



*Ruud 's Kookboek*

***Zeebaarsrecepten / v1.0***

## **Inhoudsopgave.**

Zeebaars.....	3
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs. ....	4
Op de huid gebakken zeebaars. ....	5
Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen. ....	6
Zachtgegaarde zeebaars met roggebroodsaus.....	7
Zeebaars gemarineerd in chermoula.....	8
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.....	10
Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus. ....	12
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.....	14
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	16
Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.....	17
Gebruikte afkortingen. ....	18

## Zeebaars.

De Europese zeebaars of zeebaars (*Dicentrarchus labrax*) is een straalvinnige vis uit de familie van Moronidae en behoort tot de orde van baarsachtigen (Perciformes). De volwassen vis is gemiddeld 50 cm, maar kan een lengte bereiken van 103 cm en een gewicht van 12 kg. De hoogst geregistreerde leeftijd is 15 jaar. De vis moet niet verward worden met de Serranidae uit dezelfde orde. De zeebaars heeft twee rugvinnen met 8 - 9 stevige stekels in de eerste vin en één stekel met daarachter 12-13 vinstralen in de tweede vin. De aarsvin heeft drie stekels en 10-12 vinstralen.

De zeebaars komt zowel in zoet als zout water voor. Jonge vissen trekken vaak riviermondingen binnen waar de vissen in brakwater kunnen worden waargenomen. De vis preferereert een subtropisch klimaat en leeft hoofdzakelijk in de Atlantische Oceaan, maar ook in de Middellandse zee en de Zwarte Zee. De diepteverspreiding is 0,5 tot 100 m onder het wateroppervlak. De zeebaars is langs de kusten van de Lage Landen minder algemeen, maar zowel volwassen en jonge vissen worden toch regelmatig in scholen waargenomen in de Maasvlakte, Scheldemonding en de Oosterschelde. Trends in het voorkomen van de zeebaars worden door de stichting ANEMOON met behulp van waarnemingen door sportduikers in de Oosterschelde (sinds 1997) en het Grevelingenmeer (sinds 2000) bijgehouden.

3

### Voedingswaarden per 100 gram:

Energie	120 kcal / 503 kJ
Water	72,70 g
Eiwit	23,50 g
Koolhydraten	0,00 g
Suikers	0,00 g
Vet	2,80 g
Verzadigde vetten	1,00 g
E.o.v.	1,00 g
M.o.v.	0,50 g
Cholesterol	50,00 mg
Vezels	0,00 g

Vitamine A	0,02 mg
Vitamine B1	0,03 mg
Vitamine B2	0,03 mg
Vitamine B6	0,30 mg
Vitamine B12	2,00 µg
Vitamine C	0,00 mg
Vitamine D	1,50 µg

Natrium	90,00 mg
Kalium	450,00 mg
Calcium	20,00 mg
Fosfor	350,00 mg
IJzer	0,40 mg
Magnesium	30,00 mg
Koper	0,07 mg
Zink	0,60 mg



## Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Sligro.nl,  
Wendy van der Geest

### Ingrediënten

2 grapefruits, rode  
4 tk koriander  
5 cl melk, kokos-  
¼ peper, rode  
- peper, versgemalen  
1 radijs Pink Meat  
4 radijsjes, mini  
½ sjalot, gesnipperde  
600 g zeebaarsfilet met  
vel, onschubt  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2-3 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C. Laat het uitlekken en bestrooi het met een snufje zout.  
Breek het vel in stukjes.  
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.  
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.  
Voeg eveneens de kokosmelk toe.  
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.  
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.  
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.  
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.  
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.  
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.  
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.  
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

## Op de huid gebakken zeebaars.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Foody.nl, Uit Pauline 's keuken

### Ingrediënten

1 citroen, rasp van  
½ citroen, sap van  
1 el dille  
- peper  
4 zeebaarsfilets, met  
huid  
- zout, (zee-)

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Het staat op de kaart van vele restaurants, in kookprogramma's op tv komt het vaak voorbij en in foodmagazines wordt regelmatig een op de huid gebakken zeebaars gepubliceerd! Zeebaars is een delicaat visje met een pure en milde smaak. De vis leent zich goed om te bakken en dan het liefst op de huid. Dit vergt even wat aandacht, want het huidje moet wel krokant zijn. Een slap en nattig velletje zit niemand op te wachten. Als je dit rustig doet, kan er weinig mis gaan.*

Ontschub en ontgraat de zeebaars indien nodig (of laat dit door de visboer doen).

