



*Ruud 's Kookboek*

***Zeevruchtrecepten II v4.7***

## Inhoudsopgave.

Asperges met noordzeekrab en kwartelei.....	3
Avocado con gambas - avocado met garnalen. ....	5
Bami goreng gamba.....	6
Bami met garnalen en ham.....	7
Bami met krabomelet. ....	8
Broodje mosselen. ....	9
Camarao grelhado com molho cru. ....	10
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.....	11
Coquille. ....	12
Coquille met kersen en vanilledressing.....	13
Crostini met mosselen en rucolapesto. ....	14
Garnalen in knoflookboter. ....	15
Gebakken rijst met ketjap en garnalen. ....	16
Gebakken scampi's op een spiegeltje van kerriesaus. ....	17
Gefrituurde reuzengarnalen.....	18
Gegrilde forel met spek en zeekraal. ....	19
Gespierste kruidige Sint-Jacobsschelpen.....	20
Gevulde groene Australische mosselen.....	21
Hapje erwtensvelouté met gebakken ravioli en coquille.....	22
Hartige vlaai met mosselen. ....	23
Italiaanse mosselpan.....	24
Jhinga sambal - garnalen-eierensambal. ....	25
Knoflookgarnalen met pepertjes.....	26
Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen. ....	27
Langoustines alla busara. ....	28
Lepelhapje van mosselen met basilicum.....	29
Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen. ...	30
Mousse van kreeft ... la Chartreuse.....	31
Mosselen in room.....	32
Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.....	33
Mosselen met crème fraîche saus. ....	34
Mosselen met selderij in bier. ....	35
Mosselspiesjes.....	36
Oesters met avocado en basilicum.....	37
Oesters met Aziatische dressing. ....	38
Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten. ....	39
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue. ....	40
Romig mosselsoepje met saffraan, venkel en dragon. ....	42
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing. ....	43
Scampi diabolique. ....	44
Schelp met garnalensalade.....	45
Sorbet van tomaat met garnaaltjes. ....	46
Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.....	47
Thaise bouillon met Hollandse garnalen. ....	48
Vlaamse mosselen in bier. ....	49
Zeevruchtentaart.....	50
Zeewiertapenade. ....	51
Gebruikte afkortingen. ....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Asperges met noordzeekrab en kwartelei.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Njam!, Thierry  
Theys

### Ingrediënten

#### Voor de krabsalade:

1 krab, noordzee-  
1 limoen, sap van  
- mayonaise  
- peper, versgemalen  
- zout

#### Voor jus van krab:

1 kint boter  
1 stl citroengras  
- citroensap  
1 tn knoflook, geplet  
1 tk koriander  
1 laurierblad  
- peper, zwarte  
2 stl peterselie  
1 tk tijm  
20 g tomatenpuree  
1 ui, fijngesnipperd  
20 cl wijn, witte  
1 wortel, fijngesneden

### Bereiding.

#### Krab:

Breng water aan de kook.  
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.  
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.  
Laat de krab afkoelen.  
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.  
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.  
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

#### Jus van krab:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.  
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.  
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.  
Giet het door een fijne zeef.  
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

#### Asperges:

Schraap de asperges.  
Kook 2 asperges beetgaar.  
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.  
Rol ze op en leg ze in ijswater.  
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.  
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

#### Kwartelei:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.  
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.  
Pel de eitjes.  
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.  
Kruid de dooier.

#### Serveren:

Leg de dooier op de krabsalade.  
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.

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

- 3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

**Voor de eitjes:**

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
- 5 kwarteleieren

**Voor de afwerking:**

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge postelein, dille of mosterdsla)

---

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

---

## Avocado con gambas - avocado met garnalen.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 avocado's,  
gehalveerd, zonder pit  
- citroensap  
- citroenschijfjes  
100 g garnalen,  
gepelde-  
1/4 tl knoflookpoeder  
2 el mayonaise  
1 el room  
1 tl saus, chili-  
1 el tomatenketchup

**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.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen. Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.  
Serveer de avocado's met schijfjes citroen.



## Bami goreng gamba.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Aziatische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Carta, Danny Jansen

### Ingrediënten

4 eieren  
250 g gamba's  
3 cm gember, verse  
1 tn knoflook  
1 tl kurkuma  
3 cm laos  
250 g mie, eier-  
- olie, sesam-  
- olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode  
1 peper, rode  
200 g spinazie, jonge  
1 ui, rode  
2 uien, bos-  
- zout  
  
- rasp

### Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Maak de gamba's schoon.  
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.  
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 centimeter.  
Schil en rasp de gember.  
Pel en hak de knoflook.  
Pel en snipper de ui.  
Hak de peper fijn.  
Schil en snijd de laos in stukken.  
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.  
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.  
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.  
Breng de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamololie.  
Bak de eieren.  
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

### Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.  
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.  
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

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

## Bami met garnalen en ham.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: C1000

### Ingrediënten

125 g garnalen, roze  
150 g hamreepjes  
1 tn knoflook  
250 g mie, Chinese  
1 pk mix voor Bahmi speciaal (Conimex)  
2 el olie, zonnebloem-  
1 paksoi  
100 g shiitake  
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1615  
Energie kcal: 385  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 51 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snipper de ui.  
Snipper de knoflook.  
Snijd de paksoi in repen.  
Snijd de shiitake in plakjes.  
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Wel de groentemix uit het pakje 10 min. in 1 dl heet water.  
Fruit de ui met de knoflook in de hete olie.  
Roerbak de paksoi en de shiitake 3 min. mee op een hoog vuur.  
Voeg de groentenmix, de mie, de garnalen, de hamreepjes en de kruidenmix uit het pakje toe.  
Roerbak alles op een halfhoog vuur tot dat de bami door en door warm is.

### Tip:

Lekker met frisse komkommersalade, kroepoek, seroendeng, gebakken uitjes, sambal en ketjap.

## Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

### Ingrediënten

8 eieren  
2 tn knoflook  
2 bl krab  
400 g mienestjes  
1 pk Mix voor bami speciaal  
12 el olie, zonnebloem-  
1 prei  
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 875  
Eiwit: 42 g  
Koolhydraten: 80 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 43 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.  
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Schep het uit de wok en houd het warm.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.  
Bak zo nog 3 omeletten.  
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.  
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.  
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.  
Meng de mie met de groenten.  
Serveer de bami met de krabomelet.



## Broodje mosselen.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
**Keuken:** Hollandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

4 el bloem  
1 dl ketchup  
3 tn knoflook  
1 kg mosselen,  
gekookte  
6 el olie  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
2 tl sambal  
4 shoarmabroodjes  
1 el shoarmakruiden  
100 g sla, gemengde  
2 uien  
- 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.

Maak de uien schoon.  
Snijd de uien in halve ringen.  
Pel 2 tn knoflook af.  
Hak de knoflook in kleine stukken.  
Meng de uien en de knoflook met de mosselen.  
Voeg de bloem toe aan de mosselen.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Meng alles goed door elkaar.  
Verhit de olie in een grote koekenpan met  
antiaanbaklaag.  
Bak de mosselen onder voortdurend roeren  
krokant.  
Knijp het overgebleven teentje knoflook fijn.  
Snijd de paprika in fijne stukjes.  
Klop de knoflook, paprika, sambal en ketchup  
tot een saus.  
Houd de shoarmabroodjes even onder de kraan.  
Bak de shoarmabroodjes bruin in de  
broodrooster.  
Snijd de broodjes open.  
Vul de broodjes met mosselen.  
Serveer de broodjes met sla en saus.

