

**CARRIE  
SOLOMON**

**MET EEN VOORWOORD VAN ALEXANDRA COUSTEAU**

# RAUWE VIS

**60 recepten voor ceviche, sushi, tartaar,  
poké bowls en andere visgerechten**



**TERRA**



Rauwe vis

# INHOUD



6	Voorwoord van Alexandra Cousteau
9	Inleiding
17	Basistechnieken en -recepten
39	Uit het vuistje
81	Salades en bowls
105	Gerechten om te delen
147	<b>Bijlagen</b>
148	Inhoud recepten
151	Receptenregister
153	Ingrediëntenregister
159	Dankwoord



# Voorwoord

Toen ik 7 jaar was, heb ik voor het eerst gedoken. Ik herinner me nog dat de zwemvliezen die ik droeg een beetje te groot waren en dat de zuurstoffles op mijn kleine lichaam drukte. Mijn opa, Jacques-Yves Cousteau, nam mijn hand en loodste me naar de rand van het dek. Samen doken we de diepte in, een reusachtig rijk, een oneindig aquarium zonder wanden en ruiten. Meteen werd ik omgeven door een school piepkleine zilverkleurige vissen die schitterden zover het oog reikt – het leek wel een sterrenstelsel!

Voor mijn opa was ik een zeemeermin, een sirene. Als kind bracht ik het grootste deel van mijn tijd door in het Oceanografisch Museum van Monaco, waar mijn opa directeur was. Al vroeg in de ochtend, nog voordat de bezoekers binnendruppelden, was ik vrij om te gaan en staan waar ik wilde en struinde ik door de gangpaden van dit heiligdom om de kleinste hoekjes te ontdekken. Elk aquarium was een bonte verzameling van alle schoonheden van de mariene wereld. Ik genoot vooral van de privé rondleidingen met mijn opa als gids. Ik was een godin van de zee en hij was koning Neptunus, zo fantaseerden we, en samen deden we de ronde door ons koninkrijk om onze onderdanen te begroeten. We vergaapten ons aan de tropische clownvissen met hun prachtige oranje kleur en brede witte, zwartomlijnde strepen, de op spinnen lijkende spookkrabben met hun eindeloos lange poten en de bijzondere hamerhaaien met hun sierlijk golvende bewegingen.

Mijn opa had als doel de oceaan te leren kennen, ervan te houden en hem te beschermen. Hij vertelde me over de onderlinge afhankelijkheid van alle levende wezens en het belang van de rol van de mens als bewaker van het leven op de planeet. Zijn passie voor ‘de wereld van de stilte’ werkte aanstekelijk en inspirerend. En nu ben ik onderzoekster en een fervent voorvechtster van het behoud van de oceaan en de bescherming van het milieu. Thuis probeer ik deze lessen en ervaringen ook door te geven aan mijn kinderen.

Mijn dochter Clémentine is inmiddels op een leeftijd dat ze goed begrijpt wat mijn missie inhoudt. Ze dacht altijd dat mijn werk uitsluitend bestond uit het beschermen van de zeedieren. Enkele jaren geleden deden we samen boodschappen op de markt. Bij de vishandelaar bleef ze stilstaan. Ze staarde naar de vele soorten vis die daar op een laag ijs lagen uitgestald. Ik voelde hoe haar handje zich vaster om de mijne klemde. Met een verslagen blik keek ze me aan en riep: ‘Mama, waarom heb je die vissen niet beschermd?’

Haar bezorgdheid was gegrond. Twee derde van de wereldvoorraad vis wordt volledig geëxploiteerd, ofwel over-geëxploiteerd. De FAO, de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties, schat dat 70 procent van de vispopulatie volledig wordt gebruikt, ‘overgebruikt’ of in moeilijkheden verkeert. Overbevissing brengt de oceanische ecosystemen in gevaar, evenals het leven van miljarden mensen die afhankelijk zijn van de rijkdommen van de zee als belangrijkste bron van eiwitten. Zonder duurzaam beheer dreigt onze visserij in te storten en krijgen we te maken met een voedselcrisis.

Het gaat hier niet om stoppen met consumeren van producten uit de zee. We weten immers hoe belangrijk deze zijn als voedingsmiddel en als levensonderhoud voor heel veel mensen, met name voor degenen die niet over andere bronnen van gezonde en betaalbare eiwitten beschikken. De wilde, in zee gevangen vis heeft geen zoet water nodig, produceert weinig kooldioxide en levert goede proteïnen. De prijs per kilo is lager dan die voor rundvlees, kip, lamsvlees of varkensvlees en dus is deze vis betaalbaar voor de armste mensen.

