

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

VISI Vary ***
Important
Selection

Lekker
VAN BIJ ONS.be

 **Vlaanderen**
verbeelding werkt

 **west-vlaanderen**
de gebieden verbinden



Co-financiering
Europese Unie



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