## Camarao grelhado com molho cru.



**Menugang:** Voorgerecht, tapas  
**Keuken:** Angolese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Recepten galerie

### Ingrediënten

4 el azijn, witte  
450 g garnalen  
2 tn knoflook, geperst  
1 tl komijn, gemalen  
½ kp ui, bos-,  
fijngesneden  
4 el water  
¼ tl 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.

Maak de (molho cru)saus door alle ingrediënten behalve de garnalen samen te voegen en ze tot een pasta te malen.

Rijg de garnalen aan de spiesen en bestrijk ze met de saus.

Grill ze tot ze niet langer transparant zijn (3-4 min. per kant).

Serveer ze met extra saus erbij.

### Tip:

Het verdient aanbeveling de saus een paar uur voor gebruik op smaak te laten komen.

## Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

2 citroenen  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
250 g tagliatelle, vers  
150 g zalm, gerookte  
75 g zeekraal

**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.

Kook de tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.

Boen de citroenen schoon, rasp 1 el van de schil en pers de citroenen uit.

Meng de geperste knoflook met de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie.

Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en schep het citroenmengsel erdoor.

Verdeel de pasta, de zalm en de zeekraal over 4 voorverwarmde borden.

Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.

Serveer direct.

## Coquille.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wijnspijs.nl

### Ingrediënten

3 el boter, room-  
- citroensap  
6 coquilles (Sint Jakobs-  
schelpen)  
1 sch olie, olijf-, om in  
te bakken  
- peper, zwarte

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.

Spoel de coquilles zachtjes af onder de kraan en dep ze voorzichtig en secuur droog.  
Zet een koekenpan op een medium tot hoog vuur en voeg de boter en een scheut olijfolie toe.  
Maak de pan, de boter en de olie goed heet, maar laat de boter niet verbranden (zet zo nodig het vuur iets lager).  
Leg je de coquilles in de pan.  
Zet het vuur hoog.

*Zorg ervoor dat je niet te veel coquilles tegelijk bakt. Je wilt ze echt een beetje bruin bakken en dus niet stoven in hun eigen vocht; evt. bak je de coquilles liever in meerdere pannen.*

Bak de coquilles 1-2 min. per kant (je wilt een krokante, lichtbruine buitenkant, maar van binnen moet de coquilles nog een beetje rauw/zacht zijn).  
Blus af met een kneepje citroensap en wat verse peper uit de molen.  
Serveer direct.

### Tips:

- Leg de coquilles op een puree van aardappel, pastinaak of knolselderijpuree als je iets meer substantie wilt geven aan dit gerecht.
- Ook witte of groene asperges passen heel goed bij dit gerechtje.
- Je maakt met een coquilles ook een volwaardig voorgerechtje als je hem in een klein beetje knolselderijsoep serveert.

## Coquille met kersen en vanilledressing.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zonnig Fruit

### Ingrediënten

20 cl azijn, wijn-, witte  
- basilicumcress of  
waterkers  
4 coquilles, verse  
4 tl honing  
20 kersen, grote  
- peper, versgemalen  
10 g sla, gemengde  
- kervel  
2 vanillestokjes  
4 el olie, olijf-  
- 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.

Neem 8 kersen.  
Haal de steeltjes eraf,  
Snijd ze netjes doormidden.  
Haal de pitten eruit.  
Verdeel de halve kersen over 2 borden en leg ze  
in een rondje op het bord.  
Verhit de olie.  
Laat de gespleten vanillestokjes 10 min. in de  
olie trekken.  
Neem de vanillestokjes uit de olie, schraap het  
vanillemerg eruit en doe dit weer bij de olie.  
Maak de dressing door de olie met de  
vanillemerg, de honing, de wijnazijn en peper  
en zout naar smaak samen te voegen.  
Schik de gemengde sla en basilicumcress of  
waterkers, met een beetje vanilledressing op  
de 2 rondjes van kersen.  
Snijd de coquilles overdwars in tweeën.  
Bak de halve coquilles (iedere kant 1 min.) op  
een hoog vuur in olijfolie.  
Leg ze op de rondjes kersen sla.  
Dresseer de vanilledressing er omheen.  
Snijd de overgebleven kersen niet geheel door  
en laat het steeltje eraan, maar haal de pit  
eruit.  
Plaats de kersen bovenop de coquilles.



Basilicumcress

## Crostini met mosselen en rucolapesto.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Spar

### Ingrediënten

1 bs bladselderij, grof gesneden  
1 brood, stok-, in schuine sneetjes van 1 cm  
1 kg mosselen  
2 el olie, olijf-  
- peper  
6 tomaten, gedroogde, op olie, in reepjes  
150 ml wijn, witte

### Voor de pesto:

3 el kaas, Parmezaanse, geraspt  
1 tn knoflook  
75 ml olie, olijf-  
1 el pijnboompitten  
75 g rucola

### Bereiding.

Maak de mosselen schoon.  
Kook ze in de wijn met de bladselderij en peper ca. 6 min. of totdat ze open zijn.  
Haal de mosselen uit de schelpen.  
Pureer voor de rucolapesto de rucola met de knoflook en de pijnboompitten.  
Giet er in een straaltje de olijfolie bij en meng de Parmezaanse kaas erdoor.  
Bestrijk het stokbrood met olijfolie en rooster het onder een ovengrill of in een hete grillpan.  
Verdeel de rucolapesto erover en leg de mosselen met de tomatenreepjes erop.

### Tips:

Vervang de tomatenreepjes eens door plakjes olijven.  
De rucolapesto en mosselen zijn ook lekker als vulling in kleine pitabroodjes.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 200  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Garnalen in knoflookboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Italiaans koken

### Ingrediënten

2 el boter  
- citroenschijfjes of  
citraanpartjes  
1-2 el dille, verse,  
fijngesneden  
- dilletakjes, verse, voor  
garnering  
400 g garnalen,  
gepelde, gekookte  
2-3 tn knoflook,  
fijngesneden  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2-3 el sherry, droge  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 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.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec.  
Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat  
peper toe en schep alles goed door elkaar.  
Doe het deksel op de pan en kook het geheel  
ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door).  
Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel  
weer op smaak.  
Schep de garnalen op een verwarmd bord.  
Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes  
en verse dilletakjes.  
Dien de garnalen meteen op.

### Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig  
stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte  
mosselen in de schelp of door verschillende  
vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden  
verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook  
goedgevulde vochtrijke bollen met grote  
tenen die een mooie heldere witte kleur  
vertonen. De bovenkant van de knoflook  
moet stevig en compact zijn en mag niet  
uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere,  
uitgelopen of verschroepelde knoflook. Als  
u geen knoflookpers heeft, kunt u de  
knoflookteen ook pletten met de platte kant  
van een groot keukenmes.

## Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen

### Ingrediënten

2 eieren  
500 g garnalen, grote (diepvries, ontdooid)  
600 groenten, wok-, Oosterse  
3 el ketjap manis  
1 el olie, sesam-  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
300 g rijst  
1 tl sambal oelek  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 585  
Eiwit: 36 g  
Koolhydraten: 69 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 17 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: 2,2 g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.  
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.  
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.  
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.  
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.  
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.  
Voeg de garnalen weer toe.  
Neem de pan van de warmtebron.  
Besprenkel het geheel met de sesamolie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

### Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

## Gebakken scampi's op een spiegelkje van kerriesaus.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

15 g bloem  
17½ g boter  
¼ l bouillon, kippen-  
½ courgette  
½ el kerriepoeder  
½ knolselderij  
¼ l room  
16 scampi's  
½ ui  
½ winterpeen

**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.

Zet een grote pan op met water en zout, breng het aan de kook.  
Boor parels van de wortel, de knolselderij en de courgette.  
Blancheer de parels in het kokende water en spoel ze koud af.  
Snipper de ui fijn en stoof deze in de boter glazig.  
Bak de kerriepoeder even mee en voeg dan de bloem toe.  
Zet de pan van het vuur, laat deze even afkoelen en meng er de kookroom en kippenbouillon door.  
Breng het, onder voortdurend roeren, aan de kook.  
Pureer de saus door deze door een zeef te drukken of maak deze met een staafmixer glad.  
Pel de scampi's en bak deze in boter.  
Houd ze warm in de oven.  
Giet de saus op een bord en maak een spiegel.  
Strooi de parels in de saus.  
Leg de scampi's in de saus.

