



## *Haringrecepten / v2.2*

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelharingsalade. ....	3
Aardappelharingsalade met avocado. ....	4
Betty's domain matin. ....	5
Bokking of gebakken haring. ....	6
Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik. ....	7
Broodje haring speciaal 1. ....	8
Bruschetta met haring en paprika. ....	9
Clubsandwich met haringtartaar. ....	10
Crostini met haringtartaar. ....	11
Haring in citroenmarinade. ....	12
Haringclub met avocadomayo en krokante bacon. ....	13
Haringhapje met mosterdsaus. ....	14
Haringtartaar. ....	15
Haringtartaar met appel. ....	16
Haringtartaar met Zaanse mosterd. ....	17
Heiringslaoj. ....	18
Hollandse Nieuwe met zoetzure radijs, avocado en een oosterse vinaigrette. ....	19
Maatje met nieuwe aardappel en zure room. ....	20
Maatjesharing met pomelmoes en gembervinaigrette. ....	21
Pekelharing. ....	22
Salade met nieuwe haring. ....	23
Stokbroodje haring. ....	24
Gebruikte afkortingen. ....	25

## Aardappelharingsalade.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
gekookt  
1 appel, zure  
- augurkjes  
3 el azijn, augurken  
2 bietjes  
1 tl dillezaadjes  
3 haringen, zoute of  
zure  
1 el mierikswortel,  
geraspt  
1 paprika, groen  
- peper  
- peper, versgemalen  
- slasaus  
2 el suiker  
6 uien, Amsterdamse  
- yoghurt, magere  
- zout  
4 el zout

### Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.  
Snijd de augurken klein.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien klein.  
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.  
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.  
Laat het mengsel een uurtje staan.  
Snijd de haringen in reepjes.  
Rasp de appel op een grove rasp.  
Snijd de paprika overlangs doormidden.  
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.  
Snijd de paprika in kleine stukjes.  
Snijd de bietjes in plakjes.  
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.  
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.  
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.  
Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.  
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

## Aardappelharingsalade met avocado.



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

### Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes  
2 avocado's, rijpe  
4 el dille  
3 haringen  
- peper, versgemalen  
1,5 dl room, zure  
1 sjalotje  
- 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 haringen schoon.  
Snijd de haringen in stukjes.  
Hak het sjalotje fijn.  
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen uitdampen.  
Maak de avocado's schoon.  
Snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.  
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.  
Schenk de dressing erover.  
Serveer de salade met warm stokbrood.

## Betty's demain matin.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Kookschrift van een kookgek

### Ingrediënten

1 appel, zure  
- azijn  
1 ei  
4 haringen  
- mosterd  
- olie  
- peper  
3 el room, zure  
- tabasco  
1 ui, kleine  
- wodka  
- worcestersaus  
- 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.

**Snijd de haringen klein.**  
**Snijd de ui klein.**  
**Snijd de appel klein.**  
**Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn, mosterd, peper en zout.**  
**Maak een pittige saus van de mayonaise, zure room, tabasco en worcestersaus.**  
**Meng alle ingrediënten door elkaar.**



## Bokking of gebakken haring.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ed's  
receptensite.nl

### Ingrediënten

- bloem  
8 bokkingen, verse òf  
haringen uit de ton  
- olie  
- peper  
- 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.

Snijd de kop van de vis af.  
Haal de schubben van de vis.  
Snijd de vis langs de buikzijde open.  
Neem de kuit of hom uit de vis.  
Ontgraat de vis.  
Was de vis vlug.  
Bestrooi de vis met iets peper en zout.  
Laat de vis ca. ¼ uur laten staan.  
Laat de vis uitlekken.  
Droog de vis af.  
Wentel de vis in de bloem  
Bak de vis eerst even aan de vel-kant in hete  
olie bruin.  
Bak de vis dan aan de vleeskant in hete olie  
bruin.  
Bak de hom en de kuit van de vis op het laatst  
even in de hete olie (deksel op de pan tegen het  
spatten).

### Tip.

Bokking of gebakken haring is erg lekker met  
rode kool, bieten of sla, aardappelen of rijst  
en botersaus, of gebakken aardappelen.  
Bokking of gebakken haring is ook erg lekker  
op brood.

