



BLEENDBROTHERS

Fotografie: Heikki Verdurme

EAT THIS

FISH

70 UNIEKE, EENVOUDIGE VISRECEPTEN

Lannoo



INHOUD

Voorwoord	8
-----------------	---

QUICK 20 MINUTEN OF KORTER

Makreel, appel, komkommer, dille	12
Scheermessen sesam	14
Praire green beast	16
Mosselen in 't zuur, habanero	18
Ansjovis, desembroast, bieslook	20
Supermosseltjes ponzu	22
Gebakken scheermessen met gerookte boter	24
Gefrituurde garnalen met satékruiden	26
Tartaar van overmaatse Zeeuwse creuse	30
Oesterij Special met margarita mezcál	32
Scheermessentartaar met mierikswortel	34
Irish Mór met spicy wagame	36
Langoustinecarpaccio milky oolong	40
Zeebaars crudo	42
Zeebaarstartaar, kwark, basilicum	44
Amandelschelp gin sour	46
Tempura softshell krab	48

IN-BETWEEN TUSSEN 20 EN 35 MINUTEN

Kabeljauw in papillot, zeegroenten, kamilleboter	54
Makreel donburi	56
Rode poon escabeche	58
Gerookte makreel, beenmerg, mierikswortel, desembroast	60
Rog ponzu, paksoi	62
Rode poon Hongkong style	66
Witte venusschelpen, hoisin, gember, rode peper	68
Palourdes, rucola, tomaat, basilicum	70
Zeeuwse kokkels escabeche	74
Wulken pimentón	76
Oosterscheldekreftsalade, burrata, tomaat, basilicum	78
Brioche, kreeft, bloemen	80
Zeeuwse mosselen, kropsla, sinaasappel, selderij	84

Zeeuwse creuse tempura met steamed bun	86
Zeeuwse platte oesters, gerookte boter, beurre blanc, haringei	88
Gegratineerde Zeeuwse creuse, zeewierboter, postelein	90
Noordzeekrabbomelet, zure room, sriracha	94
Rode mul, sinaasappel, jonge venkel	96
Mosselen, witte wijn, lavas	98
Zeeuwse platte oooooo-oester, vichyssoise, fenegriek, dille	100
Gerookte oosterscheldepaling, brioche, appel, selderij, kurkuma	102
Noordzeekrabsalade crostini	104
Hollandse nieuwe, vlierbloesem, zeegroenten	106
Koolvis & chips	112
Coquilles crudo, jalapeños, yuzu	114
Sardines, zure room, dragonolie	116
Tomaat-garnaal	118
Langoustine uit de oven, citroentijm, knoflook	120
Kabeljauw filet-au-fish	122
Kabeljauw, zeesla, vijgen	124
Gemarineerde coquilles, kokosroom, tomaat, basilicum	126
Gegrilde bot op de graat met pesto van zeegroenten en munt	128

TAKE YOUR TIME 35 MINUTEN EN LANGER

Zeebaars uit de oven	132
Zeebaars vierge	136
Gestoomde kabeljauw, chiantisau, bulgur, laurier	138
Gekonfijte oosterscheldekreefstert, reblochon, tuinbonen	140
Gebakken kabeljauw, spinazie, zeekraal, mousseline van gerookte palingboter	142
Dorade, vijgenblad, macadamia, kappertjes	144
Zeekat carbonara	146
Gekonfijte harder met kruidenolie	148
Zeetong, bruine boter en knolselderij van de barbecue	152
Kortgebakken pijlinktvis, tomaat, knoflook	154
Zeebaars Szechuan style	156
Gestoomde tarbot, courgette, basilicum	158
Pieterman, kokkels, miso-sake	160
Waterzooi met kin, wang en tong van kabeljauw	162
Pulpotentakels, patatas bravas, aioli	164
Gebakken griet, kervel, witte asperge	168
Langoustine Fideuà vissoep met koppen en jus	170
Pulpocornflakes, tomaat, ui	172
Zeekat, bruine bonen, morcon, koffieolie	174
Schol, Riesling, frisee, blauwe bessen	176
Tot slot...	178
Index	180



VOORWOORD

EAT THIS

We zijn heel trots en blij dat we ons nieuwe boek **EAT THIS - FISH** met jullie kunnen delen, het tweede boek in de serie **EAT THIS**.

EAT THIS - FISH zijn eenvoudige en creatieve vis-, schaal- en schelpdierbereidingen voor thuis om met z'n tweeën, voor een groep vrienden of een familiefeestje te bereiden. Het zijn stuk voor stuk bereidingen en combinaties die we tijdens onze reizen hebben ontdekt, maar we hebben die zoveel mogelijk aangepast met de vis die in onze eigen Noordzee te vinden is. Van de szechuan zeebaars die we leerden kennen in Beijing tot de rode poon uit Hongkong en de donburi makreel uit Tokio. Waar ze in het Verre Oosten ook gerechten klaarmaken met lokale vissen, vervangen wij die in dit boek door de meest geschikte Noordzeevis. Onze Zeeuwse kokkels maken we klaar volgens een zuidelijke bereiding, of we stellen een eigen manier voor. Daarnaast komen in het boek ook klassiekers zoals zeebaars met viergesaus voor. Natuurlijk is hier niet alles voorradig, maar toch proberen we de lijn zo kort mogelijk te houden.

Je kan de gerechten op zichzelf bereiden, maar het wordt natuurlijk nóg leuker als je ze combineert met groentebereidingen uit ons vorige boek, **EAT THIS**. Zo kan je eindeloos recepten combineren en verrassende maaltijden op tafel zetten.

We hebben het bewust heel eenvoudig gehouden. We gaan voor simpele smaken die volgens ons perfect met bepaalde vis, schaal- of schelpdieren te combineren zijn. Daarom staan er ook geen uitgebreide bereidingen in het boek

en kan iedereen de recepten klaarmaken. Bij een aantal van de bereidingen komt een pekeltje voor, een oplossing van water en zout. De pekeltje zorgt ervoor dat de vis sappig blijft. Het zout houdt het vocht in de vis vast en zorgt ervoor dat ze niet droog wordt tijdens de bereiding. Een trucje dat een groot verschil kan maken. Voor de pekeltje gebruik je altijd 60 gram zout op een liter water. Dit breng je aan de kook totdat het zout is opgelost. Vervolgens laat je de pekeltje volledig afkoelen. Pas als het water ijskoud is, kan de vis gepekeld worden. Voor visfilets is tien minuten voldoende. Dep de vis bij het uithalen altijd goed droog. Daarna kan je ze bakken, stomen, frituren... wat je maar wil. Het is ook interessant om een extra smaak aan de pekeltje toe te voegen wanneer die eenmaal is afgekoeld. Bijvoorbeeld met verse basilicumblaadjes bij het pekelen van een zeebaars. Je zal proeven dat deze smaken in de vis trekken.

Vis is er in alle soorten, maten, smaken... en kwaliteiten! Haal bij de betere vishandel of visafdeling je vis, schaal- en schelpdieren. Vraag zeker ook de vis te fileren, zodat je dat niet meer zelf hoeft te doen. Wil je toch zelf aan de slag, dan zijn er voldoende tutorials online te vinden om je te helpen.

Goede, verse vis heeft ronde, bolle ogen die helder en glanzend zijn, met zwarte pupillen. Wanneer de ogen al wat platter en minder helder zijn, is de vis ook minder vers. Koop je toch een gefileerde vis, let dan voornamelijk op het belangrijkste: de geur. Verse vis stinkt niet, maar ruikt fris en ziltig.

Kreeften en krabben koop je altijd levend! Andere schaaldieren, zoals schelpjes, vongole,

kokkels en oesters, moeten altijd goed verpakt zijn. Scheermessen en vongole worden daarom vaak in een netje verkocht, zodat ze nooit open komen te staan. Schelpen was je altijd een paar keer in ruim water om ze van het zand te ontdoen. Weekdieren, zoals pijlstaartinktvis, zee kat en pulpo, moeten ook heldere ogen hebben en onbeschadigd zijn.

In het boek zal je ook tal van zogenaamde bijvangstvissen tegenkomen. Als NorthSeaChefs zetten we ons in voor duurzame visserij.

Dat werkt zo: vissers vissen op vissoorten die populair zijn. Denk maar aan kabeljauw, zeetong en dergelijke. De zee wordt dus in hoog tempo leeg gevist op deze bekende soorten. Daarbij komt dat er bij het vangen van grote hoeveelheden populaire vis ook veel andere, minder bekende vissoorten in de netten terecht komen. Omdat niemand deze vissen kent en dus wilt eten, worden ze teruggegooid in zee (waar de kans op overleven gering is) of verwerkt tot vismeel. Als NorthSeaChef proberen we, door met minder populaire vissen te werken, deze soorten bekender te maken onder de bevolking. Zo wordt het voor de visser interessanter om ook op andere soorten te vissen en krijgen de populaire vissen iets meer ademruimte. Door minder bekende vissoorten te eten, dragen we dus bij aan een beter evenwicht in de Noordzee. Mag je daarom geen kabeljauw meer eten? Natuurlijk wel, maar het is goed om bewust te kiezen en iets vaker voor die 'onbeminde' vis te gaan. Bovendien zal al het onbekende lekkers dat de zee te bieden heeft jou en je tafelgenoten zeker aangenaam verrassen.

Check eerst de viskalender voor je alle ingrediënten in huis haalt. Is het seizoen van jouw vis aangebroken? Perfect! Dan ben je er klaar voor en kan je ook de rest van je ingrediënten halen.

