Feestmenu

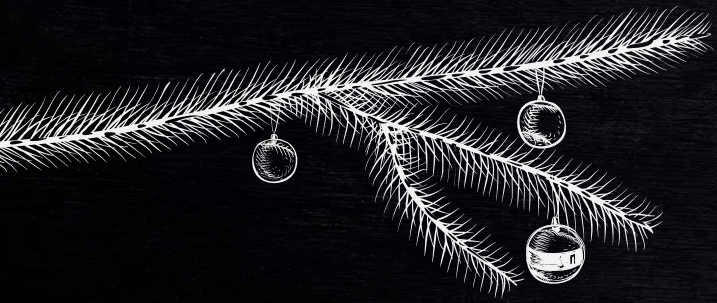
met vis







Zeven zalige,
zacht zilte
cadeautjes
van
je vishandelaar



Ceviche van noordzeetong met
avocado en limoen

Erwtensoep met een remoulade van
tongschar en garnaal

Torentje van aubergine, tomaat en rog met
krokant gebakken kappertjes

Sint-jakobsnoot in de schelp met
gerookte tijmboter

Griet met boschampignons en puree van
pastinaak, kastanje en hazelnoot

Rode poon met zuiderse couscous
en garnalenbisque

Vispannetje van hondshaai met
prei, tomaat en ui



Ceviche van noordzeetong met avocado en limoen

400 g noordzeetongfilet , 3 limoenen , 1 avocado ,
100 ml zure room , 1 granny smith , 1/2 bosje basilicum ,
3 el + 50 ml olijfolie (extra vergine) , peper en zout

4 personen - 35 minuten

1. Snijd de zeetong in schuine fijne plakjes. Verdeel over 4 borden. Rasp de schil van 1 limoen en pers het sap uit. Sprenkel het limoensap over de plakjes zeetong, kruid met peper en zout. Verdeel er de limoenrasp over en laat een half uur marineren in de koelkast.

2. Blancheer de blaadjes van de basilicum kort. Mix fijn met 3 eetlepels olijfolie en vul aan met de rest van de olie. Zeef de olie, breng op smaak met peper en zout. Pureer het vruchtvlees van de avocado met 2 el van het sap van de tweede limoen en de zure room. Breng op smaak met peper en zout.

3. Spoel de appel, verwijder het klokhuis, maar laat de schil eraan. Snijd de appel in flinterdunne plakjes, lukt het best met een mandoline. Sprenkel er het sap over van de laatste limoen.

4. Leg de plakjes appel luchtig tussen de ceviche, werk af met de avocadocrème, basilicumolie en enkele kleine blaadjes basilicum.



Erwtensoep met een remoulade van tongschar en garnaal

Soep : 2 uien , 80 g gerookt spek (stuk) , 1 prei , 200 g aardappelen , 1 l gevogeltebouillon , 200 g erwtjes , peper en zout
Remoulade : 500 g filet van tongschar , 200 g aardappelen , 100 g zure room , 100 g gepelde garnalen , 2 lente-uitjes (wit en groen) , 1 tomaat (gepeld , ontpit en in blokjes) , truffelolie , plukje kervel

4 personen - 35 minuten

1. Snijd de ui, aardappel en de prei in stukjes. Fruit aan in wat olijfolie. Voeg de gevogeltebouillon en spek toe en laat 15 minuten koken.

2. Voeg 200 g erwten toe en laat nog 5 minuten verder koken. Verwijder het spek en mix de soep fijn, passeer door een puntzeef en kruid bij met peper en zout.

3. Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook ze beetgaar in een achttal minuten.

4. Snijd de tongschar in reepjes en bak ze krokant in wat boter. Meng de aardappelblokjes met 3/4 van de garnalen en de gebakken visreepjes. Voeg de zure room, lente-ui en tomatenblokjes toe. Breng op smaak met peper, zout en truffelolie.

5. Duw de remoulade met een serveerring in het midden van een bord. Giet de soep rond de remoulade, werk af met een plukje kervel.



