



ZEEBARBEEL

vers opgevisst in april

heerlijke recepten van Jeremy Girvan

“We moeten kiezen voor kwalitatieve producten. Als het product voor zich spreekt, hoeven we het ook niet onnodig ingewikkeld te maken.”



Deze maand gaat NorthSeaChef Jeremy Girvan aan de slag met zeebarbeel. Girvan toont zijn kookkunsten bij mensen thuis en is culinair consultant. Hij kiest bewust voor kwalitatieve producten en kookt zonder franjes, want kwaliteit spreekt voor zich.

Jeremy Girvan
NorthSeaChef
GJCOOK, Brussel



“We moeten leren eten wat de visser vangt. Niet enkel laten vissen wat wij willen eten en al de rest teruggooien.”

Wie zijn de NorthSeaChefs?

De NorthSeaChefs vormen een collectief van Belgische chefs die vis van bij ons populairder willen maken. Bezielers Filip Claeys (De Jonkman**) en Rudi Van Beylen (Hof ten Damme) richtten het collectief op in 2011.

Wat doen de NorthSeaChefs?

Ze promoten bijvangst van minder bekende vissoorten die door onze Belgische vissers gevangen worden. Ze gaan overbevissing tegen en promoten vis met een lage ecologische voetafdruk.

Hoe gaan de NorthSeaChefs te werk?

Met creatieve recepten en technische fiches moedigen ze andere chefs en hobbykoks aan om op een verantwoorde wijze aan de slag te gaan met minder populaire vissoorten, zoals hondshaai, rode poon, pieterman, steenbolc en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

CROQUE MET ZEEBARBEEL, ROOMKAAS
EN OUD BRUGGE





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

200 g zeebarbeelfilet
1 fijngesneden lente-ui
20 g roomkaas (bv. philadelphia)

8 sneden toastbrood
4 sneden oud brugge
boter
peper en zout

zeebarbeel Snijd de zeebarbeelfilets in stukjes van ongeveer 1 cm. Meng de zeebarbeel, de lente-ui en de roomkaas in een kom. Breng alles op smaak met peper en zout.

croque Beleg 4 sneden brood met een sneetje Oud Brugge. Verdeel daarop het zeebarbeelmengsel. Leg er vervolgens telkens een sneetje brood bovenop zodat je een royaal gevulde croque krijgt. Smeer de croque langs beiden zijden in met boter en bak op een laag vuur tot hij goudbruin is. Leg de croque in een ovenschaal en plaats in de oven (170°C) tot de kaas gesmolten is.

SOEP VAN ZEEBARBEEL MET
PEPERKOEKCROUTONS





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6 zeebarbelen van 300 – 400 g
of 12 zeebaarbeelfilets en
750 g visresten
(om bouillon te maken)
75 g wortelen
40 g bleekselder
40 g tomatenconcentraat
1 el bloem
1,5 l water
peper en zout

4 sneden peperkoek
boter

40 g roomkaas
(bv. philadelphia)

soep Gebruik volledige vissen en reinig en fileer ze of vraag dit aan de vishandelaar. Houd het afval apart (koppen en graten). Je kan dit ook kopen bij de vishandelaar.

TIP Verwijder ogen en kieuwen uit het visafval. Deze geven een bittere smaak.

Stoof het visafval aan in een droge pot. Voeg wortelen, prei en tomatenconcentraat toe en laat enkele minuten stoven. Bestrooi met een flinke eetlepel bloem en voeg het water geleidelijk toe. Breng het geheel aan de kook en laat zacht pruttelen tot de groenten gaar zijn. Mix en zeef de bouillon en werk af met peper en zout naar smaak.

TIP Laat de bouillon zeker niet langer koken dan 30 minuten. Als je de bouillon te lang laat koken, wordt hij bitter.

zeebaarbeel Snijd de zeebaarbeel in fijne plakjes en plaats ze gedurende 3 minuten in een voorverwarmde oven van 140 °C. Indien u de vis zelf fileert verwijder dan op voorhand de fijne graatjes.

peperkoekcroutons Snijd de peperkoek in blokjes en bak ze krokant in boter. Laat de croutons na het bakken even rusten op een stukje keukenpapier.

afwerking Schik de zeebaarbeelfilets in een cirkel op het soepbord. Lepel hier de roomkaas op zoals op de foto. Verdeel de peperkoekcroutons over de zeebaarbeel. Verdeel de soep rond het viskransje.

ZEEBARBEEL UIT DE OVEN MET

GEKARAMELISEERDE PREI

EN WORTELCOUSCOUS





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 zeebarbeelfilets
van ca. 70 g/stuk
2 citroenen
koolzaadolie

2 preien
1 teentje knoflook
2 laurierblaadjes
boter
peper en zout

300 g wortelen
koolzaadolie

zeebarbeel Snijd anderhalve citroen in dunne plakjes en leg ze dakpansgewijs in een ovenschaal. Plaats de zeebarbeelfilets op de citroen en voorzie voldoende ruimte tussen de filets. Besprenkel met olie en zout. Laat de vis afgedekt gedurende 1 uur op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven tot 150°C en bak 7 à 8 minuten.

gekarameliseerde prei Snijd grove stukken van 4 à 5 cm van het preiwit. Stoof aan in een antiaanbakpan met een klontje boter en voeg vervolgens de geplette look en het laurierblad toe. Zet een deksel op de pot en laat de prei verder garen op een laag vuurtje. Draai de preistukken één keer om en kruid met peper en zout zodra de stukken gaar zijn.

wortelcouscous Schil de wortelen en snijd ze in stukken. Hak de wortelen tot fijne korrels met behulp van een keukenrobot of rasp. Voeg naar smaak 1 of 2 eetlepels koolzaadolie toe. Werk af met het sap van een halve citroen en peper en zout.

afwerking Plaats de ovenschotel op tafel en serveer de wortelcouscous en gekarameliseerde prei in aparte borden.