Dep de zeebaars een beetje droog met een stukje keukenpapier en bestrooi deze aan weerszijden met peper en (zee)zout.

Rasp de schil van de citroen over de filets (witte gedeelte) en sprenkel wat citroensap over de vis.

Bestrooi de zeebaars tot slot met dille.

Leg de vissen op de huid in een pan met olijfolie en gaar de vissen gelijkmatig.

Beweeg de vis zo minimaal mogelijk en let goed op de verkleuring van de vis.

Als de structuur niet meer geheel doorzichtig is, maar wit en nog een beetje glazig is de vis klaar (check de onderkant van de vis ook, de huid moet knapperig zijn!).

### Tip:

Serveer de op de huid gebakken zeebaars met aardappeltjes en gewokte spinazie met een sjalotje en knoflook.

## Tou-shih-cheng-hsien-yu - gestoomde zeebaars met zwarte bonen.



**Menugang:** Bij-, hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Selamat makan

### Ingrediënten

1 baars, zee-, schoon-gemaakt  
2 tl bonen, zwarte  
1 el gemberwortel  
1 el olie  
1 el sojasaus  
½ tl suiker  
1 uitje, lente-, in stukjes van 5 cm  
1 el wijn, rijst- of droge sherry  
- zout

### Bereiding.

*Vraag de vishandelaar de vis schoon te maken, maar laat de kop en de staart eraan zitten.*

Was de vis zorgvuldig en dep hem dan droog. Snijd de vis aan weerskanten een paar maal kruislings in en strooi er het zout over.

Hak de gefermenteerde bonen grof en roer er dan de sojasaus, de wijn, de olie en de suiker door.

Leg de vis op een bord dat in een stoompan past.

Schenk het bonenmengsel over de vis en verdeel de gemberwortel (zeer fijngesneden) en het lente-uitje erover.

Plaats het bord op het rooster van de stoompan en sluit deze.

Breng het water in de stoompan aan de kook en stoom de vis in ca. 15 min. gaar (de vis moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen).

### Tip:

Serveer de vis als onderdeel van een rijstmaaltijd of als apart hoofdgerecht (voor 3 personen).

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Stoomtijd:** 15-20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Zachtgegaarde zeebaars met roggebroodsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jan Smink, Unilever Magazine

### Ingrediënten

1 aardappel, grote, in de schil  
1 el azijn, wijn-, witte  
50 g brood, rogge-, Fries  
40 g beurre noisette  
12½ g crème fraîche  
4 gamba's  
- limoenrasp  
- peper, versgemalen  
1 dl room  
1 tk selderij  
5 g wijn, witte  
200 g zeebaarsfilet  
- zout

### Bereiding.

Doe de zeebaars samen met beurre noisette, de limoen, versgemalen peper en een snuf zout in een vacuümzak.

Leg deze 6 min. in een warmwaterbad op 58°C. Zet de aardappel in de schil op en kook deze gaar.

Pel de schil eraf en snijd de aardappel in kleine brunoise en maak dit aan met de crème fraîche. Breng het op smaak met peper en zout.

Doe witte wijnazijn, de witte wijn, de room en het roggebrood in de pan.

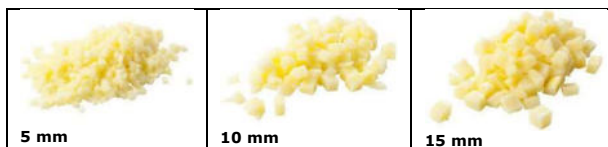
Breng het aan de kook, mix het superglad met de staafmixer en haal het door een zeef.

### Opmaak:

Doe de aardappelpuree in een ronde steker op een bord.

Leg hierop de zacht gegaarde zeebaars en serveer die met de saus van roggebrood.

Garneer het gerecht evt. met een beetje groen en een klein in olijfolie aangezet honingtomaatje.



