



*Ryud 's Kookboek*

*Roodbaarsrecepten / v0.7*

## **Inhoudsopgave.**

Barbecueschotel pikante baars. ....	3
Gegrilde roodbaars met kruidencouscous. ....	4
Gestoomde roodbaars. ....	5
Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade. ....	6
Roodbaarsfilet met tomatencrumble. ....	7
Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruidentapenade. ....	8
Wortelcurry met kokos en vissaté. ....	10
Gebruikte afkortingen. ....	11

## Barbecueschotel pikante baars.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Eric, Receptenplein.nl, Zwarte Poedel

---

### Ingrediënten

500 g baars, rood-  
2 tl basilicum  
- boter  
2 tl oregano  
1 paprika, groene, in blokjes  
1 paprika, rode, in blokjes  
1 snf peper, cayenne-  
- peper, versgemalen  
1 tl sambal oelek (volle lepel)  
3 sjalotten  
400 g tomaten, gehakte (uit blik)  
1¼ dl wijn, rode  
- zout

---

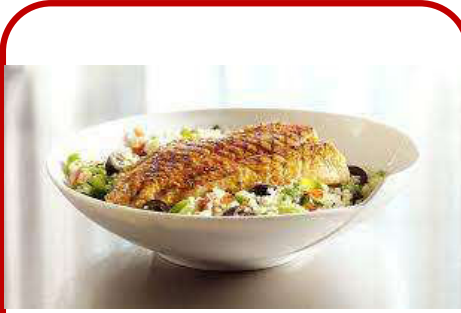
### Bereiding.

Fruit de sjalotten en voeg de paprika toe.  
Voeg de tomaten en wijn toe.  
Kruid de geheel met de cayennepeper, peper en zout naar smaak, de oregano en de basilicum.  
Laat de saus 2 min. pruttelen.  
Roer er de sambal door.  
Smeer een barbecueschaal in met olie en doe de helft van de tomatensaus er in.  
Leg de visfilets op de tomatensaus.  
Giet de rest van de tomatensaus over de vis.  
Doe de barbecueschaal ca. 30 min. op de barbecue (met gesloten deksel).

3

**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

## Gegrilde roodbaars met kruidencouscous.



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

### Ingrediënten

2 citroenen, uitgeperst  
300 g couscous  
1 el munt, verse, fijngehakt  
5-6 el olie, olijf-  
12 olijven, zonder pit, in plakjes  
½ tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, verse, fijngehakt  
4 roodbaarsfilets (à 150 g)  
5 tomaten, gedroogde (op olie), in stukjes of reepjes  
3 uitjes, bos-, in smalle ringetjes

### Bereiding.

Besprenkel de roodbaarsfilets met citroensap.  
Meng 2 el olijfolie met paprikapoeder, versgemalen peper en zout.  
Bestrijk de filets met dit mengsel en laat ze even liggen.  
Doe de couscous in een kom.  
Voeg 250-300 ml water toe.  
Laat de couscous wellen of volg de aanwijzing op de verpakking (de couscous kan warm of koud als salade geserveerd worden).  
Rooster de visfilets in een hete grillpan mooi bruin en net gaar (ca. 3 min. per kant).  
Meng intussen de rest van het citroensap met 3-4 el olijfolie en schep deze dressing met de bosuitjes, munt, peterselie, tomaten en olijven door de couscous.  
Serveer de couscous met de roodbaarsfilets er boven op.

### Tip:

De roodbaarsfilet kan ook worden gegrild onder een hete ovengrill of op de barbecue.

**Bereidingstijd:** 25-30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 442  
**Energie kcal:** 105  
**Eiwit:** 18,2 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3,6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gestoomde roodbaars.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

½ tb bouillon, kippen-  
1 tn knoflook  
1 peper, rode  
1 prei, dunne  
450 g roodbaarsfilet  
1 stngl sereh  
2 sjalotjes  
2 el saus, vis-  
1 tl suiker, basterd-,  
donkerbruine  
2 uitjes, bos-  
1 wortel, winter-, kleine  
  
- bakpapier

### Vorbereiding.

Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.  
Pel de knoflook.  
Halveer de peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.  
Maak de bosuitjes schoon.  
Snijd het witte deel van de bosuitjes in ringetjes.  
Snijd het groene deel van de bosuitjes in schuine stukken van 2 cm.  
Verwijder het uiterste blad van de sereh, hak de stengel fijn.  
Maak de prei en de winterwortel schoon, halveer beide in de lengte en snijd ze in dunne plakjes.  
Los het bouillontablet op in 2 dl kokend water.

### Bereiding.

Breng in 2 pannen een laag water aan de kook. Leg de visfilets op 4 stukken bakpapier. Verdeel de prei, de wortel, de sjalotjes, de sereh en de ringetjes bosui over de visfilet. Besprenkel de vis met 3 el bouillon en vouw de pakketjes goed dicht.  
Hang in elke pan een vergiet of stoommand en leg hier 2 vispakketjes in.  
Leg een deksel op de vergieten en stoom de vis in ca. 10 min. gaar.  
Pers intussen boven een kom de knoflook uit. Roer er de limoensap, de vissaus, de peperstukjes en de suiker door.  
Leg de vispakketjes op borden en vouw ze open.  
Schenk het sausje over de vis en garneer ze met stukjes bosui.