## Brantevikssill - ingelegde Zweedse haring à la Brantevik.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** NorthernDelight.nl

### Ingrediënten

**300 g haringfilets**

#### Voor de vloeistof:

**1 dl azijn, natuur-  
3½ dl water  
1½ el zout**

#### Voor de smaakmakers:

**¾ el citroenpeper  
(gemalen kruiden-  
mengsel)  
1 bs dille, fijngehakt  
1 laurierblad  
20 peperkorrels, witte,  
gekneusde  
20 pimentkorrels,  
gekneusde  
210 g suiker  
1 ui, grof gesneden  
1 ui, rode, grof  
gesneden**

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de vloeistof. Roer dit door tot dat het zout is opgelost. Leg de haringfilets in de vloeistof en laat ze afgedekt staan in de koelkast voor tenminste 12 uur. Haal de haringen uit de vloeistof, laat ze uitlekken en snijd ze eventueel in stukjes. Leg de haringen om en om met de smaakmakers in een schone, goed afsluitbare glazen pot. Zet de haring nog minimaal 48 uur in de koelkast. De haring is klaar om van te genieten!

### Tip:

De haring is ongeveer 2 weken houdbaar.

**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

## Broodje haring speciaal 1.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: MijnLekkerste-  
Recepten.nl

### Ingrediënten

½ appel  
10 spr bieslook  
20 g boter  
3 bol gember  
½ el gembersiroop  
(Royal Mail)  
4 st maatjesharing  
1 el mayonaise  
- peper  
4 pistolets  
- zout

### Bereiding.

Snijd de staartjes van de haringen.  
Snijd de haringen in kleine stukjes.  
Was de appel.  
Verwijder het klokhuis uit de appel.  
Snijd het vruchtvlees van de appel in stukjes.  
Snijd de gember heel fijn.  
Knip de bieslook in een kopje fijn.  
Schep de haring, appel, gember, mayonaise,  
gembersiroop en bieslook in een kom.  
Schep de inhoud van de kom door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en  
peper.  
Zet de vulling tot het gebruik in de koelkast.  
Snijd de pistolets open.  
Besmeer de pistolets dun met boter.  
Verdeel de haringsalade over de broodjes.  
Klap de broodjes weer dicht.

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



## Bruschetta met haring en paprika.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: WCRF.nl

### Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-  
geknipt  
1 brood, stok-,  
donkerbruin  
3 haringen, zoute  
1 stk komkommer  
2 paprika's,  
geroosterde, uit pot, in  
repen gesneden  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
150 g rookkaas, light,  
verse  
6 uien, Amsterdamse,  
fijngehakt

### Bereiding.

*Haring is gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Haring is de meest verkochte vissoort in Nederland. Door invriezing is hij het hele jaar verkrijgbaar. Bovendien worden aan deze bruschetta's verschillende groenten toegevoegd, zoals komkommer en paprika. Deze laatste zit boordevol vitamine C. Samen met de vezels van het bruine stokbrood zijn deze bruschetta's een lekker en gezond borrelhapje.*

Snijdt het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Snijdt de haringen in reepjes. Bestrijk de sneetjes stokbrood met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 220  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5½ g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Clubsandwich met haringtartaar.



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

---

### Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)  
1 el bieslook, verse,  
gehakte  
- boter  
6 sn brood, rogge-,  
Brabants  
3 el crème fraîche  
2 haringen  
8 drp jenever  
- peper  
½ bs radijs  
1 sjalot  
- slablad  
- tuinkers

---

**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 haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes. Hak de haring grof. Snijd de appel en radijs in piepkleine blokjes. Hak het sjalotje. Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook. Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper. Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter. Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover. Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op. Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood. Snijd de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

## Crostini met haringtartaar.



**Menugang:** Picknick-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo 2016-07

### Ingrediënten

1 brood, stok- (afbak)  
2 el crème fraîche  
2 haringen, in kleine  
blokjes  
1 tl kappertjes,  
fijngenhakt  
1 sjalot, fijngesnipperd

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 243  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 1779 mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes; eerst afbakken is niet nodig.

Rooster de sneetjes in de broodrooster goudbruin en krokant.

Snijd de haring in kleine blokjes.

Schep er de fijngesnipperde sjalot, de crème fraîche, de fijngehakte kappertjes en peper naar smaak door.

Neem de crostini en haringtartaar apart mee. Beleg ter plekke de crostini met de haringtartaar.

