

Masterclass Achterhoekse Visavond: recepten duurzame vis-bites

Onderstaande gerechten zijn geserveerd tijdens de Achterhoekse Visavond op 28-09-23. Dit zijn speciaal ontwikkelde recepten voor deze gelegenheid en als les voor koksleerlingen. Let op, de genoemde hoeveelheden is wat er nodig was voor deze avond. Naar eigen inzicht aan is dit aan te passen.

TARTAAR VAN PLATTE OESTER MET MIERIKSWORTELROOM

Ingrediënten

Platte oesters
Sjalot
Bieslook
Room
Mierikswortel
Peper/zout/limoen

Open een gedeelte van de oesters en giet het vocht af. Snijd daarna de oester los en leg op papier om te drogen. Snipper ondertussen een sjalot zeer fijn.

Hak het oestervlees en meng dit met de gesnipperde sjalot en wat fijngesneden bieslook. Breng op smaak met wat peper en limoen.

Maak van geslagen room een lekkere mousse met de mierikswortel, zout en peper. Serveer het op smaak gebrachte oestervlees met de room op een klein lepeltje.



Eindbeoordeling



Brongebruik



Impact op omgeving



Beheer



CURRY VAN NIJLBAARS MET NAANBROOD

Ingrediënten

600 gram nijlbaars

1 citroen

Olijfolie

6 bosuitjes

2 teentjes knoflook

1 eetlepel kerriepoeder

1 cm gember geraspt

1 rode peper (let op de zadjes)

1 groene paprika

2,5 dl visbouillon

400 gram gesneden tomaat

Peper/zout

Snij de vis in gelijke moten en marineer kort met het citroensap. Dep het daarna goed droog met keukenpapier.

Verhit de olie en bak hierin het witte gedeelte van de bosui en knoflook. Voeg op het laatst de kerriepoeder toe. Voeg de (brunoise) gesneden tomaat toe met de geraspte gember en gesneden rode peper. Voeg de visbouillon (evt met een scheutje kokosmelk) toe en breng het aan de kook. Gaar de mootjes nijlbaars zachtjes in de saus (ca. 6-8 minuten).

Serveer de mootjes in een diep bord. Maak de saus af met het groen van de bosui of koriander. Serveer met het afgebakken naanbrood.



Eindbeoordeling



Visstand en visserijdruk



Ecosysteem effecten



Visserijbeheer



CLARESSEFILET GEBAKKEN MET CITROENRISOTTO EN DOPERWTENCRÈME

Ingrediënten

Ca. 600 gr Claressefilet
1 gesnipperde ui
50 gram boter
350 gram arborio rijst
1,5 liter groente- of visbouillon
100 gram parmezaanse kaas geraspt
80 gram boter in blokjes
Zout

Fruit de uien aan in de boter en bak de rijst 2-3 minuten totdat ze glazig zijn. Voeg in stappen de bouillon toe zodat de rijst deze kan opnemen. Af en toe roeren zodat het geheel kleverig wordt. Als de rijst bijna gaar is laat je deze even staan en voeg je de kaas en boter toe. Breng op smaak met verse citroenrasp en zout.

Doperwten crème:

500 gram doperwten (gekookt)
1 sjalot
150 gram melk
1 kleine kruimige aardappel in brunoise gesneden (gekookt)

Verwerk alle ingrediënten tot een gladde crème en maak op smaak met zout/peper.



Eindbeoordeling



Brongebruik



Impact op omgeving



Beheer



MOSSELS (KLASSIEK) MET GROTE FRIETEN EN MAYONAISE

Spoel de mossels en beoordeel de kwaliteit. Kook de mossels gaar met de groentes en serveer met een grote gefrituurde aardappel met mayo.



Eindbeoordeling



Brongebruik



Impact op omgeving



Beheer



BEEKRIDDER LANGZAAM GEGAARD MET GEPOFTE WILDE RIJST, PREI CRÈME EN KRUIDENOLIE

Controleer de beekridderfilet op graten en portioneer op 50 gram per persoon. Laat het huidje eraan!

Besprenkel een bakplaat met een beetje olijfolie en zout en leg de filets met de huidkant naar boven op de bakplaat. Dek af met slagersfolie en laat de filets 30 minuten langzaam garen op 50 graden in een heteluchtoven. Haal het huidje van de vis en besprenkel met grof zeezout.

Prei crème:

Was de prei en snijd in zeer fijne ringen. Doe de prei per kilo in een kookzak (vacuümzak met rode lijnen). Voeg per vacuümzak 150gr roomboter toe en zout/peper. Vacumeer strak in 45 seconden. Stoom gaar in 40 minuten op 100 graden.

Na het garen direct in de blender verwerken tot gladde crème. Breng het goed op smaak met citroensap, peper en zout.

Gepofte rijst:

Pof de wilde rijst in de frituur (pannetje olie) op 210 graden en snijd de bieslook in fijne ringen en serveer.



Eindbeoordeling



Brongebruik



Impact op omgeving



GEPOCHEERD EI MET ZEEWIER EN OUDE KAAS

Pocheer de verse eitjes in een pan met ruim water en een scheutje azijn.
Maak de zeewier salade op, op een bordje en serveer het gepocheerde eitje er bovenop.
Bestrooi met een beetje geraspte kaas en gratineer vlak voor het serveren af.

Good Fish Foundation: "De VISwijzer scoort geen zeewier, maar wij ondersteunen de consumptie hiervan wel."