Torentje van aubergine, tomaat en rog met krokant gebakken kappertjes

4 x 120 g rogfilet , 1 aubergine , 1 courgette , 250 g kleine oesterzwammen , 2 tomaten , 4 sneetjes oude kaas , peper en zout , olijfolie , 2 el gezouten kappertjes , boter en olijfolie (om te bakken) , 150 g veldsla , houten prikkers

4 personen - 35 minuten

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de aubergine, courgette, tomaten in dunne plakken. Snijd de kaas ongeveer even groot als de aubergine. Week de kappertjes in een glas water (liefst enkele uren).

2. Leg een plakje aubergine, kaas, courgette en tomaat op een stapeltje. Prik vast met een houten prikker. Leg de torentjes op een ingevette ovenplaat en strooi er de oesterzwammen naast. Bak alles 12 minuten in de voorverwarmde oven.

3. Dep de kappertjes droog en wentel door wat bloem. Frituur ze in een bodempje olie in een klein pannetje.

4. Rol de rog op en steek vast met een prikker, bak de rogrolletjes aan elke kant goudbruin in wat boter en olijfolie. Kruid met peper en zout.

5. Leg de rogrolletjes, zonder stokje, op de torentjes en dan op kleine bordjes. Leg er de gebakken oesterzwammen naast. Werk af met de krokant gebakken kappertjes en serveer ze als voorgerecht met wat veldsla.



Sint-jakobsnoot in de schelp met gerookte tijmboter

4 sint-jakobsnoten (als voorgerecht kies je voor 2 tot 3 Sint jacobsvruchten) , 300 g zachtkokende aardappelen , 80 g hoeveboter , 4 takjes gedroogde tijm , 5 takjes verse tijm , 100 g enoki , 50 ml karnemelk , peper en zout , 1 tl gemalen venkelzaad , extra boter en olijfolie (om te bakken)

4 personen - 40 minuten

1. Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Pureer samen met 20 g boter en een scheutje karnemelk tot een gladde vrij slappe puree. Breng op smaak met venkelzaad, peper en zout.

2. Steek een takje tijm in de rest van de boter. Steek met een lucifer of aansteker het takje tijm aan en dek af met bv. een stolp. Laat een minuut onder de stolp zitten. Verwijder het tijmtakje en smelt de boter. De smaak van de gerookte tijm zit nu in de gesmolten boter.

3. Bak de sint-jakobsnoten in wat boter en olijfolie krokant, de binnenkant moet nog niet helemaal gaar zijn, dat is het lekkerste. Kruid met peper en zout. Leg de enoki heel kort in de pan bij de sint-jakobsnoten of bak in een ander pannetje in wat boter.

4. Spuit een beetje van de puree in 4 sint-jakobsnoten. Leg er een sint-jakobsnoot bij en de enoki. Steek in elke sint-jakobsnoot nog een klein takje gedroogde tijm, leg de verse tijm op de enoki. Lepel er de gerookte tijmboter rond en steek net voor het serveren de takjes tijm aan voor een lekkere tijmgeur aan tafel.











Griet met boschampignons, puree van pastinaak, kastanje en hazelnoot

4 grietfilets van 150 g (met vel) , 500 g pastinaak , 500 ml groentebouillon , 100 g voorgekookte kastanjes (in stukjes gehakt) , 300 g knolselder , 2 sjalotten (gesnipperd) , 1 kl komijnzaadjes , 1 el olijfolie , 50 g boter (om te bakken) , 100 ml room , 1 teentje knoflook (gesnipperd) , 4 takjes oregano , 2 el geroosterde en gehakte hazelnoten , peper en zout

4 personen - 35 minuten

1. Snijd de pastinaak in blokjes. Kook gaar in de groentenbouillon. Snijd de knolselder in gelijke blokjes. Kook gaar in gezouten water.

2. Zeef de pastinaak uit de bouillon en mix met de room tot een zachte puree. Breng op smaak met peper en zout.

3. Stoof de helft van de gesnipperde sjalot in 20 g boter, voeg de gekookte selderblokjes, gehakte kastanje en de komijn toe. Roerbak even verder en kruid met peper en zout.

4. Fruit de rest van de sjalot en het gesnipperde knoflookteentje in de olijfolie. Voeg de champignons toe, roerbak kort. Kruid met peper en zout.

5. Bak de grietfilets eerst op de velkant gedurende 3 minuten in de rest van de boter, draai om en bak de andere kant nog een minuutje verder. Kruid met peper en zout.

6. Schik de griet met een streepje pastinaakpuree op de borden, vervolg met de knolselder-kastanjeblokjes en leg de boschampignons bovenop de griet. Strooi er de gehakte hazelnoot over en werk af met oregano.



Rode poon met zuiderse couscous en garnalenbisque

600 g rode poonfilet , 200 g couscous , 2 el gekonfijte citroen , 50 g rozijnen , 1 courgette , 1 rode paprika , 2 sjalotten , harissa , kurkuma , ras-el hanout , kaneel , munt , koriander , platte peterselie , 3 dl gevogeltebouillon , 1/2 dl room , 3 takjes rozemarijn , 1 citroen , olijfolie
bisque : 300 g garnalen, ongepeld , 1 ui , 1 wortel , 1 preiwit , 2 el tomatenpuree , 2 dl droge witte wijn , 1 borrelglas cognac , 1/2 kl paprikapoeder , 2 dl room , 500 ml visfumet , 3 takjes peterselie (grof gehakt) , peper en zout , blonde roux

4 personen - 45 minuten

1. Snijd de ui, wortel en prei fijn. Verhit de olijfolie in een kookpot en fruit de groenten tot ze glazig zijn. Voeg de garnaalpellen toe. Blus met de witte wijn en cognac, en vul aan met visbouillon tot alles onderstaat. Voeg het paprikapoeder, peper en zout toe en breng aan de kook. Zet het vuur zachter en laat 20 minuten garen. Mix en zeef. Voeg de tomatenpuree en room toe, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Bind indien nodig met een blonde roux tot sausdikte.

2. Snipper de sjalot fijn. Snijd de courgette en de paprika in kleine blokjes. Stoof de sjalot aan in olijfolie en voeg de courgette en paprika toe. Roer om, voeg de gekonfijte citroen en rozijnen toe. Kruid met kurkuma, harissa, ras-el hanout en kaneel naar smaak. Blus met 2 dl gevogeltebouillon en laat nog even op een zacht vuurtje garen tot de groenten zacht zijn.

3. Maak de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking in gezouten water en meng los met een vork.

4. Hak de munt, koriander en peterselie fijn. Meng op het laatste moment, de couscous met de groenten en strooi er de verse kruiden over.

5. Bak de rode poon aan beide kanten krokant in 50% olie en 50% boter. Kruid met peper en zout. Serveer met de couscous en de garnalenbisque.



Vispannetje van hondshaai met prei, tomaat en ui

600 g hondshaaifilet , 4 witten van prei , 2 uien ,
1 el kerriepoeder , 250 ml room , 150 g gemalen kaas , boter ,
peper en zout , 16 kerstomaten

4 personen

20 minuten + 25 minuten in de oven

Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Spoel de prei en snijd in fijne ringen. Stoof ze kort aan in wat boter. Leg ze in een ingevette ovenschoteltjes. Leg er de rauwe visfilet en enkele kerstomaatjes bovenop en kruid met peper en zout.

2. Snijd de uien in fijne ringen en bak ze aan in een klontje boter. Strooi er het kerriepoeder over en bak even mee. Voeg de room toe en roer om, laat even inkoken.

3. Verdeel de uiringen en de room over de vis. Werk af met gemalen kaas.

Zet de vispannetjes in de voorverwarmde oven gedurende 25 minuten. Lekker met puree.

Vinnige viswisselo

Vissoort : alternatief

Noordzeetong : horsmakreel, zeebaars

Tongschar : noordzeetong, griet

Rog : schelvis, pieterman

Griet : tarbot

Rode poon : zeebarbeel

Hondshaai : kabeljauw, schelvis, steenbolk

Recepten en styling: Ilse D'hooge
Foto's: Tom Swalens
Lay-out: Flore Engelrelst
Eindredactie: Caroline Quintijn
V.U.: Luk Huysmans - VLAM vzw,
Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel

V.I.S. Very Important Selection
Lekker VAN BIJ ONS.be
west-vlaanderen de provincie
Vlaanderen verbeelding werkt
Europees Visserijfonds
Duurzame ontwikkeling visserijgebied