Aardappel brunoise

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zeebaars gemarineerd in chermoula.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6-8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Yotam Ottolenghi,  
Recepten.TegenKanker.nl

### Ingrediënten

1 zeebaars (1½ tot 2  
kg)  
4 aardappelen, stevige,  
middelgrote  
- olie, olijf-  
7 tomaten  
- zout  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
1 citroen, ingelegde,  
grote  
100 g olijven, groene,  
pitloze  
100 g olijven, zwarte,  
pitloze  
- citroenpartjes (gar-  
nering)

### Bereiding.

Ontdoe de zeebaars van schubben, kop en ingewanden (of laat de visboer dit doen).  
Snijd de aardappelen in dikke schijfjes (2-3 mm).  
Snijd de tomaten in schijfjes van een ½ cm.  
Verwijder het vlees van de ingelegde citroen en hak de schil grof.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Doe de ingrediënten voor de chermoula in een kom en meng goed.  
Gebruik een scherp mes om de vis aan elke kant 4x in te kerven.  
Wrijf de vis in met de chermoula, van binnen en van buiten, en zet hem daarna 1-3 uur in de ijskast.  
Blancheer de aardappelschijfjes 3-4 min. in een pan met kokend water.  
Giet het water af, spoel de aardappelschijfjes af met koud water, schud ze licht en laat ze drogen.  
Pak een braadslee die groot genoeg is voor de vis.  
Smeer die in met olijfolie.  
Schik de aardappel- en tomaatschijfjes op de bodem, waarbij ze elkaar lichtjes overlappen.  
Doe er wat olijfolie, zout en peper over.  
Meng de olijven en de stukjes ingelegde citroen.  
Leg de vis op het tomaat-aardappelbedje, en vul hem daarna met het olijven-citroenmengsel (als er wat van de vulling uitvalt, is dat niet erg).  
Rooster de vis gedurende 45-55 minuten; de braadtijd kan aanzienlijk verschillen afhankelijk van de dikte van de vis, dus begin na een half uur te controleren of de vis gaar is (kerf de vis in tot op de graat, het vlees moet helemaal wit zijn).  
Zet de vis direct op tafel als die gaar is.  
Doe er wat olijfolie overheen en schik de partjes verse citroen rond de vis.



**Ingrediënten (vervolg)****Voor de chermoula:**

1 snf chilivlokken,  
gedroogde  
2 citroenen, sap van  
4 tn knoflook, gekneusd  
1 tl komijn, fijngemalen  
1 bs koriander,  
fijngehakt  
90 ml olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
1 ui, rode, kleine,  
fijngesneden  
1 tl zout

---

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Kooktijd: 55 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Joris Bijdendijk, FavorFlav.com

### Ingrediënten

#### Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)  
- knoflook  
- olie, olijf-  
- peper  
500 g tomaten (bijv. San Marzano)  
- zout, zee-

#### Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad  
2 el peper, zwarte  
½ bs rozemarijn, gedroogd  
½ bs tijm, gedroogd  
2 el venkelzaad  
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

### Bereiding.

#### Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

#### Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

#### De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.

**Ingrediënten (vervolg):**

½ citroen  
1 tk tijm  
1 zeebaars,  
schoongemaakt (800-  
1000 g)  
- zeezoutkorstmengsel  
(zie boven)

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Zeebaars in zoutkorst met ratatouille en tartaarsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24kitchen.nl , John Gerdson

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars in zout:

1 citroen  
5 eieren  
- peper, versgemalen  
4 bld salie  
4 tk tijm  
1 zeebaars (ca. 1 kg)  
- zout  
2 kg zout, zee-, grof

#### Voor de ratatouille:

1 courgette  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
4 drp tabasco, rode  
1 tk tijm  
3 tomaten  
300 ml tomatensaus  
2 uien, grote  
- zout

### Bereiding.

#### Zeebaars in zout:

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Droog de binnenwand van de zeebaars met keukenpapier en bestrooi met zout en peper.  
Snijd de citroen in plakjes.  
Verdeel de kruiden en citroen over de binnenwand.  
Leg bakpapier op een bakplaat.  
Splits de eieren en kluts het eiwit.  
Meng de eiwitten met het grove zout en maak een laagje van ca. 1 cm op bakpapier.  
Leg de vis erop en bekleed de vis met de rest van het zout.  
Bak de vis ca. 30 min. in de oven.

#### Ratatouille:

Pel en snijd de uien en knoflook in grove stukken.  
Verwarm olijfolie in een pan en fruit de uien en knoflook.  
Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in repen.  
Snijd de courgette in stukken en bak de paprika's en courgette kort mee.  
Breng op smaak met zout, peper en tijm.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Voeg de tomatensaus, tabasco en tomaten toe en laat op laag vuur ca. 10 min. garen.

#### Tartaarsaus:

Pel en snipper de ui.  
Hak de kappertjes, peterselie en augurk fijn.  
Halveer de limoen.  
Meng de mayonaise met de ui, kappertjes, peterselie en augurken en breng op smaak met tabasco, limoensap, zout en peper.