## Haring in citroenmarinade.



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

### Ingrediënten

3 el azijn, rijst-  
- citroen, dunne  
schijfjes (als garnering)  
1 el citroensap  
4 haringen,  
schoongemaakte  
- maïzena  
- olie (om te frituren)  
2 el saké of droge  
sherry  
2 el sojasaus

**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 koppen van de haringen.  
Kerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal in.  
Meng de azijn, sojasaus, saké en citroensap goed door elkaar.  
Druppel de marinade over de vissen.  
Laat de vissen op een koele plaats 15 min. marineren.  
Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.  
Wentel de vissen in de maïzena.  
Bak de vissen 5-10 min. in de olie.  
Laat de vissen op keukenpapier uitlekken.  
Garneer de vissen met schijfjes citroen.

## Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.



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

### Ingrediënten

1 avocado, eetrijpe  
12 sn brood, casino-,  
wit  
8 pl bacon  
8 haringen, zoute  
8 bld kropsla, kleine  
1 el limoensap  
1 el mayo  
- peper  
1 sjalot, fijngesnipperd  
2 tomaten, in plakjes  
- zout

Bereidingstijd: 25-30  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 906  
Energie kcal: 216  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en krokant.  
Bak in een droge koekenpan de bacon krokant.  
Halveer ondertussen de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil.  
Pureer het avocadovlees met het limoensap en de mayonaise met de staafmixer glad.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Leg op 4 borden een snee geroosterd brood.  
Besmeer die met de helft van de avocado.  
Verdeel er de helft van de sla, de bacon en de tomaat over.  
Leg er een (schoongemaakte) haring op en bestrooi die met sjalot en zout en peper naar smaak.  
Leg hierop nog een snee brood en besmeer deze met de rest van de avocado.  
Beleg ze vervolgens met de rest van de ingrediënten.  
Dek de sandwiches af met de laatste snee brood.  
Druk het licht aan en steek de club sandwiches vast met een prikker.  
Strooi er desgewenst nog een paar geurige blaadjes basilicum over.

### Tip:

Vervang de avocadomayo ook eens door ravigotte- of remouladesaus.



## Haringhapje met mosterdsaus.



**Menugang:** Hapjes, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

4 sn brood, casino-  
100 ml crème fraîche  
4 haringfilets  
2 el honing, vloeibare  
1½-2 el mosterd, grove  
- peper  
- 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.

Rooster de sneetjes brood en snijd ze door midden.  
Roer een glad sausje van de crème fraîche, mosterd, peper en zout naar smaak.  
Snijd de haringen elk in 3 stukken, waarbij de staart eraan blijft zitten.  
Lepel de saus op 4 kleine bordjes en slinger daar de honing overheen.  
Zet op elk bord een staartje rechtop en verdeel ook de stukjes over de bordjes.  
Serveren met het geroosterde brood.

## Haringtartaar.



**Menugang:** Hapjes,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Culinaire kalender  
2004

### Ingrediënten

- cayennepeper,  
piepklein snufje  
2 haringen, nieuwe  
½ el kappertjes,  
grofgehakt  
2 el mayonaise  
- peterselie, vers  
gehakte, handjevol  
½ ui, gesnipperd

**Bereidingstijd:** 10 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.

Hak de haringen met een vlijmscherp mes  
zonder kartels fijn.  
Meng de haring met de andere ingrediënten.  
Serveer de tartaar op sneetjes warm  
geroosterd witbrood besmeert met wat boter.

## Haringtartaar met appel.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** OkokoRecepten.nl,  
Nederlands Visbureau

### Ingrediënten

2 appels, stevige  
(Elstar)  
1 el bieslook,  
fijngeknipt  
2 el citroensap  
½ el gembersiroop  
4 haringen, zoute  
(Hollandse Nieuwe), in  
kleine blokjes  
1 el mierikswortel,  
geraspte (potje)  
2-3 el olie, olijf-  
½ tl peper, zwarte,  
grofgemalen  
4 tf sla, veld-, voor  
garnering  
2 el water  
- zout

Ronde uitsteekvorm van  
5-6 cm en 4 cm hoog

### Bereiding.

Houd een kwart appel apart.  
Schil de rest van de appels en snijd ze in  
piepkleine blokjes.  
Meng de appel met het bieslook, 1 el citroensap  
en de gembersiroop.  
Zet de uitsteekvorm op een bordje en schep 1/8  
deel van de haring erin.  
Schep hierop een kwart van het appelmengsel  
en daarop weer 1/8 deel van de haring.  
Druk dit goed aan en trek voorzichtig de vorm  
omhoog.  
Maak op dezelfde manier nog drie bordjes op.  
Roer de rest van het citroensap met ½ tl grof  
gemalen zwarte peper, mierikswortel, 2 el  
water en de olijfolie tot een dressing.  
Voeg zout naar smaak toe.  
Sprenkel wat van de dressing over de  
haringtaartjes en druppel de rest eromheen.  
Garneer met flinterdunne appelpartjes en  
toefjes veldsla.