Onderzoek toont aan dat we door een beter beheer van de natuurlijke hulpbronnen en beproefde maatregelen de mondiale visserij met 15 procent zouden kunnen vermeerderen. We kunnen de biodiversiteit en de rijkdom van de oceanen herstellen en elke dag een miljard mensen voorzien van een gezonde maaltijd op basis van vis.

Producten uit de zee zijn een goede en gezonde optie, mits we verstandige en bewuste keuzes maken. Praat daarom met je vishandelaar en stel gerust vragen. Hieronder volgen vier adviezen die je helpen betere keuzes te maken:

1. Eet liever kleine vissen dan grote
2. Eet wilde vis
3. Eet lokale vis
4. Eet gekweekte zeevruchten

Ik hoop dat de recepten en informatie in dit boek je helpen keuzes te maken die goed zijn voor jou en je familie, en die tegelijkertijd het leven in onze oceanen beschermen.

Eet smakelijk!

**Alexandra Cousteau**





Rauwe vis

# Bereiding van rauwe vis

Je hebt nodig: 1 tot 2 filets, afhankelijk van het recept en het gewicht

Je kunt zelf de vis voorbereiden die je rauw wilt gaan eten, maar je kunt ook aan je vishandelaar vragen of hij dat voor je wil doen. De belangrijkste stappen zijn het schoonmaken (leegmaken, de ingewanden verwijderen) en vervolgens het fileren en het verwijderen van de graatjes en het vel voor het merendeel van de vissen, behalve makreel, sardine, ansjovis, haring...

Vries de filets in, zodat parasieten geen kans hebben.

## Schaf voor het snijden een smal en scherp mes aan.

Je kunt de vis van tevoren 15 min. in de vriezer leggen om het snijden te vergemakkelijken. Maar zorg ervoor dat de vis niet helemaal bevroren is (dit geldt met name als je hem al ingevroren hebt). Je mag een eenmaal ontdooid product nooit opnieuw invriezen. De manier van snijden hangt af van het recept en de vissoort.

## Begin met het in plakjes snijden van de vis (sashimi).

- **Bij flinke filets** begin je met het snijden van stukken of moten van 5 cm breed in de lengterichting. Snijd vervolgens plakjes van 5 mm dik in de richting dwars daarop. Houd het mes dan een beetje schuin (met het lemmet in een hoek van 45 graden) en snijd plakken van 2 tot 5 mm. Grote filets zijn vaak compacter, dus deze snijd je in dunnere plakken.

- **Bij minder dikke vissen** hoef je het vlees niet eerst in stukken of moten te snijden. Snijd het vlees meteen in dunne plakjes (sashimi) in de lengterichting van de vis.

- **Voor maki of chirashi** snijd je plakken van 3 tot 5 cm lang, afhankelijk van de compactheid van de textuur en de grootte van de vis.

- **Voor ceviche** snijd je de vis eerst in dunne plakjes (sashimi) en dan overdwars in 3 tot 4 kleinere stukken.

- **Voor tartaar en poké** snijd je de sashimiplakjes in juliennereepjes en vervolgens in piepkleine blokjes.

## Goed om te weten

Vergeet de vis niet in te vriezen, 24 tot 48 uur op -20 °C.







Rauwe vis

# Bereiding van tataki van vis

Je hebt nodig: 100 tot 150 g rauwe vis • snufje fijn zout

Zorg voor kleinere stukken vis in plaats van één grote filet, zodat er zoveel mogelijk contact mogelijk is tussen de vis en de vlam.

Verwijder eventuele graatjes. Dep de stukken vis goed droog met keukenpapier. Bestrooi de stukken met wat zout.

**Met de keukenbrander.** Leg de stukken vis op een rooster boven een bakplaat. Steek de keukenbrander aan en beweeg ermee boven de stukken vis. Eén keer lichtjes met de brander over de vis zorgt voor vis die in het midden nog rauw is. Een tweede keer zorgt voor steviger vlees. Een derde keer geeft nagenoeg gaar vlees. Laat de stukken vis 10 min. rusten op het rooster. Laat de stukken tot het moment van serveren heel, zodat het vlees niet uitdroogt. Snijd de stukken in plakken van 0,5 tot 2 cm, afhankelijk van het recept.

**Boven het gasfornuis.** Gebruik hulpmiddelen voor de barbecue of spiesen om de vis veilig vast te kunnen houden. Zorg voor middelhoog tot hoog vuur en grill de vis rondom gelijkmatig bruin.