## Gefrituurde reuzengarnalen.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 tl bakmeel,  
zelfrijzend-  
3 el bloem  
1 ei  
500 g gamba's  
1 st gember, fijnggehakt  
- olie, frituur-, hete  
- peper-zout mengsel  
6 el water  
½ tl zout

### Bereiding.

Haal de schaal van de gamba's (laat de staart zitten).  
Klop het ei op.  
Roer het zout, de gember, de bloem en het water door elkaar.  
Voeg het ei toe aan het beslag.  
Klop het beslag ½ min. op.  
Doopt iedere gamba in het beslag.  
Gooi de garnalen vervolgens 2 min. in kokende olie (4 tegelijk).  
Dep ze droog.  
Serveer met een peper en zout-mengsel (of met een soja-tomatendip).

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 forel met spek en zeekraal.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ralph de Kok,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

6 pl bacon (of ontbijtspek)  
1 citroen  
2 forellen  
- olie, olijfolie  
- peper, zwarte, versgemalen  
- World Spice Blend, Toscane  
1 bkj zeekraal  
- zout  
  
- slagerstouw



### Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.

Snij de forel aan beide kanten een beetje schuin in.

Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.

Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.

Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).

Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.

Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.

Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.

Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).

Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

**Bereidingstijd:** < 30 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 526

**Energie kcal:** 126

**Eiwit:** 18,4 g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 5,8 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Gespietste kruidige Sint-Jacobsschelpen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: No-nonsense barbecueën

### Ingrediënten

50 g broodkruim, oudbakken  
2 el citroensap, verse - citroenpartjes, om te serveren  
1 tn knoflook, gekneusd  
2 el olie, olijf-  
1 el oreganoblaadjes, gehakt  
2 el peterselie, fijngehakt  
24 Sint-Jacobsschelpen met kuit

### Voor de mayonaise:

2 tl citroensap, verse  
2 eidooiers  
125 ml olie, olijf-  
¼ tl peper, witte  
2 tl tabasco, groene - zout, zee-

### Verder benodigd:

- satéprikkers, bamboe

### Bereiding.

Week de satéprikkers in water.

Doe eidooiers met tabasco, citroensap, snuffje zeezout en witte peper in een kom.

Klop het mengsel goed door.

Voeg al kloppend heel geleidelijk olie toe aan het mengsel.

Klop door tot een dikke custard ontstaat.

Doe mayonaise in een kom.

Zet de mayonaise afgedekt in de koelkast.

Doe de Sint-Jacobsschelpen in een schaal met olijf-olie, citroensap, knoflook, zeezout en versgemalen zwarte peper.

Dek de schelpen af.

Zet de schelpen 30 min. in de koelkast.

Rijg telkens drie Sint-Jacobsschelpen aan een prikker.

Roer het broodkruim en kruiden goed door elkaar.

Rol de spiesen door het broodkruim tot alles licht is bedekt.

Verhit bakplaat van de barbecue.

Leg twee vellen bakpapier op de bakplaat.

Kwast het bakpapier in met een beetje olijfolie.

Leg de spiesen op het bakpapier.

Bak de spiesen 2 min. aan weerskanten tot het kruim goudkleurig is en het vlees nog zacht van binnen.

Serveer de spiesen met tabascomayonaise en citroen-partjes.

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



## Gevulde groene Australische mosselen.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: Australische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo, Keuken-  
vuur, Smulweb**

### Ingrediënten

1 aubergine  
100 g broodkruim  
2 tn knoflook  
60 g mosselen, verse,  
gekookt  
4 el olie, olijf-  
1 peper, rode, fijngesneden  
1 snf peper, zwarte  
1 el peterselie, verse  
1 ui, fijngesneden  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Maak de mosselen los van de schelp en leg ze er terug in.  
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.  
Verwarm de olie in een antikleefpan.  
Voeg de ui en de rode peper toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.  
Voeg de gehakte aubergine en knoflook toe en roerbak het geheel 5-6 min. tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.  
Kruid de groenten stevig met peper en zout en meng er het broodkruim goed door.  
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.  
Bak de mosselen gedurende 12-15 min. tot de mosselen doorwarm zijn.

**Bereidingstijd: 45 min.**  
**Grill-/oventijd: 12-15 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**

## Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle-Lekker

### Ingrediënten

1 blk bouillon,  
gevogelte-  
4 coquilles  
½ kruidenboeket  
1½ el olie, noten-  
- peper, versgemalen  
4 st ravioli, klein, gevuld  
met ricotta en rucola of  
met champignons)  
250 g spliterwten  
½ ui, gehakt  
10 g walnoten, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Spoel de spliterwten en laat ze 3 uur weken in koud water.  
Hak de ui fijn.  
Hak de walnoten in stukjes.  
Giet de erwten af en doe ze in een pan met 1,3 l water en een snuifje zout.  
Doe het bouillonblokje, de gehakte ui en het kruidentuiltje erbij.  
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen op een zacht vuur.  
Verwijder het kruidentuiltje en mix de soep.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.  
Hou ze apart.  
Kook de ravioli (één per glaasje) volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Haal ze uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.  
Verhit 1½ el notenolie en bak de ravioli goudbruin.  
Verwarm de soep, verdeel die over 4 glaasjes en leg in elk glaasje een coquille met daarop een gebakken ravioli.  
Bestrooi het met gehakte noten en serveer het meteen.

**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

## Hartige vlaai met mosselen.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

150 g blokjes spek,  
ontbijt-, gerookte  
50 g boter, zachte (of  
margarine)  
2 eieren  
1 ei, losgeklopt  
150 g kaas, room-  
(knof-look en  
tuinkruiden)  
200 g mosselen,  
gekookte, zonder schelp  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
150 g shiitake (of  
champignons)  
200 g spinazie, verse  
2 uien, rode  
1½ dl water, lauwwarm  
½ pk witbroodmix  
- zout

### Bereiding.

Bereid van de broodmix met de boter en het water een soepel deeg volgens de aanwijzingen op het pak.

Laat het deeg, afgedekt, op een warme plaats 60 min. rijzen.

Snipper de uien.

Snijd de shiitake in plakjes.

Verwarm de spinazie met aanhangend water en laat die slinken.

Laat de spinazie vervolgens in een zeef uitlekken en druk al het kookvocht eruit.

Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin zachtjes uit.

Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Fruit de uien in het bakvet goudgeel en bak de shiitake al omscheppend 2 min. mee.

Roer de mosselen, de uitgebakken spekJes, de roomkaas en de losgeklopte eieren erdoor en doe het vuur uit.

Kneed het deeg door, rol het dun uit en bekleed er een ingevette vlaaivorm (ø 28 cm) mee.

Prik hier en daar met een vork in het deeg.

Schep de vulling in de beklede vlaaivorm.

Snijd van de restjes deeg, reepjes en leg die in ruitpatroon over de vulling.

Laat de vlaai, afgedekt, nog 30 min. narijzen op een warme plaats.

Bestrijk de vlaai vervolgens met het losgeklopte ei.

Laat de vlaai in het midden van een vrij hete oven (210°C) in 40 min. goudbruin en gaar worden.

### Tip:

Lekker met een glas droge witte wijn.

