

vers opgevisst door onze vissers

# ZEEWOLF

AFSCHUWELIJK ... LEKKER!



*“Een krokant slaatje gecombineerd met  
het zachte maar stevige visvlees van  
zeewolf: heerlijk!”*



# witloofslaatje met kerstomaat, gebakken zeewolf

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 20 minuten

4 stukken zeewolffilet, elk 150 g  
boter en olijfolie  
peper en zout

—  
4 stronkjes witloof  
4 stronkjes rood witloof  
1 kleine appel  
1 citroen  
1 rode ui  
200 g veldsla

—  
150 g zure room  
2 el olijfolie  
1 el citroensap  
2 el bieslook

—  
geroosterde en gehakte walnoten

**zeewolf** Bak de zeewolffilet in de helft boter en de helft olie langs beide kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.

**witloofslaatje** Spoel en droog de veldsla. Snijd de rode ui in fijne ringen. Snijd het witloof en de appel in fijne reepjes, besprenkel met citroensap. Meng alles onder mekaar.

**vinaigrette** Meng de zure room met de olijfolie en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Roer er de fijngesnipperde bieslook door.

**afwerking** Verdeel het witloofslaatje over de borden. Leg er een stukje gebakken zeewolf op. Lepel er wat vinaigrette over en bestrooi met gehakte walnoten.

*“Geen tijd? Maak  
het gerecht vooraf en  
schuif het in de oven  
als je gasten er zijn.”*



# romige gratin van zeewolf met venkel

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 35 minuten

600 g zeewolffilet, in blokjes van 4 cm  
peper en zout

300 g korte pasta (penne)

1 sjalot  
1 el boter  
1 el bloem

100 ml droge witte wijn  
200 ml visbouillon  
200 ml room

2 venkelknollen  
1/2 kl venkelpoeder

50 g geraspte oude kaas  
2 el gehakte dille  
4 lente-uitjes, in ringen

**pasta** Kook de pasta bijna beetgaar in gezouten water, volgens de richtlijnen op de verpakking.

**venkel** Snijd de venkel in fijne repen. Fruit aan in boter. Strooi het venkelpoeder erover en laat garen onder deksel op een zacht vuur.

**witte wijnsaus** Snipper de sjalot fijn. Fruit aan in boter. Strooi de bloem erover en laat even bakken, terwijl je goed roert. Blus met de witte wijn en bouillon. Laat even inkoken en voeg dan de room toe. Breng op smaak met peper en zout.

**visgratin** Leg de gestoofde venkel in een ovenschotel. Kruid de stukken zeewolf met peper en zout. Verdeel de stukken en de pasta over de schotel. Giet de saus erover en bestrooi met kaas. Laat 15 à 20 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180°C.

**afwerking** Haal de gratinschotel uit de oven. Werk af met de lente-ui en dille. Serveer meteen.

*“Zeewolf wordt extra feestelijk  
met witte asperges”*



# zeewolfmoot met geroosterde asperges, geitenkaas en amandel-quinoacrumble

---

ingrediënten voor 4 personen  
bereidingstijd 40 minuten

4 moten zeewolf, elk 180 g  
boter en olijfolie  
peper en zout

---

12 witte asperges

4 el amandelschilfers  
4 el gepofte quinoa  
handvol basilicum  
fleur de sel

---

2 bolletjes zachte geitenkaas  
basilicumblaadjes

**asperges** Schil de asperges met een dunschiller en breek het onderste stuk eraf. Blancheer ze 8 à 12 minuten in gezouten water. Laat goed uitlekken op keukenpapier. Wentel ze daarna door een beetje olijfolie en grill ze in een hete grillpan. Kruid met peper en zout.

**amandel-quinoacrumble** Rooster de amandelen in een pan en voeg op het einde ook de gepofte quinoa toe. Hak de basilicum fijn en meng door de amandel-quinoacrumble. Breng op smaak met fleur de sel en peper.

**zeewolfmoot** Bak de zeewolfmoot aan beide kanten goudbruin in de helft boter en olijfolie. Kruid met peper en zout.

**afwerking** Verdeel de asperges over een bord. Leg er de gebakken vismoot op. Werk af met de verbrokkelde geitenkaas en de amandel-quinoacrumble. Leg hier en daar een basilicumblaadje.



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

## ZEEWOLF afschuwelijk lekker

Er wordt wel eens gezegd dat zeewolf even lekker als lelijk is. Een visserswijsheid die je voor een keertje zonder korrel zout mag nemen: zeewolf is afschuwelijk... lekker. Van februari tot en met september koop je zeewolf van topkwaliteit.

## ZEEWOLF onverslaanbaar in de pan of op de grill

Het visvlees van zeewolf is wit, stevig en een uitstekend alternatief voor zalm. In zo goed als alle recepten kan je zalm probleemloos vervangen door zeewolf. Wie bewust kiest voor vis van bij ons weet wat gedaan. Gebakken in de pan – ook gepaneerd – of op de grill is zeewolf niet te verslaan.

## ZEEWOLF perfect gebakken

Zeewolf heeft een zachte smaak die het prima doet met witloof, asperges en venkel. Het visvlees is stevig en valt dus niet snel uit elkaar. Ideaal om te bakken. Bak naar gelang de dikte 2 à 3 minuten langs beide kanten. Een hele moot mag iets langer. Laat het vel aan de moot voor een mooier resultaat. Het vel eet je niet op, maar geeft extra stevigheid en smaak bij het bakken.

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

VISI Vary \*\*\*  
Important  
Selection

Lekker  
**VAN BIJ ONS**.be

 **Vlaanderen**  
verbeelding werk

 **westvlaanderen**  
de gebieden praktijk



Co-financiering  
Europese Unie



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24