## Goed om te weten

Vergeet de vis niet in te vriezen, 24 tot 48 uur op -20 °C. Je kunt tataki van vis voor of na het grillen invriezen.





Rauwe vis

# Muffins met gravlax en champagneroom

*Een recept van het huis, voor een feestelijke gelegenheid...*

Voor 6 muffins • Voorbereiding: 25 minuten  
Kook-/baktijd: 10 minuten • Rusten: 1 uur en 25 minuten

## VOOR DE CHAMPAGNEROOM

150 g roomkaas  
2 el champagne  
snufje zout

## VOOR DE MUFFINS

200 ml volle melk  
5 g gist (uit een zakje)  
1 el suiker  
300 g bloem  
1 tl zout  
2 el plantaardige olie  
2 el instant polenta  
100 g gemarineerde of gerookte vis, in plakken (forel, tonijn, mul...) (zie p. 22 of 25)  
1 tl fijngeknipt bieslook  
1 el maanzaad

Maak de champagneroom: meng alle ingrediënten. Zet de room 1 uur in de koelkast.

Maak de muffins: verwarm langzaam de melk in een kleine steelpan met dikke bodem op laag vuur. Strooi de gist en suiker in een kleine mengkom en schenk de melk erbij. Dek de kom af en laat het mengsel 5 min. rusten.

Strooi de bloem in een andere mengkom. Roer het zout erdoor. Schenk de olie en melk erbij. Kneed het deeg 2 min. in een keukenmachine (of 5 min. met de hand). Doe het deeg in een licht met olie ingevette kom (zodat het deeg niet aan de binnenkant blijft plakken) en dek de kom af met een doek. Laat het deeg 1 uur rusten.

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad en rol het uit tot een lap van 2 cm dik. Snijd er met een kopje, glas of uitsteekvorm ronde lapjes van 8 cm doorsnede uit. Bestrooi de lapjes met de helft van de polenta en leg ze met de bestrooide kant naar beneden op een met bloem bestoven bakplaat of werkblad. Bestrooi de andere kant met de rest van de polenta en laat de lapjes 20 min. rusten.

Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur. Leg de muffins erin en bak ze 3 tot 4 min. Draai ze om en bak ze nog eens 3 minen laat afkoelen op een taartrooster.

Snijd de muffins voor het serveren horizontaal door en rooster ze eventjes in een broodrooster. Verdeel de champagneroom erover, leg de plakjes vis erop en garneer de muffins met het bieslook en maanzaad.

Uit het vuistje





Rauwe vis

# Baja ceviche tostada

Een heerlijk knapperig en licht zomers recept. Tostada's zijn krokante maistortilla's, gebakken in de oven of in olie. Er zijn ook kant-en-klare tostada's te koop (bijvoorbeeld in de Mexicaanse winkel), maar ze zelf bakken is wel zo leuk en helemaal niet moeilijk.

Voor 10 tostada's

Vorbereiding: 15 minuten

Baktijd: 10 minuten

Rusten: 20 minuten

## VOOR DE CEVICHE

300 g rauwe witte visfilet (harder, zeebaars, koolvis, langoustine...)  
(zie p. 18)

10 kerstomaten

½ rode paprika

½ rode ui

1 bosje koriander

1 tl Mexicaanse kruiden/  
specerijen

1 tl piment d'espelette

snufje zout

1 limoen

## VOOR DE GUACAMOLE

2 avocado's

½ teen knoflook,  
fijngesneden

zout

korianderblaadjes

10 tostada's (of  
maistortilla's)

1 handvol radijsjes  
(gekleurde)

20 eetbare bloemen

Maak de ceviche: snijd de vis in stukken van 2 cm. Snijd de kerstomaten in vieren. Snijd de rode paprika en rode ui fijn en hak de helft van de koriander fijn. Roer alles voorzichtig door elkaar. Voeg de helft van de Mexicaanse kruiden, een mespuntje van het piment d'espelette en een snufje zout toe. Knijp de helft van de limoen erboven uit. Roer alles nog een keer voorzichtig door elkaar en zet de ceviche 20 min. in de koelkast.

Maak de guacamole: prak het vruchtvlees van de avocado's met een vork fijn op een werkblad of in een diep bord. Schep het in een kom en meng het met de knoflook, de rest van de kruiden en specerijen, de rest van het limoensap en zout naar smaak. Voeg een beetje fijngehakte koriander toe (houd enkele blaadjes achter voor de garnering).

