

V.I.S. | Very ★★★
Important
Selection



RECEPTEN



NORTHSEACHEFS



VISINFO



Welke vis kies jij?

De Noordzee heeft het hele jaar door heel wat lekkers te bieden. Kies je voor een klassieke pladijs, een minder bekende maar heerlijke steenbolk, of een exquise zeeduivel? Onze duurzame seizoenskalender helpt je bij je keuze en vertelt welke vis van bij ons nu op zijn best is. Bekijk de kalender op www.vis.be of vraag ernaar bij je visspecialist!

Suggesties voor oktober: zeeduivel, zeebaarbeel, tongschar, tarbot, rode poon, Noordzeegarnaal,...

GARNAALSEIZOEN

JAN FEB MA APR MEI JUNI JULI **AUG SEP OKT NOV DEC**



STIJN BAUWENS

FILIP CLAEYS

NorthSeaChefs ♥ Dagverse Noordzeegarnalen

NorthSeaChefs kiezen bewust voor lokaal aan-gevoerde en seizoensgebonden vissoorten. Boegbeeld **FILIP CLAEYS** (De Jonkman**) nodigde collega-chef **STIJN BAUWENS** van De Kruidenmolen in Klemskerke (De Haan) uit om met garnaal aan de slag te gaan. Samen met zijn echtgenote Veerle Quintens verrast Stijn met een no-nonsense smaakkeuken, op basis van eerstekeus terroirproducten. Dagverse Noordzeegarnalen mogen dan ook niet ontbreken op het menu.



Garnaalkroketten à la Kruidenmolen

“ De perfecte garnaalkrokot voldoet aan vier zaken: veel garnalen, een fijne korst, licht lopend vanbinnen en na één krokot, heb je nog altijd zin in een tweede. ”

STIJN BAUWENS

Garnaalkroketten à la Kruidenmolen (4 pers.)

1kg ongepelde Noordzee-garnalen (of 325 g hand-gepelde garnalen en de koppen/pellen apart)

garnaalmelk:

garnaalkoppen/pellen, aromaten (1 takje tijm, 1 laurierblaadje, 1 wortel, 1 teentje look, 1 selderstronk, 15 zwarte peperbollen), 1 el arachideolie, ½ liter volle melk

garnaaldeeg:

325 g gepelde garnalen, 80 g boter, 100 g bloem, 3 gelatineblaadjes, 1 snuifje cayennepeper, 1 snuifje nootmuskaat, peper en zout, 60 ml room, 2 eierdooiers

paneren en frituren:

losgeklopt eiwit van 5 eieren, 200 g bloem, 200 g paneermeel, arachideolie

garnituur:

½ citroen, peterselie

- ★ Pel de **Noordzeegarnalen** en hou de koppen bij. Week de gelatineblaadjes in koud water.
- ★ **Garnaalmelk:** stooft de garnaalkoppen en de aromaten lichtjes aan in arachideolie. Voeg de melk toe en laat ongeveer een ½ uur trekken. Passeer dit door een zeef.
- ★ **Garnaaldeeg:** smelt de boter in een pot en doe er al roerend de bloem bij tot een blonde roux die je goed laat doorkoken, maar niet bruin laat worden. Blus de roux met de 'garnalen-melk' en laat nog 1 minuut goed doorkoken. Voeg er dan de uitgeknepen gelatineblaadjes bij en kruid met cayennepeper, nootmuskaat, peper en zout. Voeg langzaam de garnalen toe. Meng de room en de eierdooiers voor de binding en roer dit onder het geheel. Stort het mengsel uit in een geoliede schaal tot ongeveer 2,5 cm dikte. Bedek dit met plastic folie en laat 24 uur rusten in de koelkast.
- ★ Leg het opgesteven garnaaldeeg op een snijplank en snij in porties. Pas de vorm aan met de hand. Wentel door de bloem, het losgeklopte eiwit en het paneermeel. Bak de **garnaalkroketten** 5 minuten in arachideolie op 180°C.
- ★ Serveer met gefrituurde peterselie, een stukje citroen en een slaatje naar keuze.



Gazpacho met
handgepelde garnalen
en stro-aardappeltjes

Krokantjes bij een gazpacho houden elke hap boeiend.

