een bisque (recept zie achterkant van de folder).
2. Maak een roux van de boter en de bloem. smelt de boter, voeg de bloem toe en laat even doorbakken om de bloemsmaak te verwijderen. Giet er de koude jus van de garnaalkoppen bij en laat 10 minuten doorkoken. Zet van het vuur en voeg de in water geweekte en uitgeknepen gelatine toe, de garnaaltjes en de geraspte kaas.
3. Spuit de bereiding in lange slierten met een spuitzak en laat opstijven in de koelkast. Snijd de slierten in stukjes van ongeveer 2 cm en paneer ze (eerst in eiwit en dan in het paneermeel).
4. Bak de kroketjes ongeveer 3 minuutjes goudbruin in een frituurpan op 180°C. Serveer met wat gefrituurde peterselie.




Super combo

GEVULDE AVOCADO MET GARNAAL, TOMAAT EN KAAS

VOORGERECHT

INGREDIËNTEN
(VOOR 4 PERSONEN)

- 800 g ongepelde Vlaamse garnalen
- 2 avocado's
- 2 grote vleestomaten
- 1 eetlepel yoghurt
- 200 g halfharde kaas
- 200 g gemengde sla
- 1 eetlepel bieslooksnippers
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de garnalen en vries de garnaalpellen en koppen in.
2. Snij de avocado's in tweeën en haal er de pit uit. Lepel het vruchtvlees eruit en snijd het in dobbelsteentjes.
3. Pel de vleestomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees eveneens in blokjes.
4. Snijd de kaas eveneens in blokjes.
5. Meng de avocadoblokjes, de tomatenpartjes, de garnalen en de kaas. Voeg yoghurt en bieslooksnippers toe, breng op smaak met peper en zout
6. Verdeel de bereiding over de avocadohelften. Kruid de sla met peper en olijfolie. Serveer.




Brunchen

ROEREI MET GARNAALTJES

BIJGERECHT

INGREDIËNTEN
(VOOR 4 PERSONEN)

400 g ongepelde Vlaamse garnalen
4 eieren
klontje boter
geutje room
4 lepeltjes zure room
bieslooksprieten
peper en zout