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

## Italiaanse mosselpan.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Over Vis & Vis,  
VisRecepten.nl

### Ingrediënten

2 el citroensap  
3 tn knoflook, in plakjes  
2 el kruiden, Italiaanse,  
verse, gehakt  
2 kg mosselen  
4 el olie, olijf-  
-peper, versgemalen  
1 el pesto, rode of  
groene  
2 tomaten, vlees-  
1 el tomatenpuree of -  
ketchup

### Bereiding.

Verwijder kapotte mosselen en openstaande mosselen die na een stevige tik niet sluiten. Doe de mosselen in een ruime pan. Kruis de tomaten in, leg ze even in kokend water, pel ze en snijd ze in stukjes. Voeg ze met de knoflook, de Italiaanse kruiden en 2 el olijfolie bij de mosselen. Kook de mosselen, afgedekt, 4-5 min. of tot ze open zijn. Meng de rest van de olijfolie met het citroensap, de pesto, de tomatenpuree en versgemalen peper naar smaak. Verdun dit sausje evt. met een beetje mosselvocht. Schep de mosselen in diepe borden of kommen. Serveer het sausje erbij.

### Tip:

Lekker met focaccia of ciabatta.

### Wijntip:

Een droge, kruidige, mediterrane rosé is de perfecte partner voor deze Italiaanse mosselen. Kies bijvoorbeeld een Coteaux du Languedoc.

Vorb.tijd: - min.  
Bereidingstijd: 25-30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 311  
Energie kcal: 74  
Eiwit: 9,8 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 3 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Johan Drenth

### Ingrediënten

1 snf chilipoeder  
½ citroen, sap van  
4 eieren, hardgekookte  
500 g garnalen, gepelde  
1 tn knoflook, geperst  
3 dl kokosmelk  
1 peper, chili-, groene,  
verse  
1 ui, kleine, fijngehakt  
½ tl zout

### Voor de garnering:

50 g doperwtten, fijne,  
gekookt  
- korianderblaadjes,  
verse, gehakte

### Bereiding.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.  
Ontpit de groene peper en hak die fijn.  
Schik de garnalen en eieren in een lage schaal  
en zet ze in de koelkast.  
Doe de kokosmelk, de ui, de knoflook, de  
chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in  
een blender en pureer het tot een gladde saus.  
Giet die over de garnalen en eieren.  
Garneer het gerecht met de erwtjes en de  
koriander.

### Tips:

- Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.
- Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party, gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Knoflookgarnalen met pepertjes.



**Menugang:** Tapas, voorgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

3 bkg garnalen, cocktail-  
(à 125 g)  
4 tn knoflook  
75 ml olie, olijf-, extra  
vierge  
2 pepertjes, chili-,  
gedroogde  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 260  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 21 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes snijden.  
Verkruimel de pepertjes.  
Verwarm de olie in een steelpan.  
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de knoflook net begint te kleuren.  
Schep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½ min. mee.  
Breng de garnalen op smaak met wat zout.  
Verdeel de garnalen met olie over 4 (voorverwarmde) schaaltes en serveer ze direct.

### Tips:

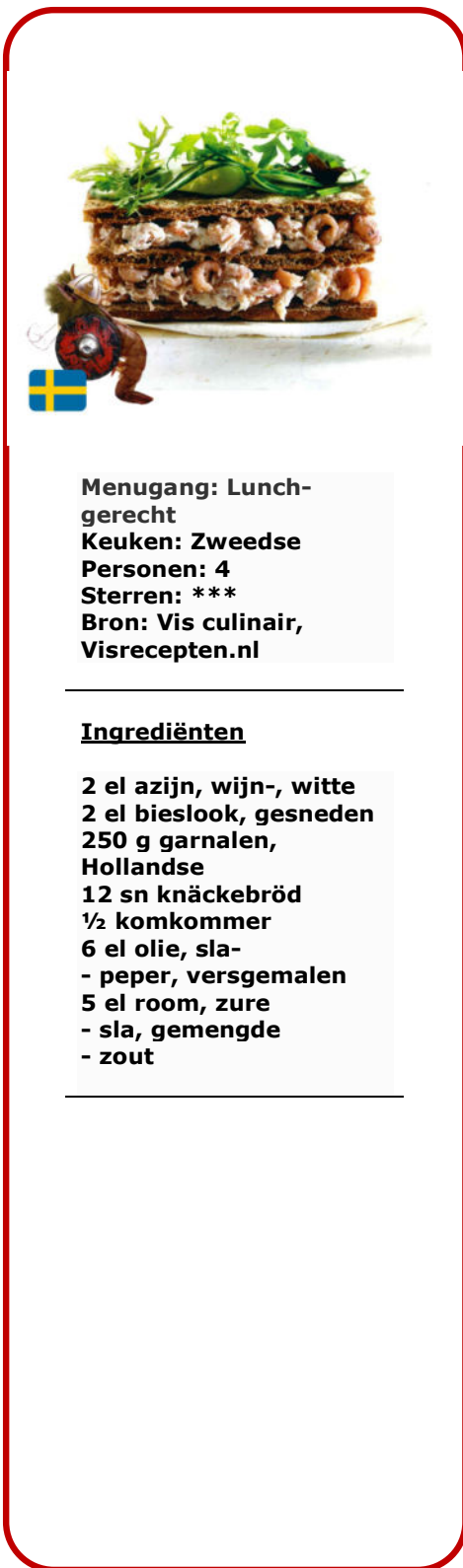
- Lekker met geroosterd stokbrood.
- Ook te serveren als tapas.

### Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.



## Kruidige sandwich van knäckebröd met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vis culinair,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte  
2 el bieslook, gesneden  
250 g garnalen,  
Hollandse  
12 sn knäckebröd  
½ komkommer  
6 el olie, sla-  
- peper, versgemalen  
5 el room, zure  
- sla, gemengde  
- zout

### Bereiding.

Maak de garnalen aan met de zure room, de bieslook, wat versgemalen peper en wat zout. Snijd de komkommers in flinterdunne plakjes, bestrooi ze royaal met zout en laat het 15 min. intrekken.

Spoel de komkommer tot alle zoutresten verdwenen zijn.

Beleg 8 crackers met de garnalensalade, vorm een sandwich van twee lagen en laat ze 15-20 min. rusten zodat de crackers wat minder krokant worden.

Leg nog een cracker bovenop elke sandwich en schik de komkommer en wat slablaadjes over de bovenste crackers.

Maak het af met de vinaigrette op basis van de olie en de azijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 380

Energie kcal: 90

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Langoustines alla busara.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Adriatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Food & wine,  
Jumbo, VisRecepten.nl

### Ingrediënten

- brood, krokant  
3 el broodkruimels,  
droge  
- citroenpartjes  
1 tn knoflook  
8 langoustines, medium  
grote  
3 el olie, olijf-, extra-  
virgine  
1 tl peper, rode,  
gemalen  
- peper, versgemalen  
2 tl peterselie, fijn-  
gehakte  
800 g tomaten, hele  
gepelde (blik)  
¼ kp wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

Spoel de langoustines af en dep ze droog.  
Hak de tomaten fijn en bewaar ¼ kp sap.  
Verhit 3 el olijfolie in een diepe braadpan.  
Voeg de knoflook in zijn geheel toe en verhit  
het op een gematigde temperatuur.  
Roer ca. 3 min. tot het teentje bruin begint te  
worden.  
Roer de broodkruimels er doorheen en bak  
totdat ook deze bruin worden.  
Leg de langoustines vervolgens naast elkaar in  
de braadpan.  
Giet er de wijn overheen en kook ca. 1 min.  
mee totdat de helft is verdampt.  
Doe er vervolgens de tomaten, het sap, de  
gemalen rode peper en een flinke snuf zout en  
versgemalen peper bij.  
Bedeck de pan, laat het geheel op een laag pitje  
sudder en roer af en toe, totdat het vlees van  
de staart doorzichtig wordt (dit duurt ca. 16-18  
min.).  
Haal de knoflook uit de pan.  
Roer de peterselie door het mengsel en  
besprenkel het met wat olijfolie.  
Serveer de langoustines met de citroenpartjes  
en krokant brood.

