

vers opgevist door onze vissers

# SCHELVIS

HEMELSE DELICATESSE



*“Verras je vrienden met deze heerlijke  
combinatie van smaken.”*



# schelvis met gremolata en crunchy puree

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 40 minuten

1 schelvisfilet van 650 g

1 biocitroen

2 fijngehakte teentjes knoflook

4 el fijngehakte peterselie

2 el geraspte oude kaas

2 à 3 el olijfolie

peper en zout

—

800 g zachtkokende aardappelen

1 dl melk

3 el fijngehakte bieslook

2 el gehakte walnoten

2 el gehakte hazelnoten

1 el notenolie

**gremolata** Schil de citroen met een dunschiller en hak de schil vervolgens superfijn. Of gebruik hiervoor een fijne rasp, let op dat je enkel het geel van de schil gebruikt. Meng de citroenschil met de oude kaas, de fijngehakte knoflook en peterselie. Voeg 2 à 3 el olijfolie toe en kruid met peper en zout. Laat een kwartier op elkaar inwerken.

**crunchy aardappelpuree** Kook de aardappelen gaar in gezouten water, giet af en pureer de aardappelen met de melk volgens de gewenste smeuïgheid. Voeg de gehakte bieslook, walnoten en hazelnoten toe. Breng op smaak met notenolie, peper en zout.

**schelvis** Neem een ovenschotel, ongeveer de grootte van de schelvisfilet en strijk deze in met olijfolie. Leg de schelvisfilet erin en verdeel de gremolata over de filet. Snijd de geschilde biocitroen in plakjes en schik de plakjes rond de vis. Plaats de schotel 20 minuten in de voorverwarmde oven van 180°C tot de vis gaar is.

**afwerking** Verdeel de schelvisfilet in 4 porties en leg ze op een bord. Schik de crunchy puree ernaast en versier met een schijfje citroen. Lekker met een groene salade.



*“Een heerlijk vispannetje  
voor de feesttafel.”*

# vispannetje van schelvis met champignons, spinazie, tomaat en garnalen

---

ingrediënten voor 4 tot 6 personen  
bereidingstijd 40 minuten

600 g schelvisfilet  
20 g gepelde garnalen  
4 tomaten in fijne plakjes  
4 à 6 ovenschoteltjes  
boter, peper en zout

1 sjalot  
300 g spinazie  
125 g champignons

2 el paneermeel  
2 el geraspte kaas  
1 el fijngehakte peterselie  
1 fijngehakt teentje knoflook

1 el boter  
1,5 el bloem  
1 dl witte wijn  
4 dl visfumet  
2 dl room

**groenten** Snijd de sjalot in fijne ringen en de champignons in schijfjes. Fruit de sjalot aan in boter. Voeg de champignons en spinazie toe en laat kort meestoven, een 2-3 minuten.

**crumble** Meng het paneermeel met de geraspte kaas, peterselie en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

**vissaus** Smelt de boter in een steelpannetje. Voeg de bloem toe en laat even droogbakken tot een mooie roux. Blus met de witte wijn en vul aan met de visfumet. Breng aan de kook, voeg de room toe en kruid met peper en zout. Laat inkoken tot sausdikte en roer regelmatig om.

**vispannetje** Verdeel de schelvisfilet in 4 à 6 porties en vet evenveel individuele ovenschoteltjes in met boter. Verdeel de groenten over de schoteltjes, leg daarop het stuk schelvis, lepel er vissaus over, schik de plakjes tomaat erop en strooi ten slotte de crumble erover. Plaats de ovenschotels 15 minuten in de oven van 180°C, tot de vis gaar is.

**afwerking** Strooi vlak voor het opdienen garnaaltjes over de ovenschotels. Serveer met stokbrood.

*“Een stevige winterse soep vol smaak.”*



# fluwelen soepje met schelvis en schelpjes

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 30 minuten

500 g schelvisfilet

500 g schelpjes (venus, kokkels...)

400 g zachtkokende aardappelen

200 g knolselder

150 g prei

1 ui

1 teentje knoflook

1,5 l groentebouillon

200 ml room

boter, peper en zout

2 el fijngehakte peterselie

1 lente-ui in ringetjes gesneden

**soep** Maak de prei schoon en snijd in ringen. Schil de aardappelen en knolselder en snijd in blokjes. Snijd de ui en knoflook fijn, stoof ze glazig aan in boter. Voeg de prei, aardappel en knolselder toe en stoof kort mee. Overgiet met de bouillon, breng aan de kook en laat 15 minuten garen. Voeg de room toe en mix de soep fijn. Breng op smaak met peper en zout.

**schelvis** Stoom de schelvisfilets gaar in een stoommandje boven kokend water of in de stoomoven.

**schelpjes** Spoel de schelpjes goed schoon in water. Roerbak ze in een scheutje olijfolie tot ze opengaan. Haal de schelpjes uit en zeef het kookvocht om onzuiverheden te verwijderen.

**afwerking** Giet het gezeefde kookvocht van de schelpjes bij de soep voor extra smaak en warm de soep terug op. Trek de schelvisfilet in stukken en verdeel over de soepborden samen met de kokkels. Schep de soep erbij en bestrooi met peterselie en lente-ui. Serveer met stokbrood.



JAN FEB MRT APR MEI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

## SCHELVIS zacht van structuur, vol van smaak

De donkere vlek boven de borstvin zou een duimafdruk van de heilige Petrus zijn. Best mogelijk, want de smaak van schelvis is hemels. Schelvis lijkt op kabeljauw, maar is nog iets zachter van structuur. Deze maanden is de vangst optimaal, de prijs scherp en de kwaliteit zalig.

## SCHELVIS gerookt en gebakken

Nog nooit van schelvis gehoord? Fish & chips ken je vast en zeker. Schelvis is de favoriete vis voor deze lekkernij. Ook gerookt is het een absolute delicatessen. Aan de overkant van het kanaal noemen ze gerookte schelvis haddock. "Duizend bommen en granaten dat is lekker."

## SCHELVIS verrassende vis van bij ons

Wil je zelf aan de slag met schelvis? Je vishandelaar verkoopt ze meestal als filet. Makkelijk, daar heb je geen werk mee. In elk recept met kabeljauw kan je schelvis gebruiken. Ideaal als je wil verrassen met een wat onbekendere vis van bij ons.

[www.lekkervanbijons.be/vis](http://www.lekkervanbijons.be/vis)

VISI Vary + + +  
Important  
Selection

Lekker  
**VAN BIJ ONS**.be

 **Vlaanderen**  
verbodend werk

 **west-vlaanderen**  
de gebieden provincie



Co-financiering  
Europese Unie