

ZEE

GROENTEN

KOKEN MET ALGEN EN WIEREN

GEZOND ÉN GOED VOOR DE PLANEET

RECEPTEN VAN SEAWEEDCHEF DONALD DESCHAGT

SOPHIE MATTHYS

**‘HET IS
ONGELOOFLIJK
HOEVEEL LEKKERS
JE KUNT MAKEN MET
DE GROENTEN UIT
DE ZEE. IK ZWEER
AL JAREN BIJ EEN
KEUKEN OP BASIS
VAN ZEEGROENTEN
EN -WIEREN.’**

SEAWEEDCHEF DONALD DESCHAGT



INHOUD

Voorwoord	6
Marien ecoloog/ecotoxicoloog Colin Janssen	10
Seaweedchef Donald Deschagt	22
ZEEGROENTEN	
ZEEKRAAL 32	
Mosselen met zeekraal en zeesla	36
LAMSOOR 38	
Snel mosselsoepje met lamsoor en zeesla	40
ZEEBANAAN 42	
Oostendse holle oester met gin, komkommer en zeebanaan	46
ZEEVENKEL 48	
Carpaccio tomaat, burrata met olijfpoeder, zeewierpesto en zeevenkel	52
ZEEWIEREN	
ZEESLA 56	
Groene smoothie met spinazie, komkommer en zeesla	60
Speltcroque met zeewierpesto	63
Krokantje van zeesla	64
Crumble of poeder van zwarte olijven	65
WAKAME 66	
Wakame-slaatje	70
EIKENWIER 72	
Zeewierazijn	79
Gepekeld zalm met radijs en rammenas	80
KOMBU 82	
Pure umami	86
DULSE 88	
Tapenade van de seaweedchef	92
Omelet met dulse en geitenkaas	95

CODIUM 96

Codicello – Limoncello met codium 100

ROODHOORNWIER 102

Gin tonic met roodhoornwier en gedroogde pompelmoes 104

Bloemkoolpizza met witloof, pancetta en roodhoornwier 109

VISDRAADWIER 110

Spaghettipompoen met visdraadwier 112

GROEN ZEEWIER 114

Kreeftenchips met zeewierpoeder 116

Groene zeewiertapenade 119

Zeewierolie 120

Zeewierpesto 120

Boterkaramellen met zeewier 123

NORI 124

Mosselchips 128

Zalf van rode biet met algen en crackers met nori 131

Zalm met nori 132

ZEEWIERPOEDER EN -VLOKKEN

Zeewierpoeder en zeewiervlokken 137

Zeewierzout 138

Zeewierboter met ansjovis 141

Zeewier-venkelzaadbrood 142

Zeewier-parmezaankoekje 145

Bladerdeegkoekje met zeewier 146

Smoothie van mango gember limoen en zeewier 148

Hummus van pompoen met zeewier 151

Tomatenhummus met zeewiervlokken 152

Aardappelmousseline met zeewier, chateaubriand en crumble van chorizo 155

Aardbeien met meringue en zeewierpoeder en crème van groene thee en citroen 156

Witte-chocoladecrème met physalis, crumble en zeewiermeringue 161

Cheesecake met frambozen en zeewiermeringue 162

Kokosrotsjes 165

Waar algen en wieren kopen 168

Register 172

Dank 174

Colofon 176

SNEL MOSSEL SOEPJE MET LAMSOOR EN ZEESLA

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 bos peterselie	klontje boter
2 kg mosselen	scheutje room
scheutje witte wijn	40 g lamsoor
2 à 3 takjes selder	20 g zeesla
1 takje lavas (Franse selder)	1 mespuntje curry + 1 mespuntje saffraan
1 witte ui	peper uit de molen en zout

- 1 Pluk de peterselie (er mogen geen steeltjes in zitten).
- 2 Was de mosselen grondig en verwijder de baarden.
- 3 Kook de mosselen met de witte wijn, selder, lavas en ui en kruid met peper uit de molen.
- 4 Zeef de soep en bewaar het kookvocht in een maatbeker. Voeg er de peterselie aan toe en mix goed, eventueel met een Thermomix. Voeg de boter en room en naar smaak zout toe en mix opnieuw goed door. Zeef nogmaals. Warm lichtjes op. Kruid bij en voeg het mespuntje curry en saffraan toe.
- 5 Pocheer de lamsoor 1 minuut in kokend water en laat schrikken in ijswater. Snipper de zeesla.
- 6 Haal de mosseltjes uit de schelp en verdeel ze in de soepkommetjes, samen met de lamsoor en de gesnipperde rauwe zeesla. Giet de soep over in een grote maatbeker, houd de beker schuin en mix de soep in de beker tot er schuim op komt. Draai eens rond met de beker.
- 7 Verdeel de soep over de soepkommetjes.

TIPS – Heel lekker met zeewiersoepstengels, zeewier-venkelzaadbrood (p. 142), of brood met zeewierboter met ansjovis (p. 141).
– Alles kun je op voorhand klaarmaken. Je hoeft alleen nog de peterselie toe te voegen en te mixen.