### Tip:

Ook lekker met polenta of pasta i.p.v. brood.

Bereidingstijd: < 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 360  
Energie kcal: 86  
Eiwit: 17,5 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 1,1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lepelhapje van mosselen met basilicum.



**Menugang:** Amuse  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lyrakis.nl

### Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-  
gehakte  
½ kg mosselen  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el sjalot, fijngehakte  
1 ui, grof gehakte  
2 gl wijn, witte  
- zout, zee-, vers-  
gemalen

**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.

Kook de mosselen met de wijn, ui, peper en zeezout.  
Haal de mosselen uit de schelp.  
Filtreer het kookvocht.  
Stoof de sjalot in de olie.  
Voeg het kookvocht en basilicum toe aan de sjalot.  
Laat het vocht op een matig vuur indikken.  
Voeg de mosselen toe aan het ingedikte kookvocht.  
Dien de mosselen met vocht heet of lauw op in Chinese lepeltjes.

## Merluza koxkera con espárragos - Baskische heek met asperges en venusschelpen.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Baskische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Martin Beresategui  
WatSchaftDePodcast.com

### Ingrediënten

500 g asperges, witte  
1 ael bloem  
3 eieren, gekookte (6  
min.), in kwarten  
4 m heek (à 200 g)  
3 tn knoflook, fijngenhakt  
30 ml olie, olijf-, vierge  
- peper, versgemalen  
½ pepertje, Spaans,  
fijngenhakt  
3 el peterselie, platte,  
fijngenhakt  
24 venusschelpen, grote  
250 ml water  
100 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Schil de asperges royaal vanaf het kopje naar beneden (let erop dat je de kopjes niet beschadigt). Snijd het onderste, houtachtige deel eraf. Zorg ervoor dat alle asperges ongeveer even lang zijn.

Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook leg de asperges er voorzichtig in. Blancheer ze 8-15 min., afhankelijk van de dikte van je asperges. Haal ze uit het water en zet ze apart.

Breng de heekfilets alvast licht op smaak met zout en versgemalen peper.

Zet een brede, lage pan (braadpan of hapjespan) op het vuur met daarin de gehakte knoflook en de olijfolie.

Voeg, als de knoflook begint te bruisen, de rode peper en de bloem toe.

Roer het goed totdat een papje ontstaat.

Giet vervolgens de witte wijn erbij.

Voeg daarna beetje bij beetje het water toe en maak er al roerende in ca. 2 min. een mooie saus van.

Leg de moten vis in de pan met de saus, samen met de venusschelpen.

Voeg zo'n 2 el gehakte peterselie toe en laat het 3 min. stoven.

Draai de vis om en laat ze nog eens 3 min. stoven, terwijl je de vis voortdurend met de saus besprenkelt.

Voeg, als alle venusschelpen open zijn, de gekookte asperges en de gekookte eierkwarten toe. Giet er een scheutje olijfolie overheen.

Breng zo nodig op smaak met een beetje extra zout – hoewel de venusschelpen al zullen zorgen voor veel ziltigheid.

Bestrooi het gerecht met het laatste beetje gehakte peterselie en dien het meteen op.

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

## Mousse van kreeft ... la Chartreuse.



Menugang: -  
Keuken: Franse  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

- aspergepunten  
50 g champignons  
1 sch cognac  
2 eiwitten  
- ijs, vergruizeld  
135 g kippenvlees, gepocheerd  
1/3 komkommer  
- koraal van kreeft  
1 kreeft (500 g)  
1 sch Noilly Prat  
- peper, versgemalen  
25 g pistaches  
2 dl room, slag-  
- snoekballetjes  
135 g snoekvlees  
- tomaatjes, mini  
1 truffel, kleine  
50 g uienpuree, blanke  
- zout

### Bereiding.

Maak een farce van het snoekvlees, 1 eiwit, vergruizeld ijs, 8 cl room, versgemalen peper en cognac en voeg er de uienpuree bij (de farce moet niet te stevig zijn).

Bereid een tweede farce van het kippenvlees (zonder botjes of vellen), een deel van het kreeftenvlees (vooral niet van de scharen), eiwit, versgemalen peper, zout en Noilly Prat (deze farce moet iets slapper zijn dan de snoekfarce).

Vermeng de kreeftenfarce met een mengsel van grofgesneden kreeftenvlees, de pistaches, de champignons en de truffel.

Kies een ronde vorm, breng langs de wanden en op de bodem een dun laagje van de snoekfarce aan en vul de vorm daarna met de kip/kreeftenfarce.

Dek af met de rest van de snoekfarce en leg er een beboterd vel aluminiumfolie op.

Pocheer 'au bain marie' in een oven van 80°C. en laat de mousse na het pocheren onder lichte druk 10 min. rusten.

Stort hem op een dienschotel en garneer hem met aspergepunten, snoekballetjes en minitomaatjes.

Strooi er tenslotte het koraal van de kreeft over.

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

## Mosselen in room.



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

### Ingrediënten

30 g boter, room-  
3½ kg mosselen, verse  
2 paprika's, rode  
- peterselie  
1 bk room (250 g)  
3 uien  
¼ l wijn, witte

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.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in repen.  
Schil de uien en snijd ze in ringetjes.  
Fruit de uien en de paprika's in de hete roomboter.  
Voeg de mosselen, de witte wijn en de room toe en laat alles ca. 15-20 min. zachtjes koken tot de schelpen open staan.  
Doe de mosselen en de groente in een voorverwarmede schaal en giet het kooknat erover.



## Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.



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

### Ingrediënten

1 citroen, liefst onbespoten  
1 laurierblad, klein  
100 g mayonaise  
- peper, witte  
1 tl peperkorrels, zwarte  
3 kg mosselen, verse  
1 pt soepgroente  
- suiker  
4 uien  
½ l wijn, droge witte  
2 el yoghurt, volle  
- 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.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.

Schil de uien en snijd ze in ringen.

Breng de wijn met voldoende water (om de mosselen te koken), de peperkorrels, het laurierblad en wat zout in een grote pan aan de kook.

Voeg de soepgroente en de uiringen toe en laat het geheel 10 min. koken.

Doe de mosselen in de pan, leg het deksel erop en kook alles 10-15 min. tot de schelpen open staan.

Roer ondertussen de mayonaise door de yoghurt.

Was de citroen, rasp de schil en pers de vrucht uit.

Breng de mayonaise met de citroenschil, 2 el citroensap, zout, peper en suiker op smaak en verdeel ze over 4 schaaltes.

Serveer de mosselen met de schaaltes dipsaus.

## Mosselen met crème fraîche saus.



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

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
150 g crème fraîche  
1 bs dille  
2 eidooiers  
2 kruidnagels  
2 laurierbladeren  
3 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
2 uien  
1 l wijn, witte, droge

**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.

Schil de uien en steek er de kruidnagels in. Breng de uien met de laurierbladeren, het citroensap en de wijn aan de kook. Voeg de mosselen toe en laat het geheel ca. 15 -20 min. koken tot de schelpen open staan. Leg de mosselen in een voorverwarmde schaal. Roer de crème fraîche in het mosselnat en laat de saus op laag vuur inkoken. Neem de pan van het vuur en roer de eidooiers en de gehakte dille (op een paar takjes na) door de saus. Breng alles met versgemalen peper (rijkelijk) op smaak. Giet de saus over de mosselen en garneer het gerecht met 2-3 takjes dille.

## Mosselen met selderij in bier.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AllerHande 2023-05

### Ingrediënten

330 ml bier  
5 stl bleekselderij  
25 g boter, room-, ongezoeten  
1 citroen  
2 tn knoflook  
2 kg mosselen, verse  
10 g tijm

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 280  
Eiwit: 27 g  
Koolhydraten: 16 g  
w/v suikers: 1 g  
Natrium: 640 mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de mosselen schoon, gooi kapotte exemplaren weg.  
Spoel ze onder koud stromend water en verwijder de mosselen die openblijven als je erop tikt.  
Laat ze uitlekken in een vergiet.  
Snijd de knoflook in plakjes.  
Houd de blaadjes van de bleekselderij apart en snijd de stengels in dunne boogjes.  
Snijd 1 helft van de citroen in 4 partjes en de andere helft in plakken.  
Verhit een grote mossel- of soeppan met de boter op middelhoog vuur.  
Fruit de bleekselderij en knoflook 3 min.  
Voeg de tijm en plakken citroen toe.  
Bak het nog 1 min. mee.  
Zet het vuur hoog en voeg de mosselen toe.  
Doe het bier erbij en laat het even goed stomen.  
Doe de deksel op de pan en laat de mosselen 5 min. stoven, tot alle schelpen open zijn.  
Snijd ondertussen de blaadjes van de selderij fijn.  
Strooi ze over de mosselen.  
Serveer de mosselen in het kookvocht met de partjes citroen.

### Tip:

Lekker met verse friet en een frisse salade.

## Mosselspiesjes.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

- citroensap, vers  
2 laurierbladeren  
15-20 mosselen, verse -  
paneermeel  
- peper  
- remoulade of cocktail-  
saus  
- roomboter, voor het  
fruiten  
1 bs selderie  
15-20 spek, gerookte,  
dunne lapjes  
1 ui, grote  
½ l wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Was de mosselen zorgvuldig en doe ze met de wijn en de schoongemaakte en kleingesneden selderie in een pan.

Voeg de uien, de laurierbladeren en zout en peper toe.

Breng alles aan de kook en laat het 15 min. trekken.

Neem de mosselen uit de schelpen.

Rijg ze met het gerookte spek om en om aan tandenstokers.

Bak de spiesjes in een koekenpan met roomboter aan alle zijden vlug aan, wentel ze in paneermeel en zet ze 3 tot 5 min. onder de grill.

Breng ze met zout en peper op smaak.

Serveer de spiesjes met citroensap en remoulade of cocktailsaus.

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

## Oesters met avocado en basilicum.



**Menugang:** Amuse, hapje,  
tussen-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle Lekker,  
Visculinair,  
SeaFarmersByNature.com

### Ingrediënten

1 avocado  
2 tk basilicum  
1 citroen, uitgeperst  
12 creuse oesters  
4 el mayonaise  
- uitjes, gebakken

### Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème. Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak. Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit. Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

**Bereidingstijd:** 20-25 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

## Oesters met Aziatische dressing.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

1 uitje, bos-  
1 komkommer, snack-  
1 peper, rode  
1 cm gember  
3 el saus, soja-  
1 tl olie, sesam-  
2 el sap, limoen  
12 oesters

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 67  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 10 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 2 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het bosuitje in stukken van 5 cm en snijd de stukken in de lengte in dunne reepjes. Doe de bosui in een schaalje met ijswater en laat het 5 min. staan, zodat ze mooi opkrullen. Halveer intussen de komkommer in de lengte en verwijder met een theelepeltje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in hele kleine blokjes. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees heel fijn. Schil de gember en rasp die op een fijne rasp. Meng de gember samen met de sojasaus, de sesamolie en het limoensap tot een dressing. Leg de oesters één voor één voor je op het werkvlak op een schone, oude theedoek. Sla de doek om de oester en houd de oester aan de bovenkant vast. Prik met een oestermes aan de scharnierkant tussen de oesterhelften en snijd de sluitspiers door. Maak daarna de schelp open en snijd ook de oester los uit de onderste schelp, maar laat de oester wel in de schelp zitten. Schenk het vocht weg. Schep op elke oester een lepeltje dressing en garneer ze met de komkommerblokjes, rode peper en bosuikrulletjes.



## Pittige boerenkoolstampot met wokgarnalen en pecannoten.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen, stampot-  
500 g boerenkool  
50 boter  
200 g garnalen, wok-  
1 cm gember  
1 tl honing  
100 ml melk  
100 g noten, pecan-  
1 paprika  
1 peper, rode  
1 el sambal  
300 g taugé  
3 el tomatenpuree  
1 ui, gepeld

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stampotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water. Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stampot. Rasp de gember. Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje. Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur. Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur. Warm de boerenkoolstampot op en schep de taugé erdoor. Serveer de boerenkoolstampot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

Bereidingstijd: 30 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

## Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.



**Menugang:** Hapje, hoofd-, lunch-, voor-gerecht  
**Keuken:** Spaanse, Catalaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
TheBbqBastard.com

### Ingrediënten

#### Voor de mosselen:

2 tl azijn, cider-  
1 snf chilipoeder  
1 tn knoflook, geperste  
1 kg mosselen, schoon-  
gemaakte  
100 ml olie, olijf-  
1 snf paprikapoeder  
- saffraandraadjes,  
enkele  
2 stokbroodjes  
400 g tomatenblokjes  
1 ui, gele, fijngehakt  
125 ml wijn, witte,  
droge

#### Voor de picada:

100 g amandelnoten  
1 sn brood, wit, in  
stukken  
1 tn knoflook, geperste  
100 ml olie, olijf-  
1 bs peterselie, platte

### Bereiding.

Reinig de mosselen grondig en verwijder de baarden.  
Gooi mosselen weg die onfris ruiken of niet sluiten wanneer je er een tikje op geeft.  
Bereid de BBQ voor op een temperatuur van ca. 150°C en laat een ruime skillet (gietijzeren pan) even mee voorverwarmen.  
Voeg de olie toe aan de skillet en fruit de gele ui, samen met de knoflook, de chilipoeder, de paprikapoeder en de saffraan.  
Laat het geheel rustig sudderen (5-6 min.) tot de uien mooi gefruit zijn.  
Blus het geheel met wijn.  
Verhoog de temperatuur in je BBQ. en laat de wijn ca. 5 min. inkoken.  
Voeg vervolgens de gehakte tomaten en ciderazijn toe.  
Laat het opnieuw gedurende 15 min. zachtjes sudderen.

### Picada:

Bereid, terwijl de saus aan het stoven is de picada voor.  
Voeg hiervoor alle ingrediënten behalve de olie toe aan een foodprocessor.  
Blend het geheel terwijl je geleidelijk de olie toevoegt tot je de textuur van pesto krijgt.

### Vervolg mosselen:

Proef de saus en breng die evt. verder op smaak met versgemalen peper, zout en/of overige ingrediënten.  
Meng 1 el van de picada door de saus.  
Voeg de mosselen toe in één enkele laag (gebruik indien nodig meerdere skilleten).  
Bak de mosselen op een temperatuur van 200°C tot de mosselen beginnen te openen (ca. 5 min.).  
Gooi de mosselen weg die zich niet geopend hebben, als de meerderheid zich wel geopend heeft.  
Besprenkel de mosselen met extra picada en plaats ze nog 1 min. terug op de BBQ.  
Serveer de Catalaanse mosselen van de BBQ met stukjes (geroosterd) stokbrood.

**Vorb. tijd: 15 min.**  
**Bereidingstijd: 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**

---

## Romig mosselsoepje met saffraan, venkel en dragon.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Elle Eten**

### Ingrediënten

50 g bloem  
50 g boter  
1 el dragon, verse, fijn-  
gehakt  
250 g mosselen, in de  
schelp  
½ el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sch Pernod  
½ dl room, slag-  
3 drd saffraan  
¼ venkelknol, fijn-  
geraspt  
1 dl wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Controleer de mosselen en gooi de beschadigde of open exemplaren weg.  
Kook de mosselen in de Pernod en de witte wijn in 5 min. gaar tot alle schelpen geopend zijn.  
Zeef het kookvocht en laat het afkoelen.  
Gooi mosselen die gesloten gebleven zijn weg. Zet de mosselen apart.  
Maak een roux door de boter op een laag vuur te smelten en de bloem erdoor te roeren.  
Laat de roux, terwijl je voortdurend roert, ca. 4 min. op het vuur staan, tot de roux gaat zweten.  
Voeg al roerend het mosselkookvocht scheutje voor scheutje toe.  
Roer er ook de slagroom en de saffraan door en zoveel water (ca. ¼ l) dat een mooie, lichtgebonden soep ontstaat.  
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.  
Fruit de venkel kort in de olie.  
Haal evt. de mosselen uit de schelp en verwarm ze nog even in de soep.  
Serveer de soep met de venkel en dragon.

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

## Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.



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

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte  
- citroensap  
160 g garnalen,  
Zeeuwsche, gepelde  
1 komkommer, kleine  
3 dl olie, olijf-  
- peper  
8 scampi's  
200 g sla, verschillende  
soorten (frisée, lollo  
rosso, veldsla etc.)  
2 tomaten  
50 g zeewier, gemengde  
- 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.

Wel de zeewieren 20 min. in water.  
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.  
Draai er een zachte puree van.  
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.  
Doe de dressing in een kom.  
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.  
Pluk de gewassen sla in stukjes.  
Maak ze licht aan met de dressing.  
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele min. onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.  
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaaltjes over.  
Leg er per bord 2 scampi's bij.  
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

## Scampi diabolique.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Solo.be

### Ingrediënten

¼ bs bieslook (of kervel)  
- boter  
1 el currypoeder, zachte  
4 el Heinz ketchup  
1 tn knoflook  
- olie, olijf-  
1 paprika, rode  
½ el paprikapoeder, milde  
1 snf peper, cayenne- (of sambal)  
250 ml room  
600 g scampi's  
2 sjalotjes  
2 tomaten, grote  
1 el tomatenpuree  
1 dl wijn, witte, droge  
1 wortel

### Bereiding.

Ontdooi de scampi's, pel ze en verwijder het darmkanaal.

Pel de sjalotten en snipper ze fijn.

Pel de knoflook en plet ze tot pulp met het lemmet van je mes, of met een knoflookpers.

Schil de wortel en de paprika en snijd ze fijn.

Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.

Verhit de olijfolie samen met een beetje boter.

Stoof hierin de sjalotten, de knoflook, de wortel en de paprika en laat alles even stoven.

Voeg het currypoeder en het paprikapoeder toe, roer alles goed door en laat de kruiden kort meebakken.

Voeg een snuifje cayennepoeder

toe....(voorzichtig, proef)...naar smaak.

Voeg de ketchup en de tomatenpuree toe en roer het goed door zodat alle smaken zich vermengen.

Blus het onmiddellijk af met de witte wijn en laat al roerend de alcohol verdampen.

Giet nu de room erbij en laat de saus al roerend zachtjes inkoken (niet te hard laten koken).

Je kan de scampi's apart bakken in een pan of mee laten garen in de saus.

Scampi's zijn gaar als ze nog lichtjes glazig zijn waar het kopje zat.

Werk het af met de tomatenstukjes en de bieslook, vlak voor het opdienen.

### Tip:

Serveer de scampi's met pasta, rijst of stokbrood.

**Bereidingstijd:** 40 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 428

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** 16 g

**w/v suikers:** 11 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 24 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 15 g

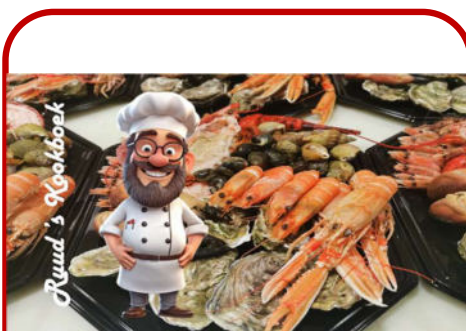
**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Schelp met garnalensalade.



**Menugang:** Amuse, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 augurk, kleine, zure  
1 avocado  
1 citroen  
- citroensap  
1 ei, hardgekookt  
200 g garnalen  
1 el gember, fijngenhakt  
5 kappertjes  
2 el olie  
2 olijven, ontpit

**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.

Snijd de olijven klein.  
Snijd de augurk klein.  
Snijd de kappertjes klein.  
Halveer de avocado in de lengte.  
Wip de pit uit de avocado.  
Schil de beide helften avocado.  
Snijd het vruchtvlees van de avocado in heel dunne schijven.  
Schik de avocado dakpansgewijs in 4 schelpen of op 4 schoteltjes.  
Bedruppel de avocadoschijven met citroensap om verkleuren te voorkomen.  
Pel het ei.  
Snijd het ei open.  
Lepel de dooier uit het ei.  
Prak de eidooier met een vork fijn.  
Klop er de olie en 1 el. citroensap door.  
Meng het sausje met de olijven, de augurk en de kappertjes.  
Doe een schepje van het mengsel in iedere schelp of op ieder schoteltje.  
Verdeel de garnalen over de schelpen of schoteltjes.  
Druppel er een beetje citroensap op.  
Garneer de schelpen/schoteltjes met een partje citroen en een schepje gember.

## Sorbet van tomaat met garnaltjes.



**Menugang:** Amuse, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hap & tap, Jumbo, Zwevertje.be

### Ingrediënten

- basilicumblaadjes  
100 g garnalen,  
Noordzee-, gepelde  
60 g suiker  
- tabasco  
2 tomaten, vlees-, rijpe

**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.

Mix de tomaten met de suiker en doe ze door een fijne zeef.

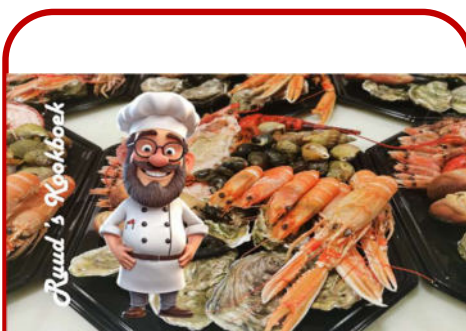
Voeg er naar smaak wat druppels tabasco en fijngehakte basilicum bij.

Draai het mengsel in een ijsmachine tot een gladde sorbet.

Let op!!! Door de geringe hoeveelheid suiker kan dit niet lang bewaard worden in de diepvries.

Serveer enkele kleine bolletjes in een jenever-glaasje, strooi er garnaltjes over en versier de glaasjes naar keuze (tomaatschijfje, dilletakje, basilicumblaadje, ...).