ZEEBARBEEL

WARM EN KOUD

MET WORTEL EN PREI

GERECHT
VOOR DE
HOBBYCHEF





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

zeebarbeel fileren & visgratensaus Fileer 4 zeebarbelen en behoud het vel. Laat ze met het staarteinde aan mekaar vastzitten. Fileer de vijfde zeebarbeel, maar verwijder het vel. Laat de visgraten en koppen (zonder kieuwen) zachtjes kleuren in een pot zonder vetstof. Voeg wortel, selder en tomatenpuree toe. Laat even bakken, bestrooi met bloem en voeg geleidelijk water toe. Laat zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn. Mix en zeef de saus, kruid met peper en zout. Los 2 gelatineblaadjes op in 250 ml saus. Houd de rest van de vissaus apart.

zeebarbeeltartaar & zeebarbeel in de oven Snijd de visfilets zonder vel in kleine blokjes, kruid met koolzaadolie, peper en zout. Verdeel de helft van de tartaar in 4 vormpjes van 6 cm op 2 cm (de vorm van de toast), giet er de gegeleerde vissaus over en laat in de koelkast opstijven. Leg de vier zeebarbelen op een bakplaat met olijfolie, gaar 7 minuten in de oven op 150°C. Haal uit de oven, verdeel de rest van de tartaar over de binnenkant van de vis en schik de filets weer op mekaar.

preistructuren & rammenas Snijd 2 stukken van 12 cm preiwit overlans door. Laat de binnenkant zacht bruinen in boter in een afgedekte antikleefpan en kruid met peper en zout. Snijd 2 cm preiwit fijn en laat 2 uur drogen in de oven op 50°C. Snijd de rest van het preiwit fijn en besprenkel met koolzaadolie. Snijd met de mandoline 4 plakken rammenas van 12 cm op 12 cm. Dompel ze onder in dragonazijn en laat ze een kwartier marinieren. Snijd het hart van de rammenas in blokjes en houd apart.

wortelcouscous & jonge worteltjes Schil de wortelen, snijd met de dunschiller enkele reepjes af en houd deze apart in ijswater. Snijd de rest in grove stukken, hak fijn in de keukenrobot (of rasp ze). Voeg 1 tot 2 lepels koolzaadolie toe, het sap van een citroen en breng op smaak met peper en zout. Smelt boter in een pan en laat de wortelen 1 min bakken. Voeg een flinke scheut water, laurier en look toe. Laat pruttelen tot het vocht is verdwenen, kruid met peper en zout.

garnituur & afwerking Breng de roomkaas op smaak met de mosterd, het resultaat moet hartig zijn. Snijd het toastbrood in stukken van 2 cm op 6 cm en toast ze in de oven op 180°C. Verdeel de gemarineerde prei en blokjes rammenas over de vierkantjes van rammenas, rol op en schik ze langs de zijkant van het bord. Trek er een streepje roomkaas over en bestrooi met de gedroogde prei. Schik de wortelcouscous met een dresseerring op het bord. Leg er de gevulde zeebarbeel op met een preistaafje en een jonge wortel. Warm de vissaus op en lepel deze op het bord. Schik de toast op een apart bordje, leg de gegeleerde zeebarbeeltartaar erop met een puntje roomkaas en een reepje wortel.

5 hele zeebarbelen
van 350-400 g
35 g bleekselder, fijngesneden
70 g wortel, fijngesneden
(voor de aspic en saus)
35 g tomatenpuree
1 el bloem
2 blaadjes gelatine
peper en zout
1.25 l water

koolzaadolie
peper en zout
olijfolie

1 prei
boter
peper en zout
koolzaadolie
1 rammenas
dragonazijn

200 g wortelen voor
de couscous
8 extra jonge wortelen
1 citroen
koolzaadolie
laurier
look
boter

roomkaas
mosterd ketjep (brusselse saus)
2 sneetjes toastbrood

ZEEBARBEEL rozerode koningsvis

De zeebarbeel of 'koning van de poon' is een verfijnde lekkernij. Omwille van zijn koninklijke bijnaam en zijn kleur wordt de zeebarbeel soms verward met de rode poon. Zeebarbeel is het hele jaar door beschikbaar in de winkels maar hij is op zijn best van augustus tot en met april.

ZEEBARBEEL boordevol smaak

Zeebarbeel is zeer lekker in een rauwe bereiding omdat het een vette vis is. Ideaal als vervanger van tonijn en zalm bij sashimi. Ook krokant gebakken op het vel zeker een aanrader.

ZEEBARBEEL vis van hier

De zeebarbeel speurt met zijn typische dubbele baarddraad over de bodem van de zee naar voedsel. De exemplaren in onze winkels zijn meestal 20 tot 25 centimeter groot. Kenmerkend zijn de opvallende lengtestrepen die van het oog tot de staart lopen.

CHECK MEER RECEPTEN OP

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS

