



# ZEEKAT

vers opgevist in oktober

heerlijke recepten van Michaël Vrijmoed

*“Ik wil mensen laten genieten van eerlijke gerechten en ga daarom graag aan de slag met producten van het seizoen. Ik zet ook regelmatig Noordzeevissen op de kaart.”*



**Michaël Vrijmoed**  
NorthSeaChef  
Vrijmoed\*\*, Gent

Deze maand gaat NorthSeaChef Michaël Vrijmoed aan de slag met zeeekat. In zijn restaurant in het hart van Gent laat hij deze minder bekende Noordzeevis schitteren. Bij Vrijmoed krijg je enkel de beste producten en mooiste creaties op je bord.



*“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, steenbolke en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

## TAGLIATELLE VAN ZEEKAT MET AVOCADO





#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 avocado's (hass)  
1 el olijfolie  
1 tl limoensap  
2 blaadjes koriander

1 avocado  
olijfolie  
limoensap  
2 blaadjes koriander

2 zeekatten (sepia, inktvis)  
3 el olijfolie  
poeder van gerookt piment  
gekonfijte citroenzeste  
cacaonibs (te koop in de  
supermarkt)  
kervel

380 g zeekat schoongemaakt  
50 g inkt  
240 g tapiocameel  
700 ml water

3 uien  
2 teentjes look  
5 g inkt  
2 el sojasaus  
1 rode peper  
2 l visfumet

**guacamole** Mix alles tot een gladde puree.

**avocado** Snij de avocado in plakjes, marineer in olijfolie met limoensap en koriander.

**zeekat** Maak de zeekatten goed schoon, dep droog, leg op elkaar en vries zo in. Snij in dunne plakjes, bak ze kort aan in olijfolie, bestrooi met poeder van gerookt piment, cacaonibs, kervel en zeste van citroen.

**inktviskroepoek** Doe alle ingrediënten in de Thermomix, laat 25 minuten gladdraaien op 90 °C. Strijk de massa dun uit op een bakplaat, laat 2 uur drogen in een oven op 80 °C of onder een warmtelamp. Frituur de gedroogde vellen op 200 °C.

**inktvissaus** Bak de in stukjes gesneden ui, look, rode peper en restjes van inktvis aan in olijfolie, bevochtig met visfumet en inkt. Laat ca. 1 uur sudderen onder deksel. Zeef, ontvet en laat inkoken tot de saus voldoende sterk van smaak is.

**presentatie** Breng een punt guacamole aan in het midden van het bord, dresseer er een plakje avocado en de tagliatelle van zeekat bovenop, giet de saus eromheen. Werk af met kroepoek.

TEMPURA VAN ZEEKATTENTAKELS  
MET ROUILLE





#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

300 g tentakels van zeekat  
(sepia)  
1 el tempurabloem  
2 el water  
limoen

380 g zeekat (sepia), gekuist  
50 g inkt  
240 tapiocameel  
700 ml water

100 g zeekraal

120 g bouillabaisse  
450 g aardappelen  
27 g gekonfijte look  
60 g eigeel  
50 g olijfolie  
225 g druivenpitolie  
saffraan  
cayennepeper  
2 blaadjes basilicum

**zeekat** Maak de tentakels goed schoon, dep droog. Maak de tempuramengeling met de bloem en water. Haal de tentakels door de tempura, frituur krokant op 180 °C, besprenkel met limoensap en zeste van limoen.

**inktviskroepoek** Doe alle ingrediënten in de Thermomix, laat 25 minuten gladdraaien op 90 °C. Strijk de massa dun uit op een bakplaat, laat 2 uur drogen in een oven van 80 °C of onder een warmtelamp. Frituur de gedroogde vellen op 200 °C.

**zeekraal** Kook de zeekraal zeer kort in water, schrik (dompel onder) in ijswater, snij in fijne stukjes.

**rouille** Kook de aardappelen gaar in de ingekookte vissoep, mix glad met de overige ingrediënten.

**presentatie** Schep een lepel rouille in een kommetje, bestrooi met stukjes zeekraal. Dip de krokant gebakken tentakels in het kommetje. Serveer de kroepoek erbij.