#### Tenslotte:

Sla met de achterkant van je mes of een kleine hamer de zoutkorst los. Serveer de groente en tartaarsaus apart.

**Ingrediënten (vervolg)****Voor de tartaarsaus:**

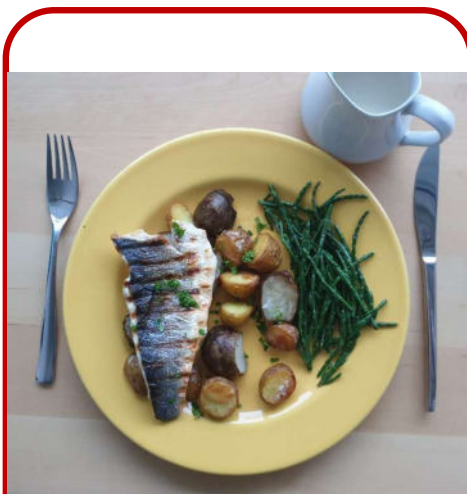
2 augurken  
2 el kappertjes  
1 limoen  
300 ml mayonaise  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie  
2 drp tabasco, rode  
1 ui  
- zout

---

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: 30 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 kg aardpeer  
- boter, room-  
1/2 blk bouillon, vis-  
2 citroenen  
800 g krieltjes  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 hv peterselie, verse,  
fijngesneden  
400 ml room  
500 g zeebaarsfilet met  
huid (ca. 4 tot 6)  
160 g zeekraal  
- zout



*Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.*

### Vorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).  
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.  
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).  
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoeft je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).  
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

### Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).  
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.  
Voeg evt. nog wat olie toe.  
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.  
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.  
Verwarm de grillpan alvast voor.  
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).  
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.  
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.  
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.  
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.  
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 minuten bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt. Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat). Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is. Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden. Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper. Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast. Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

#### Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn. Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten. Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken. Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkruilt. Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

## Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gabriele Sponza

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-  
- bouillon, vlees-  
1/2 gls kaas,  
Parmezaanse  
1 kp olie, olijf-  
1 1/2 gls rijst, risotto-  
1 ui  
1 kp wijn, witte  
4 zeebaarsfilets

#### Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie  
4 blk feta  
3 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 kp olie, olijf-  
2 tomaten  
2 venkels

### Bereiding.

#### Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.  
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.  
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.  
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.  
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

#### Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.  
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.  
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.  
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.  
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.  
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.  
Schenk de pesto erover.  
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.  
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.  
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.  
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jadis Schreuder,  
TheLemonKitchen.nl,  
Wendy van de Geest

### Ingrediënten

- bloem  
1 citroen  
1 gbk crème fraîche  
1 tn knoflook  
1 knolselderij  
- kruiden, verse (basilicum of dille)  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 pompoen (ronde) of 2 kleintjes  
4 zeebaarsfilets (met vel)  
1 bkj zeekraal  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snij de knolselderij in gelijke blokjes.  
Was de pompoen en smeer deze in met wat olijfolie.  
Doe de pompoen en 1 hele knoflookteen (met schil) in een ovenschaal.  
Zet deze ca. 15 min. in de oven.  
Voeg nu de blokjes knolselderij toe en zet het geheel nog 20 min. terug in de oven.  
Haal de groenten de oven, verwijder het vel van de pompoen en snijd hem in grove stukken.  
Let op!!! Houd een ½ pompoen apart.  
Pureer de andere ½ pompoen en de knolselderij met de staafmixer.  
Doe er het sap van een ½ citroen bij.  
Druk de gepofte knoflook uit en voeg het zachte pulp toe.  
Breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.  
Zet de puree even apart.  
Strooi een snuf van de bloem over de zeebaarsfilet.  
Doe wat olie in een koekenpan.  
Bak de zeebaars op het vel op een middelhoog vuur in 1-3 min. goudbruin (halverwege evt. omdraaien).  
Je kunt de zeebaars meten met een thermometer, de ideale kerntemperatuur is 60° C.  
Smelt de crème fraîche in een sauspannetje.  
Doe er wat verse kruiden, citroenrasp van een ½ citroen bij.  
Roer het goed door elkaar.  
Pak de borden en doe er wat puree op.  
Leg de zeebaars op de puree, wat zeekraal ernaast en besprenkel het gerecht met de crème fraîche.  
Strooi er nog wat verse kruiden zoals dille en/of basilicum overheen.  
Serveer de apart gehouden stukken pompoen ernaast.

Bereidingstijd: 45 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klñj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vl	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24