### Tip:

Vervang de haring eens door half-om-half verse  
en gerookte zalm.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 220  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Haringtartaar met Zaanse mosterd.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

3 haringen  
2 el mayonaise  
1 el mosterd, Zaanse,  
grove  
- peper  
1½ el peterselie,  
fijngehakte  
4 st peterselie, toefjes  
3 el slagroom  
1 ui, Amsterdamse,  
zoetzure, grote

**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 haringen en de ui in heel kleine stukjes en meng ze door elkaar.

Voeg wat peper en de helft van de peterselie toe.

Schep de haringtartaar midden op 4 borden. Meng de mosterd met de mayonaise en de slagroom en schep kleine lepeltjes van de saus rondom de haringtartaar.

Strooi wat gehakte peterselie over de saus en leg op elk tartaartje een toefje peterselie.

### Tip:

Lekker met warme toast van volkorenbrood.

## Heiringslaoj.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: ca. 1 kg.  
Sterren: \*\*  
Bron: RadioPeejenland.nl

### Ingrediënten

200 g augurken,  
zoetzure  
300 g bieten, rode,  
gekookte (geen zout  
toevoegen!)  
200 g goudreinetten  
300 g haring, maatjes-  
- mayonaise  
150 g uien, 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.

Snijd alle ingrediënten in kleine blokjes van ca. 5 mm.

Meng alle ingrediënten; begin met de appeltjes, dan de augurken, uien en bieten en als laatste de haring om plakken te voorkomen.

Voeg enkele el mayonaise (naar smaak) toe.

Roer de salade enkele malen goed door.

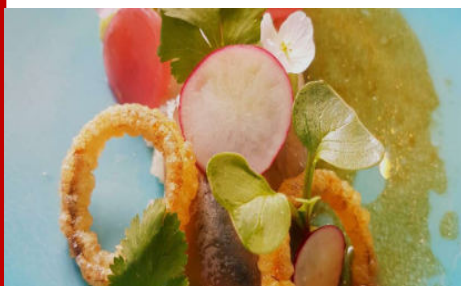
Laat de salade ca. 2 dagen in de koelkast staan, zodat de smaak goed in alle ingrediënten kan trekken.

### Tip:

Erg lekker bij witbrood of frietjes of op toastjes en natuurlijk een beproefd middel om de kater na de 3 carnavalsdagen te verdrijven.



## Hollandse Nieuwe met zoetzure radijs, avocado en een oosterse vinaigrette.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Plantage87,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

1 avocado  
50 g azijn, Ponzu-  
100 g azijn, wijn-, witte  
- bloem  
2 Hollandse Nieuwe  
1 tn knoflook  
½ tn knoflook, geperst  
2 tk koriander  
1 limoen, rasp en sap  
van  
1 tl olie, sesam-  
200 g olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
1 bs radijs  
1 rettich  
50 g saus, soja-  
50 g siroop, gember-  
2 sjalotten  
- sla, gemengde  
100 g suiker  
- tabasco  
100 g water  
2 el yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Snij de staartjes van de haring en leg de losse filets apart.

Verwarm de witte wijnazijn, het water en de suiker tot een zoetzuur en koel die terug.

Snij de radijsjes in plakjes en leg deze in het zoetzuur.

Snij de rettich in zeer kleine blokjes.

Pureer de avocado samen met de knoflook, de koriander en de yoghurt tot een gladde massa en breng op smaak met tabasco, peper en zout. Lepel over in een spuitzak.

Snij ringetjes van de sjalot, haal die door wat bloem en frituur ze goudbruin op 170°C.

Roer de gembersiroop, de Ponzu-azijn, de sojasaus, de zonnebloemolie en de sesamololie goed door elkaar.

Pers hier de ½ knoflook in uit.

Voeg de rasp en het sap van de limoen toe.

Roer de vinaigrette goed door elkaar en zet hem apart.

Schik een beetje van de rettich-salade, in een streep, op het bord en leg hier de haringfilet op.

Garneer die met dotjes avocadocrème, de zoetzure radijs plakjes en de sla.

Schep er royaal de vinaigrette omheen.

Leg als laatste de krokante sjalot-ringetjes op het gerecht.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 906

Energie kcal: 216

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 16  
Sterren: \*\*  
Bron: Kookclub Al Dente

### Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe  
2 maatjes  
- preischeuten  
1 pt room, zure  
- tuinkruiden, jonge  
(kervel, bosui, peter-  
selie, bieslook)

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 nieuwe aardappelen gaar en pureer ze. Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden toe en meng die goed door de puree.

Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op een schaalpje of schoteltje.

Snijd de maatjes in ruitvorm.

Laat een stukje haring tegen het bolletje puree aanleunen.

Werk het af met een wolkje zure room, een stukje bosui en wat preischeuten.

## Maatjesharing met pompelmoes en gembervinaigrette.



Menugang: Hapjes,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visinfo.be

### Ingrediënten

4 el azijn, sherry-  
- bieslook  
1½ tl gember,  
versgeraspte  
6 haringen, maatjes-  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- koriander  
2 dl olie, arachide-  
- peper  
1 pompelmoes, gele of  
roze  
- zout

### Bereiding.

Meng de versgeraspte gember, knoflook, olie en azijn door elkaar tot een vinaigrette.  
Kruid de haring met peper en zout.  
Schik de maatjes naast elkaar op 4 borden.  
Schil de pompelmoes tot op het vruchtvlees en snijd de partjes van tussen de vliezen.  
Schik deze tussen de maatjes.  
Lepel de vinaigrette over de maatjes en werk af met bieslook en koriander.  
Eindig met een draai van de pepermolen.

21

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

## Pekelharing.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Hollandse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Johan Segers, Tot op de graat**

### Ingrediënten

**2½ dl azijn**  
**2½ dl azijn, wijn-, witte**  
**1 citroen, geschilde, in fijne schijfjes**  
**3 haringen**  
**4 jeneverbessen**  
**4 laurierblaadjes**  
**- peper**  
**10 tk tijm, verse**  
**1 ui, in ringetjes**  
**2½ dl wijn, witte**  
**3 kg zout, zee-, grof**

### Bereiding.

Laat de haringen 24 uur in het zeezout pekelen. Spoel de vissen onder koud stromend water. Snijd de haring achter de kop tot op de graat in en snijd de filets los. Verwijder de zijgraten. Leg de groenten en de haring in laagjes. Maak zo twee lagen en breng ze op smaak met peper, azijn, witte wijnazijn en witte wijn. Laat alles 3 dagen marineren in de koelkast. Bewaar de haring in gesteriliseerde glazen bokalen.

22

**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 met nieuwe haring.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Mascha  
Hoogeboom

### Ingrediënten

200 g aardappelen,  
gekookte  
1 augurk  
4 bietjes, kleine,  
gekookte  
4 haringen, nieuwe  
- peper  
- peterselie  
2 dl room, zure  
1 ui  
100 g veldsla  
- 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.

*De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.*

*De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.*

*Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.*

Snijd de haringfilets in drie stukken.

Snijd de bieten in plakken.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de augurk in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Snijd de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

### Tip:

Serveren met roggebrood.



## Stokbroodje haring.



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

---

### Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)  
4 baguettes, afbak-  
4 haringen  
1 tl mosterd, Franse  
- sla melange  
1 ui, rode  
4 el yoghurt, roer-

---

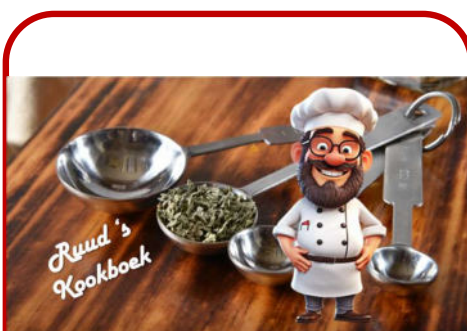
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

---

### Bereiding.

Bak de baguettes af in de oven, zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de broodjes doormidden en midden door. Verdeel wat sla over de ½ broodjes. Leg de haring op de broodjes. Klop de yoghurt en de mosterd goed door elkaar tot een egale saus en verdeel deze over de haring. Snijd de appel in schijfjes en verdeel deze over de haring. Hak de rode ui fijn en garneer het broodje hiermee. Leg de andere helft op het broodje haring.

## 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	Staaftje
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