Verwarm voor de tostada's de oven voor tot 180 °C. Schuif de maistortilla's in de oven en bak ze 10 min. (keer ze halverwege de baktijd om). Laat ze afkoelen, zodat ze hard en krokant worden.

Snijd de radijsjes in staafjes of halvemaantjes.

Bestrijk de tostada's met de guacamole. Verdeel de ceviche erover en wat korianderblaadjes, de radijsjes en de eetbare bloemen. Serveer de tostada's meteen.

Uit het vuistje

50







Rauwe vis

# Poké burrito

Voor 4 personen • Voorbereiding: 20 minuten

Kooktijd: 20 minuten • Rusten: 20 minuten

150 g rauwe vis of tatakij van vis (zeebaars, koolvis, heek, tonijn uit de Middellandse Zee) (zie p. 18 of 21)

2 el sojasaus

½ tl suiker

1 el Mexicaanse kruiden/ specerijen

sap van ½ limoen

zout

## VOOR DE MEXICAANSE RIJST

125 g sushirijst

250 ml water

25 ml rijstazijn

1 el Mexicaanse kruiden/ specerijen

sap van ½ limoen

½ tl zout

1 kleine zoete aardappel (ongeveer 250 g)

1 avocado

sap van ½ limoen

4 el mayonaise + 1 el scherpe saus (sriracha, sambal...)

8 blaadjes romaine

4 tarwetortilla's (28 tot 30 cm doorsnede)

1 tomaat, in stukjes

8 takjes koriander

Snijd de vis in blokjes van 1 cm. Meng ze met de sojasaus, suiker, Mexicaanse kruiden, het limoensap en een snufje zout. Bewaar de visblokjes 10 min. in de koelkast.

Spoel de rijst meerdere keren in koud water tot het water helder is. Schep de rijst in een pan. Schenk het kokende water erbij en dek de pan af. Kook de rijst 2 min., zet het vuur lager en kook de rijst nog 8 tot 10 min. Meng de rijst met de azijn, Mexicaanse kruiden, het limoensap en het zout.

Schil de zoete aardappel, snijd hem in blokjes van 1 cm en kook de blokjes 8 min. Bestrooi ze met een snufje zout. Laat ze uitlekken en zet ze even weg.

Prak het vruchtvlies van de avocado met een vork op een werkblad of in een diep bord. Breng op smaak met het limoensap en een snufje zout.

Roer de mayonaise en scherpe saus door elkaar.

Knip 4 vierkante vellen bakpapier van 30x30 cm uit. Leg 2 blaadjes romaine horizontaal over het midden van een van de tortilla's. Verdeel daarover een vierde van de rijst, avocado, gemarineerde vis, zoete aardappel, tomaat en koriander. Schep er wat van de pittige mayonaise op. Vouw de uiteinden van de tortilla naar binnen en rol de tortilla van beneden naar boven op. Leg de burrito op een vel bakpapier, rol het geheel op en zet de rol vast met 2 cocktailprikkers. Snijd de burrito doormidden. Maak op dezelfde manier de rest van de burrito's.

Serveer de burrito's meteen.







Rauwe vis

# California roll sando

*Een tot sandwich omgetoverd klassiek sushigerecht.*

Voor 2 royale sandwiches

Vorbereiding: 20 minuten

Roostertijd: 5 minuten

200 g tonijn of andere rauwe vis (forel, heek, koolvis...), als tataki (zie p. 21)

1 avocado

1/2 komkommer

4 sneetjes wit casinobrood (of Japans melkbrood) van 1,5 cm dik

pittige mayonaise (zie p. 29)

1 el tarama (zie p. 70)

1 tl furikake (zie p. 30)

Snijd de tataki in dunne plakken. Snijd de avocado en komkommer in dunne plakken.

Rooster de sneetjes brood licht in een broodrooster. Bestrijk de sneetjes met de pittige mayonaise en de tarama. Verdeel over twee sneetjes de tonijn, avocado en komkommer en leg de andere sneetjes erop. Zet de sandwiches vast met 1 of 2 prikkers en snijd ze (diagonaal) doormidden. Bestrooi ze voor het serveren met de furikake.







Rauwe vis

# Yoghurtbowl

Serveer deze bowl met Scandinavische invloeden met brood of knäckebröd (zie p. 46).

Voor 4 personen

Bereiding: 20 minuten

Rusten: 3 uur

300 g Griekse yoghurt  
of Skyr (naturel)

2 el gesnipperde bos- of  
lente-ui

1 tl zout

1 tl citroensap

8 roze radijsjes

1/4 komkommer

200 g rauwe of gerookte  
vis (dorade, koolvis,  
forel, tonijn) (zie p. 18  
of 25)

1 handvol verse munt

dukkah met venkel  
(zie p. 34)

1 citroen, in partjes

## VOOR DE RODE-UIEN- PICKLES

1 kleine rode ui

200 ml cider- of rijstazijn

200 ml water

1 tl zout

1 el suiker

Snijd voor de pickles de ui in dunne ringen. Doe ze in een kleine, goed afsluitbare glazen pot. Verwarm de rest van de ingrediënten in een steelpan. Zet het vuur uit zodra het mengsel zachtjes begint te borrelen. Schenk het over de uienringen. Laat 1 uur afkoelen en zet de pot dan in de koelkast.

Meng de eerste vier ingrediënten. Bewaar het yoghurtmengsel in de koelkast. Snijd de radijsjes en komkommer in dunne plakjes. Snijd de vis in dunne plakjes.

Verdeel de yoghurt over vier borden. Verdeel daarover de radijs, komkommer, muntblaadjes, rauwe of gerookte vis en pickles. Bestrooi de bowls met de dukkah met venkel en leg in elke bowl 1 partje citroen.

## Goed om te weten

De rode-uienpickles zijn in de koelkast 1 week houdbaar.





Rauwe vis

# Ceviche met rode biet, mierikswortel en kappertjes

Voor 4 personen • Voorbereiding: 30 minuten  
Kooktijd: 6 minuten • Rusten: 1 uur

## VOOR DE RODEBIETEN-PICKLES

150 g rode bieten  
150 ml cider- of  
rode wijnazijn  
150 ml water  
1 el korianderzaad  
1 el suiker  
2 tl zout

## VOOR DE MIERIKSWORTEL-SAUS

100 ml slagroom (30%)  
2 el kant-en-klare  
geraspte mierikswortel  
(potje)  
½ tl zout

200 g rauwe vis  
(zeeduivel, mul,  
zeebaars...) [zie p. 18]  
2 el kappertjes  
2 el rode-uienpickles  
(zie p. 85) [naar keuze]  
versgemalen zwarte  
peper, fleur de sel

Maak de rodebietenpickles: schil de bieten en snijd ze in heel dunne plakken.

Verwarm in een steelpan op middelhoog vuur de azijn met het water, korianderzaad, de suiker en het zout. Breng dit mengsel zachtjes aan de kook en laat het 5 min. pruttelen. Zet het vuur uit en leg de bietenplakken in de nog hete saus. Laat het geheel afkoelen. Schenk alles in een afsluitbare pot en laat de bieten ongeveer 1 uur rusten. Deze bieten blijven in de koelkast 1 week goed.

Maak de mierikswortelsaus: meng de slagroom met de mierikswortel en het zout.

Snijd de vis in stukjes en verdeel ze over twee diepe borden (per twee personen één bord). Verdeel daarover een beetje van de pickles. Zet de borden 15 min. in de koelkast.

Snijd 10 plakken van de rode bieten doormidden. Verdeel ze over de twee borden en verdeel daarover de kappertjes en rode-uienpickles (als je die gebruikt). Schenk de mierikswortelsaus erover. Bestrooi de borden met zwarte peper en fleur de sel en serveer meteen.





Rauwe vis

# Gevulde zee-egels

*Je kunt je vishandelaar vragen de zee-egels voor je te openen.*

Voor 6 gevulde zee-egels  
Vorbereiding: 20 minuten  
Baktijd: 2 minuten

6 zee-egels  
1 el olijfolie  
3 eieren  
1/2 tl zout  
sap van 1/2 citroen  
3 sprietjes bieslook  
fleur de sel

Knip met een schaar rond de mond van de geopende zee-egels. Lepel de kuit eruit. Maak de kuit schoon: verwijder alle kleine zwarte delen. Bewaar de kuit.

Verhit de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Klop in een kom de eieren met het zout stevig door. Schenk de geklopte eieren in de hete pan. Meng ze 30 tot 45 seconden met een houten spatel zodat ze niet aan de bodem blijven plakken. Schuif de eieren op een bord voordat ze helemaal gestold zijn. Verdeel de roerei over de uitgeholde zee-egels. Voeg de kuit toe en sprenkel er wat citroensap over. Knip het bieslook erboven fijn en bestrooi de gevulde zee-egels ten slotte met fleur de sel.

Je kunt een deel van de kuit bewaren om toe te voegen aan de pasta carbonara (zie p. 138).