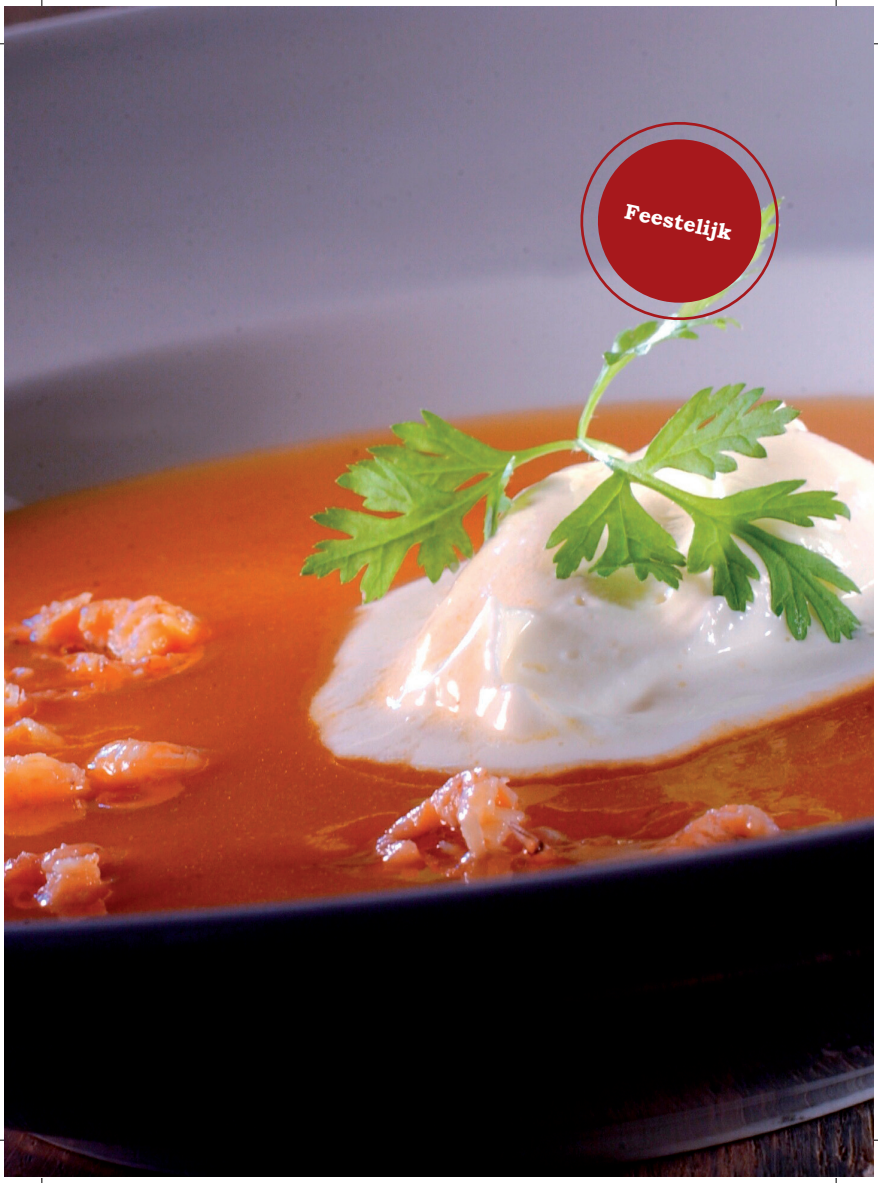
EXTRA

zalmeitjes en truffelolie, voor wie er een gastronomische toets aan wil geven

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de garnalen en vries de garnaalpellen en koppen in.
2. Klop de eitjes los met een geutje truffelolie en wat room. Kruid met peper en zout. Zodra de boter gesmolten is, giet je het mengsel uit en blijf je roeren. *Let op: het roerei niet droog uitbakken, zorg dat het nog nat blijft.* Voeg op het laatst de garnalen toe.
3. Vul eierdopjes met het roerei en schik kleine nootjes van zure room op het ei. Werk af met 2 takjes bieslook en enkele zalmeitjes.




Feestelijk

GARNAALROOMSOEP GEPARFUMEERD MET JENEVER

SOEP

INGREDIËNTEN
(VOOR 10 PERSONEN)

- 150 g garnalen
- ½ kg garnaalkoppen (of ½ kg rauwe garnalen)
- 2 l kippenbouillon
- 1 ui
- 2 wortelen
- ½ selder
- peterseliestaarten (van 1 bundeltje)
- 1 blikje tomatenpuree
- 3 lookteentjes, fijngeplet
- olijfolie
- peper en zout
- kervelblaadjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Stoof de garnaalkoppen aan in wat olijfolie, voeg er de fijngemixte groentjes bij, de look en de tomatenpuree.
2. Kruid met peper en zout, bevochtig met de kippenbouillon en laat even opkoken.
3. Zet van het vuur en laat ongeveer 20 minuten trekken.
4. Zeef de soep door een fijne zeef en laat dit nu even inkoken om de smaak nog te verhogen.
5. Verdeel de soep over warme borden, lepel er een bolletje opgeklopte room in en parfumeer met een glaasje graanjenever.
6. Garneer met enkele garnaaltjes en een kervelblaadje.



GARNAAL past in vele bereidingen.

Gooi de garnaalpellen en -koppen niet weg, je maakt er de geurigste bisques en heerlijkste sauzen mee!

GARNAALSAUS

Kook de garnaalpellen in water tot ze wit zien, laat even inkoken en passeer door een zeef. Gebruik dit garnaalaroma in een klassieke witte saus in plaats van melk en kleur eventueel bij met tomatenpuree.

GARNAALBISQUE

Voor een bisque voor 4 personen heb je 300 gram pellen nodig.

1. Begin met 1 ui, 1 prei en 2 stengels bleekselderij fijn te snijden en in olijfolie te fruiten in een ruime soeppan. Voeg op het einde nog fijngehakte knoflook toe. Hak de garnalenpellen fijn in een keukenrobot en voeg ze erbij. Laat dit geheel 8 à 10 minuten bakken.
2. Voeg daarna een lepeltje paprikapoeder, wat tomatenpuree en een glaasje cognac toe. Roer er ongeveer 50 gram bloem door en giet er 1,5 liter kippenbouillon bij. Voeg tijm, laurier, peterselie, rozemarijn en venkelstengels toe om de smaak te verfijnen. Roer goed door en laat met deksel ongeveer 45 minuten zacht koken. Roer af en toe over de bodem. Giet na het koken het geheel door een zeef en breng de bisque op smaak met peper en zout.

www.visinfo.be

Lekker VAN BIJ ONS

Co-financiering EU

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