STIJN BAUWENS



Gazpacho met handgepelde garnalen en stro-aardappeltjes (4 pers.)

200 g handgepelde Noord-zeegarnalen

gazpacho:

½ komkommer, 4 rijpe rode tomaten, 1 kleine ui, ½ rode chilipeper, 1 rode paprika, ¼ dl dragonazijn, ½ dl olijfolie, 2 kl Worcester-saus, 1 teentje look, peper en zout

ratatouille:

½ rode, groene, gele en oranje paprika, 1 courgette, 1 aubergine, 2 tomaten, 1 ui, ½ teentje look geplet, ½ el Provençaalse kruiden, peper en zout, olijfolie

stro-aardappeltjes :

2 aardappelen (bintje)

- ★ **Gazpacho:** schil de komkommer en snij alle groenten in grove stukken. Snipper de ui fijn. Mix alle ingrediënten te samen en passeer door een fijne zeef.
- ★ **Ratatouille:** pel de ui, paprika's en tomaten. Snij alle groenten nadien in fijne blokjes van 1 cm (brunoise). Warm olijfolie op in een pan. Stof eerst de ui, aubergine en geplette look. Voeg na 1 minuut de andere groenten toe behalve de tomaten. Laat alles afkoelen. Voeg nu ook de tomaten toe, breng op smaak met peper, zout en Provençaalse kruiden.
- ★ Schil de aardappelen en rasp ze. Spoel goed in water en dep zeer goed droog. Frituur de **stro-aardappeltjes** op 160°C totdat ze lichtbruin zijn. Laat ze goed uitlekken en voeg wat zout toe. Hou ze warm.
- ★ Schep in een diep bord wat ratatouille en lepel de gazpacho daarrond. Schik de garnalen er mooi naast en leg de gefrituurde aardappeltjes er bovenop.



Tomaat-garnaal met groene gazpacho en pesto

Zebragarnalen, noemen mijn kinderen ze. Want handgepelde garnalen, die herken je aan de grijze streepjes op hun lijf.

STIJN BAUWENS



Tomaat-garnaal met groene gazpacho en pesto (4 pers.)

tomaat-garnaal:

160 g handgepelde Noord-zeegarnalen (hou enkele kopjes en staartjes bij), 1 grote coeur de boeuf-tomaat, 8 snoeptomaatjes, 20 trostomaatjes in allerlei kleuren, salt flakes (zeezout, bv. Maldon), broodcroutons, basilicumblaadjes, olijfolie, peper en zout

groene gazpacho:

½ komkommer, 6 rijpe groene tomaten, 1 groene paprika, ½ groene selder, 1 kleine ui, ½ groene chili-peper, 1 el dragonazijn, 4 el olijfolie, 1 el Worcester-saus, 1 el groene tabasco, peper en zout

pesto:

50 g tuinkers, 25 g Parmezaankaas, 25 g pijnboompitten, 2 el olijfolie, ½ teentje look, peper en zout

★ **Daags voordien:** pel de snoeptomaatjes, laat het steeltje eraan en laat 24 uur marineren in balsamico-azijn.

★ **Groene gazpacho:** schil de komkommer, snij alle groenten in grove stukken. Mix alle ingrediënten en passeer ze door een fijne zeef. Heb je een sorbetmachine, maak dan een sorbet, anders bewaar je de vloeibare versie.

★ **Pesto:** mix alle ingrediënten tot een homogeen geheel, giet dit in een spuitzak en laat opstijven.

★ Snij de **trostomaatjes** doormidden. Haal de **snoeptomaatjes** uit de marinade. Pel de **coeur de boeuf** en snij ze in fijne carpaccio. Kleur de broodcroutons lichtjes bruin in een pan. Frituur enkele garnaalkopjes en staartjes 1 minuut op 170°C.

★ Schik de carpaccio van tomaten op het bord en breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Schik de snoeptomaatjes en de trostomaatjes erop. Leg de garnalen eraan. Spuit met de spuitzak enkele puntjes pesto. Werk af met de groene gazpacho (vloeibaar of in sorbet), enkele gefrituurde garnaalkopjes, salt flakes, basilicumblaadjes en broodcroutons.