## GEMARINEERDE ZEEKAT MET KETCHUP





#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 zeekatten
- 2 el olijfolie
- gerookt piment
- verse (of gedroogde)
- amandelen
- gekonfijte citroen
- grieks basilicum
- hijiki (zeewier)
- 1 el sojasaus
- 1 kl limoensap
- 2 uien
- 3 teentjes look
- 2 kg tomaten
- 4 paprika's
- 3 el rodewijnazijn
- 80 g cassonadesuiker
- 1 el zout
- 3 st foelie (in de winkel te vinden bij de kruiden)
- 1 kl korianderbollen
- 3 el mosterdzaad
- 1 tl zwarte peper
- 40 g gember
- 300 g ketchup
- 100 g azijn

**zeekat** Maak de inktvissen goed schoon, dep droog, leg op elkaar en vries zo in. Snijd in blokjes en bak kort in olijfolie. Bestrooi met gerookt piment en olijfolie, werk af met amandelstukjes, gekonfijte citroen, Griekse basilicum, hijiki, citroensap en sojasaus.

**ketchup** Stoof de in stukjes gesneden ui, look, paprika en tomaten aan. Voeg alle ingrediënten toe, laat een uur onder deksel sudderen tot compote.

**presentatie** Schep onder in een kommetje een lepel ketchup, leg er de op smaak gebrachte blokjes zeekat op.

COURGETTI MET ZEEKAT,

WORTEL EN KERSTOMAAATJES



## LEKKER VAN BIJ ONS

De recepten van Michaël Vrijmoed inspireerden 'Lekker van bij ons' om zelf op zoek te gaan naar een lekker recept met zeekat. Het ideale gerecht voor een heerlijke nazomeravond!



### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 wortelen  
1 courgette

800 g zeekat  
olijfolie

1 chilipeper, fijngehakt  
2 teentjes knoflook, geperst

1 citroen, zeste en sap  
enkele takjes rozemarijn  
enkele takjes tijm

2 sjalotjes, gesnipperd  
500 g mix kerstomaatjes,  
gehalveerd  
bosje peterselie, fijngehakt  
boter  
peper en zout

**courgetti** Maak met een spiralizer lange slierten van de wortelen en de courgette. Blancheer de wortelslierten 2 minuten in gezouten, kokend water. Voeg er de laatste minuut de courgetteslierten bij. Giet af en spoel onmiddellijk onder koud water.

**zeekat** Snijd de zeekat in reepjes en kook ze 3 minuten in kokend, gezouten water. Giet af en laat afkoelen in koud water. Meng een flinke scheut olijfolie met de chilipeper, geperste look, geraspte schil van de citroen, de rozemarijnblaadjes, de tijm en een snuf zout. Leg er de zeekatreepjes in en schep alles goed om. Laat 30 minuten marineren.

**afwerking** Bak de gemarineerde zeekat 2 minuten in hete boter. Voeg de sjalotten toe en laat kort meebakken. Voeg de kerstomaten en een scheutje water toe en laat nog 2 minuten verder bakken. Proef en breng op smaak met wat citroensap, peper en zout. Meng de wortel- en courgetteslierten voorzichtig door de saus. Werk af met de peterselie.

## ZEEKAT inktvis van bij ons

Van een zeester en een zee-egel heb je wellicht al gehoord. Maar een zeekat, wat is dat? De zeekat is een visje van bij ons. Hij behoort tot de familie van de octopus en onderscheidt zich door zijn grote mantel. Van oktober tot maart smaakt deze inktvis opperbest.

## ZEEKAT zomer op je bord

Wie verlangt er niet terug naar de zomer nu de dagen steeds korter worden? Met zeekat op het menu waan je je al snel in zuiderse sferen. Bereid deze Noordzeevis op de grill of serveer hem à la plancha. Zo tover je de zee in 1, 2, 3 op je bord. Zalig!

## ZEEKAT uitstekende keuze

Wist je dat er wereldwijd heel veel overbevissing is? Onze Vlaamse vloot neemt heel wat initiatieven in het kader van de verduurzaming. Zo worden er alternatieve vangstmethodes getest. Een van de succesvolste technieken is de visserij met potten waarbij een vrouwelijke zeekat als aas gebruikt wordt om de mannetjes te lokken.

CHECK MEER RECEPTEN OP

[WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS](http://WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS)



V.I.S. | Very Important Selection

Vlaanderen  
verbeelding werkt

LEKKER  
VAN BIJONS

west-vlaanderen  
de gedreven provincie



Co-financiering  
Europese Unie