Gaartijden geven we doorgaans mee, maar hier komt het ook neer op zelf controleren. Ovens, barbecues en stoompannen zijn verschillend. Koken is een gevoel. Controleer de gaarheid van een vis door erin te prikken met een vork: als je er makkelijk doorheen gaat zonder te veel kracht te gebruiken dan is ze gaar.

Zorg dat je een goede vispan in huis hebt, bij voorkeur één met een antiaanbaklaag. De vis kleur je meestal op een niet al te hoog vuur in wat zachte olijfolie of arachideolie, en altijd eerst op de velkant, zodat die lekker krokant wordt. Daarna kan je de vis altijd nog een paar minuten doorgaren in een oven.



The background is a solid blue color with a semi-transparent image of several birds in flight. The birds are scattered across the frame, with some in the foreground and others in the background, creating a sense of movement and depth. The birds appear to be seagulls or similar large birds, with their wings spread wide.

QUICK

20 MINUTEN OF KORTER

MAKREEL, APPEL, KOMKOMMER, DILLE

2 PERSONEN

PEKELBAD

1 liter water
60 g zout
200 g makreelfilet, ontgraat en ontveld

APPEL-KOMKOMMER VINAIGRETTE

1 komkommer
2 groene appels
20 g zure room
8 g chardonnay-azijn
15 g sushiazijn
snufje zout

DILLEOLIE

1 bos dille, ongeveer 80 g
40 g spinazie
300 g druivenpitolie
scheut dilleolie, ongeveer 20 g

AFWERKING

1 groene appel, ongeschild, in reepjes gesneden
1 minikomkommer, in stukjes gesneden
enkele dilletakjes

Breng het water met het zout aan de kook om het zout op te lossen. Laat het pekelbad daarna minstens 2 uur volledig afkoelen. Pekel de makreelfilets gedurende 10 minuten. Haal de vis eruit en dep droog.

Pers de komkommer en de appels in een sapcentrifuge en meng 40 g van het sap samen met de zure room, de chardonnay-azijn, de sushiazijn en een snufje zout.

Mix de dille, de spinazie en de druivenpitolie in een blender gedurende 2 minuten. Giet de dilleolie in een pan en verwarm tot ze begint te scheiden. Zeef de olie door een doek. Voeg 3 lepels dilleolie toe aan de appel-komkommernmix en roer tot het mooi geschikt is. Bewaar de rest van de dilleolie.

Dresseer de gepekeld makreel en de appel-komkommernmix op een bord en werk af met stukjes appel en komkommer, en enkele dilletopjes.



QUICK

SCHEERMESSEN SESAM

2 PERSONEN

water
10 scheermessen
1 scheut gommadressing
snufje togarashi
sap en zeste van 1 limoen
scheut olijfolie
enkele verse enokipaddenstoelen
enkele takjes shisocress

Breng een kookpot met water aan de kook en kook de scheermessen kort tot ze openstaan. Haal ze uit de pot en snijd het vruchtvlees eruit.

Maak de scheermesjes aan met de gommadressing, de togarashi, het limoensap, de limoenzeste, de olijfolie, de enokipaddenstoelen en de shisocress. Dreseer in de scheermesheften en serveer.





PRAIRE GREEN BEAST

1 PERSOON

GREEN BEAST

1 komkommer
125 g water
133 g suikersiroop (1:1)
180 g citroensap
50 g gin
50 g Chartreuse

10 praireschelpen
1 minikomkommer
crushed ijs
koolzaadbloemetjes

Pers een komkommer tot sap. Meng het sap met de overige ingrediënten voor de green beast mix.

Steek de praireschelpen open, haal de vruchten los en marineer ze in de green beast mix gedurende minstens een uur. Bewaar de schelpen.

Snijd de minikomkommer in plakjes. Leg de schelpen op ijs, vul ze met vruchtvlees en enkele lepels green beast mix. Werk af met komkommerplakjes en een koolzaadbloemetje.

Green beast is een cocktail die waanzinnig goed past bij rauwe schelpjes, dankzij de lichte aroma's van chartreuse en frisse komkommer.

*Deze bereiding is leuk om als aperitief te serveren; zo maak je meteen wat meer van de cocktail.
Cheers!*



Hendrik en Kamiel Buysse, Blendbrothers, runnen sinds 2015 hun bedrijf Blend, waarmee ze onder andere consulting voor restaurants verzorgen in de vorm van training, menuontwerp, kostprijscalculaties en efficiëntie. Een andere pijler is het ontwikkelen van producten voor zowel grote als kleine spelers, in binnen- en buitenland, met name voor de retailmarkt. Ten slotte organiseren ze het eten, drinken en muziekgedeelte op events in binnen- en buitenland.



WWW.BLENDBROTHERS.NL
WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST
FOTOGRAFIE
GRAFISCHE VORMGEVING
LAY-OUT

Hendrik en Kamiel Buysse
Heikki Verdurme
Blendbrothers
Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Blendbrothers, Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2021
D/2021/45/626 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 8237 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.