CARPACCIO TOMAAT, BURRATA MET OLIJF- POEDER, ZEEWIERPESTO EN ZEEVENKEL

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 coeur de boeuf-tomaten
- 4 bollen burrata
- 4 tl poeder van olijf (zie recept p. 65)
- 4 el zeewierpesto (zie recept p. 120)
- 40 g zeesla, versnipperd
- enkele blaadjes zeevenkel, een plukjes basil cress (kleine scheutjes van basilicum) of salty fingers (zeebanaan)
- een lekkere extra vergine olijfolie
- zwarte peper en zout uit de molen

- 1 Was de tomaten en snijd ze in schijfjes.
- 2 Neem vier borden. Giet op elk bord een el pesto en verdeel de pesto mooi egaal.
- 3 Verdeel en schik de schijfjes tomaat op de borden als een carpaccio.
- 4 Pluk de burrata in stukken en verdeel over de tomaat, samen met de fijngesneden zeesla. Maal er wat peper en zout over.
- 5 Bestrooi met het poeder van olijf en versier met de kleine blaadjes basilicum, zeebanaan of zeevenkel.
- 6 Besprenkel met wat lekkere olijfolie.

TIP – Kraakvers stokbrood erbij, en je hebt een zalige lunch!



GROENE SMOOTHIE MET SPINAZIE, KOMKOMMER EN ZEESLA

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

een handvol spinazie
½ komkommer
1 zoete appel (bv. Jonagold)
sap van 1 limoen
scheutje mirin
10 g rauwe zeesla
snufje zeewierpoeder (afwerking)

- 1 Doe alle ingrediënten (houd twee stukjes komkommer apart voor de afwerking) in de blender en mix tot een gladde smoothie.
- 2 Verdeel over twee mooie glazen en werk af met een staafje komkommer en een snufje zeewierpoeder.

TIP – Wil je de smoothie wat zuurder, gebruik dan Granny Smith in plaats van Jonagold. Of voeg naar eigen smaak wat meer spinazie, komkommer of limoen toe.





SPELTCROQUE MET ZEEWIERPESTO

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 bio tomatomaat
- 8 sneetjes speltbrood
- 4 tl zeewierpesto (zie recept p. 120)
- 8 plakken coppa
- 8 sneetjes geitenkaas met fenegriek

- 1 Snijd de tomaat in schijfjes.
- 2 Smeer aan de binnenkant van de sneetjes brood zeewierpesto.
- 3 Beleg de boterhammen met geitenkaas, een schijfje tomaat en de coppa.
- 4 Toast in het tostiapparaat tot de geitenkaas mooi gesmolten is.

WAKAME-SLAATJE

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

30 g droge wakame (indien vers, snijd de wakame mooi fijn)

VOOR DE DRESSING

1 lente-uitje
1 chilipeper
1 tl rijstazijn
1 el geroosterde sesamolie
1 el sojasaus
1 el suiker
½ tl zout
½ tl gembersap
scheutje mirin
1 el geroosterde sesamzaadjes

- 1 Laat de droge wakame 30 minuten wellen in koud water, spoel af en droog af in een schone doek.
- 2 Maak de dressing: hak de lente-ui fijn. Snijd de chilipeper fijn en verwijder de zaadjes. Meng samen met de andere ingrediënten voor de dressing en laat rusten.
- 3 Doe de wieren in een mooie slakom.
- 4 Giet de dressing over de wierenensalade en meng er voorzichtig door.

TIP – Heb je roodhoornwier in huis? Dat lukt ook, maar knip dan de wieren in kleinere takjes!





ZEEWIERAZIJN

VOOR 1 FLES

INGREDIËNTEN

1 liter witte azijn
verscheidene soorten zeewier

- 1 Doe alle wieren in een weckpot en giet er 1 liter azijn bovenop.
- 2 Bewaar dit afgesloten gedurende 2 à 3 weken in een donkere ruimte.
- 3 Als je wilt, kun je dit achteraf zeven, of je laat de wieren erin zitten!

GEPEKELDE ZALM MET RADIJS EN RAMMENAS

VOOR 4 PERSONEN ALS VOORGERECHT, VOOR 8 ALS HAPJE

INGREDIËNTEN

½ zalm met vel	4 vellen nori (in de Aziatische winkel)
1 bos verse dille	40 g eikenwier
50 g gedroogd zeewierpoeder	4 radijzen
250 g suiker	4 cm rammenas
250 g zout	4 el sushiazijn
scheutje geturfde whisky	

- 1 Neem een stuk zalmfilet met het vel er nog aan. Verwijder het buikvet van de zalm. Leg de zalm in een schotel met de velkant onderaan.
- 2 Mix dille, gedroogd zeewierpoeder, suiker en zout in een blender tot je een groene, korrelige massa hebt.
- 3 Besprenkel de zalm met een scheutje geturfde whisky.
- 4 Wrijf de zalm helemaal in met de suiker-zoutmassa tot hij volledig bedekt is.
- 5 Dek de zalmschotel af.
- 6 Laat hem 24 uur lang pekelen in de koelkast.
- 7 Pekel de radijs en rammenas: snijd ze in flinterdunne plakjes (met behulp van een mandoline) en marineer ze enkele uren in de koelkast in sushiazijn.
- 8 Spoel na 24 uur de gepekeldde zalm af onder koud stromend water.
- 9 Verdeel de zalm in de lengte in 2 stukken en snijd het vel er in één keer af, van de staart naar de kop.
- 10 Neem een vel nori. Rol de zalm erin. Snijd het overschot van de nori eraf. Plaats hem opnieuw afgedekt in de koelkast. De nori wordt zacht en plakt mooi op de zalm.
- 11 Snijd de zalm in dunne plakjes.
- 12 Pocheer het eikenwier tot het mooi groen ziet. Laat het afkoelen in ijswater en dresseer het onder je zalm. Werk af met de dunne schijfjes radijs en rammenas.