Vorb. tijd: 15 min.  
Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 145  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Roodbaarsfilet met gegrilde groenten en tapenade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Koken.VTM.be,  
Wendy van der Geest

### Ingrediënten

1 aubergine  
1 courgette  
1 hv kappertjes  
- peper, versgemalen  
4 roodbaarsfilets  
1 sjalot  
1 pt tomaatjes, zongedroogde  
- zout

**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.

Was de groenten en snijd ze in plakjes. Doe de groenten in een kom en kruid ze met versgemalen peper en zout. Meng de groenten met de olie van de zongedroogde tomaten (hier zit veel smaak in). Bak de groenten in een grillpan, op de barbecue of onder de grill. Smelt in een grillpan wat boter of maak wat olie warm. Kruid de roodbaarsfilets met versgemalen peper en zout en bak ze in ca. 4 min per kant gaar (in de oven bak je ze gaar in ca. 20 min. op 180°C). Voor de tapenade doe je de zongedroogde tomaatjes in de blender, samen met een handvol kappertjes (hier hoeft je verder niets aan toe te voegen; de kappertjes zijn al zout genoeg en in de marinade van de tomaatjes zitten ook genoeg kruiden). Serveer de gegrilde groenten op een bord en leg de roodbaars er bovenop. Maak het geheel af met een flinke lepel van de tapenade.

### Tips:

- Garneer het gerecht evt. met een takje platte peterselie.
- Lekker met gebakken aardappelpartjes of rijst.

## Roodbaarsfilet met tomatencrumble.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** FreshlyFish.nl,  
Sanne Romkes, Wendy van der Geest

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
3 el citroensap  
30 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
4 el paneermeel  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, verse 2  
roodbaarsfilets  
1 hv rozemarijn, verse  
1 hv tijm, verse  
200 g tomaten, verse  
100 g tomaten, zongedroogde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rasp de knoflook en snijd de zongedroogde- en verse tomaten fijn.  
Scheep dit in een kom.  
Voeg 1 el olijfolie, de paneermeel, de geraspte Parmezaanse kaas en het citroensap toe.  
Snijd de verse kruiden klein en voeg die toe.  
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Haal de roodbaars uit de verpakking en verdeel de tomatencrumble over de vis.  
Zet de vis voor ca. 15 min. in de oven.  
Garneer de vis met de peterselie.

### Tip:

Serveer de roodbaars met tomatencrumble met rijst of gebakken aardappelen.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** ca. 15 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

## Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruidentapenade.

*Ruud 's Kookboek*



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

---

**Ingrediënten**

- kruidentapenade, een portie
- olie, walnoten-, enkele eetlepels
- peper
- margarine, vloeibare

4 roodbaarsfilets à 150 g

- zout

**Voor de kruidentapenade met walnotenolie:**

- 1 bs basilicum, verse
- 1 bs bieslook, verse
- 2 el kappertjes
- olie van de zongedroogde tomaatjes, enkele eetlepels
- olie, walnoten-, enkele eetlepels
- 150 g olijven, zwarte, ontpitte
- peper, zwarte, versgemalen

### Bereiding.

*Maak ruim voor de maaltijd de tapenade en laat de smaken goed doortrekken.*

Bestrooi de roodbaarsfilets met wat zout en peper.  
Verhit enkele eetlepels vloeibare margarine in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Bak de visfilets goudbruin (3 min. aan elke kant).

Neem de vis meteen uit de pan (anders wordt hij droog) en schenk over elke filet een klein scheutje walnotenolie.  
Serveer de vis met de kruiden-tapenade.

### Kruiden-tapenade.

Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.

Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie.

Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

### Tips:

Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden.

Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg (gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade).

Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.

Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij grissini (Italiaanse soepstengels).



**Voor de kruiden-  
tapenade met  
Walnotenolie (vervolg):**

1 bs peterselie, verse  
6 tk tijm, verse  
6 tomaatjes, zon-  
gedroogde (in olie)

---

**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**

---

## Wortelcurry met kokos en vissaté.



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

### Ingrediënten

(- bieslook)  
1 bk Conimex  
Kruidenpasta voor  
Groene Curry  
2 dl Conimex Romige  
Kokosmelk  
2 tl djahé  
- olie, wok-  
- peper, versgemalen  
400 g rijst  
4 el uitjes, gebakken  
400 g visfilet, stevige  
1 kg wortelen  
- zout  
  
- satéstokjes

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.  
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.  
Besprenkel met wat olie.  
Rijg ze aan satéstokjes.  
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.  
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.  
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.  
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.  
Leg de vissaté erop.  
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 3877  
Energie kcal: 923  
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
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	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**