## Stokbrood met garnalen en tomatenknoflook.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** MijnReceptenboek.nl

---

### Ingrediënten

1 el basilicum  
1 brood, stok-  
100 g garnalen,  
Hollandse  
2 tn knoflook  
2½ dl mayonaise  
2 el pesto, tomaten-

---

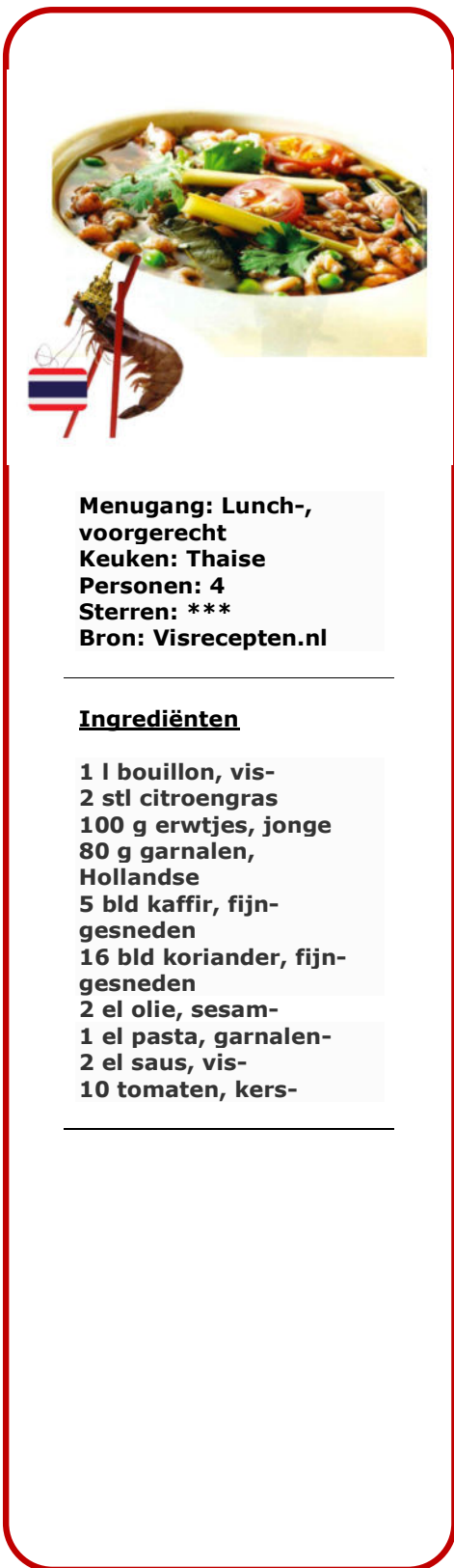
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

---

### Bereiding.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.  
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.  
Snijd het stokbrood in plakjes.  
Besmeer het stokbrood met het mayonaisemengsel.  
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.  
Bestrooi de garnalen met basilicum.

## Thaise bouillon met Hollandse garnalen.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visrecepten.nl

### Ingrediënten

1 l bouillon, vis-  
2 stl citroengras  
100 g erwtjes, jonge  
80 g garnalen,  
Hollandse  
5 bld kaffir, fijn-  
gesneden  
16 bld koriander, fijn-  
gesneden  
2 el olie, sesam-  
1 el pasta, garnalen-  
2 el saus, vis-  
10 tomaten, kers-

### Bereiding.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

**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

## Vlaamse mosselen in bier.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische, Vlaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carin Leenders-de Vries

### Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier  
1 tn knoflook  
2-3 kg mosselen  
2 el olie, zonnebloem-  
-peper, versgemalen  
½ bs peterselie, platte  
2 uien, rode  
2 wortels

**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 en controleer de mosselen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen.

Doe de mosselen in een grote pan.

Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen.

Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes.

Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes

Hak de peterselie fijn.

Schep de peterselie door de mosselen.

Verwarm de olie

Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie.

Schep de groenten bij de mosselen.

Schenk het bier over de mosselen.

Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen.

Hussel de mosselen één keer om.

Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur.

Stoom de mosselen in ongeveer 8 min. gaar.

*De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.*

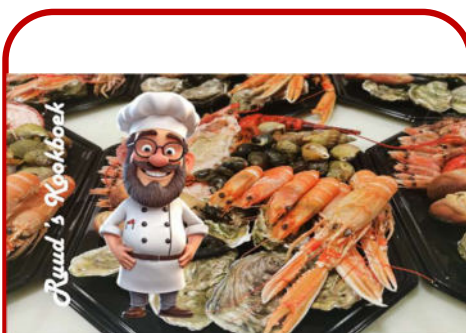
Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue.

Schenk het bier erover heen.

Rooster de mosselen tot ze opengaan.

Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.

## Zeevruchtentaart.



**Menugang:** Brunch-lunchgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Frans Huis, Marc de Pester

### Ingrediënten

500 g mosselen, gekookte  
500 g St Jacobsvruchten  
150 g garnalen, grote, gepeld  
250 g bloem  
175 g boter, room-  
1 snf zout  
4 el water  
1/8 l bouillon  
1 mp nootmuskaat  
1 mp knoflookpoeder  
1 bs peterselie

**Bereidingstijd:** 20-30 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

### Vorbereiding.

Bereid het taartdeeg van de 225 g bloem en 150 g roomboter, zout en water. Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast. Gebruik de resterende bloem en boter voor een lichte roux; blus deze met de bouillon en laat even opkoken. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

### Bereiding.

Rol het deeg uit en leg het in een beboterde springvorm. Prik met een vork herhaaldelijk in en bak het 15 min. in de voorverwarmde oven van 220°C lichtgeel. Verdeel dan de mosselen, de St Jacobsvruchten en de garnalen over de taart. Kruid met nootmuskaat en knoflookpoeder. Giet de roux erover en zet de taart nog 10 min. in de oven. Bestrooi met gehakte peterselie en serveer meteen.

### Ter info:

Roux is een mengsel van verhit vet en bloem, dat als basis dient voor sauzen en verschillende soorten soepen. Roux komt uit de Franse keuken. Een roux bestaat meestal uit roomboter en bloem in een *gewichts*verhouding van 5:6.



## Zeewiertapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ReceptenMet  
Zeewier.nl

### Ingrediënten

- citroensap, naar  
smaak  
1 tl gomasio  
(sesamzaad + zeezout)  
1-2 tn knoflook  
1 el olie, olijf- of sesam-  
- peper (of rode peper),  
naar smaak  
2 tl tahin (sesampasta)  
- tamari, naar smaak  
- water  
2 hv wier, knots-  
- zout, zee-, naar smaak

### Bereiding.

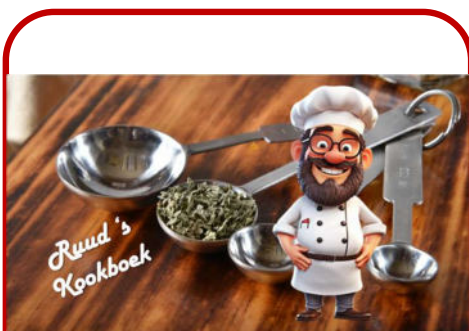
Was de knotswier tot het zand weg is.  
Snijd de harde strengen en dikke knotsen eruit  
(dit kan ook ná het koken).  
Breng een pan ruim water aan de kook; kook  
het wier 10-15 min.  
Test of het wier zacht is geworden, verleng  
anders de kooktijd.  
Spoel het zeewier snel koud en laat het  
uitlekken.  
Hak het wier eerst grof met een koksme.  
Pureer het wier vervolgens met een staafmixer  
zeer fijn.  
Breng het op smaak met de gomasio, de tahin,  
de olie en de uitgeperste knoflook.  
Maak de tapenade smeug door het met water  
te verdunnen.  
Zet het koel weg, zodat de smaken goed  
kunnen intrekken.  
Vul kleine bakjes met de tapenade en garneer  
deze met een toefje peterselie, stukje wier of  
een bloemetje.  
Of besmeer er toast/stokbrood mee en garneer  
ze.  
Serveer de tapenade direct.



*Ascophyllum nodosum of knotswier*

**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

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
plj	Plukje
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
vlt	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