



RECEPTEN



NORTHSEACHEFS



VISINFO



Hondshaai met aardpeer,
wulken en Vermouth

“ De aardpeer is een vergeten groente. Met z'n zachte, zoete smaak past hij perfect bij een stukje verse vis. ”

MICHEL RABAËY

'Pastekop' van de zee



“ Elke regio in België heeft wel een recept van hoofdvlees of 'pastekop'. Dit is mijn versie, met het beste van de zee. ”

MICHEL RABAËY

Wulken natuur



“ Omdat het niet altijd mosselen moeten zijn! ”

MICHEL RABAËY



De Noordzee heeft het hele jaar door heel wat lekkers te bieden. Kies je voor een klassieke pladijs, een minder bekende maar heerlijke steenbolk, of een exquisite zeeduivel? Onze duurzame seizoenskalender helpt je bij je keuze en vertelt welke vis van bij ons nu op zijn best is. De kalender houdt rekening met het paaiseizoen, de visbestanden en de aanvoer in onze Vlaamse veilingen. Bekijk de kalender op www.vis.be of vraag ernaar bij je visspecialist!

WULKENSEIZOEN

JAN FEB MA APR MEI JUNI JULI AUG SEP OKT NOV DEC



FILIP CLAEYS

MICHEL RABAEY

NorthSeaChefs zijn enthousiaste ambassadeurs voor vis van bij ons. Ze kiezen bewust voor minder bekende duurzame vissoorten en bijvangst. Wat hen bindt? Vakmanschap, verantwoordelijkheidsgevoel en liefde voor koken met duurzame Belgische vis. Boegbeeld **FILIP CLAEYS** van De Jonkman** in Brugge nodigt elke maand een collega-NorthSeaChef uit om te koken met de vis van de maand. In mei is dat **MICHEL RABAEY**, chef-kok en leraar aan de prestigieuze hotelschool Ter Duinen in Koksijde. Hij laat in zijn lessen graag onbekende vissen aan bod komen en in het weekend vind je hem op het strand om garnalen te vangen.



Hondshaai met aardpeer, wulken en Vermouth (4 pers.)

de bouillon:

1 ui, 1 wortel, 1 stengel selder, zout, cayennepeper, laurier

wulken:

300 g wulken

aardpeer:

0,5 kg grote aardpeer, 250 g kleine aardpeer, 1 pakje duizendblad

Vermouth:

1 dl Vermouth, 2 dl visfumet, 2 dl room, 40 g boter (voor de saus)

hondshaai:

400 g filet van hondshaai, 2 graten hondshaai, 20 g boter (voor de vis)

extra:

Thermomix (of blender)

- ★ Maak de **bouillon**. Schil de wortel, pel de ui, snij samen met de selder in grove stukken. Zet onder in water en breng aan de kook, kruid met zout en cayennepeper en voeg de laurierblaadjes toe. Laat 15 min. koken en haal de groenten eruit.
- ★ Kook de **wulken** in ongeveer 20 min. gaar in de bouillon.
- ★ Doe de **Vermouth** en de visfumet in een pot, warm op tot net onder het kookpunt. Pocheer de vis door 5 min. te laten garen, maar let erop dat de Vermouth en visfumet niet gaan koken. Haal de vis eruit, zet het vocht opzij.
- ★ Was de **aardpeer**, snij in stukken en kook tot deze zacht zijn. Doe in een thermomix met een klein beetje kookjus en maak er een crème van. Was de kleine aardpeer, snij in blokjes en bak aan in boter tot ze beetgaar zijn.
- ★ Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de graten van de **hondshaai** in een ovenschaal en zet ongeveer 40 min. in de oven, tot ze mooi bruin zijn. Breng de graten aan de kook met het pocheervocht van de hondshaai. Voeg room toe, laat inkoken tot sausdikte. Voeg enkele klontjes boter toe om op te laten schuimen.
- ★ Dresseer de borden: de crème van aardpeer komt in het midden, de vis erop en de gebakken aardpeer samen met de wulken rondom. Giet de saus erover en werk af met enkele takjes duizendblad.



'Pastekop' van de zee (4 pers.)

wulken:

500 g wulken, 250 g kreukels, 1 kg ongepelde grijze Noordzeegarnalen, 10 blaadjes gelatine voor 1 liter vocht

bouillon:

1 wortel, 1 ui, 1 stengel selder, zout, cayennepeper, enkele laurierblaadjes

garnalenjus:

3 el olijfolie, 2 l witte wijn, 2 wortelen, 2 uien, 2 stengels selder, 2 el tomatenpuree, 1 bol look, 2 laurierblaadjes, 2 takken verse tijm

extra:

cakevorm of terrinevorm voor de pastekop

- ★ Maak de **bouillon**. Schil de wortel, pel de ui, snij samen met de selder in grove stukken. Zet onder in water en breng aan de kook, kruid met zout en cayennepeper en voeg de laurierblaadjes toe. Laat 15 min. koken en haal de groenten eruit.
- ★ Kook de **wulken** 20 min. en de kreukels 10 min. in de bouillon. Pel de garnalen en hou de pantsers apart.
- ★ Maak de **garnalenjus**. Schil de wortel, pel de ui, snij samen met de selder in kleine blokjes. Stooft eerst de pantsers aan in olijfolie, voeg de groenteblokjes toe en laat mee stoven. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe. Blus met de witte wijn en voeg de gepelde look, tijm en laurier toe. Laat 10 min. op een laag vuurtje sudderen. Zeef en laat nog even doorkoken voor de smaak, tot je een liter jus over hebt. Kruid eventueel bij. Los de gelatine op in de 1 l jus.
- ★ Haal de kreukels en wulken uit de schelp en doe ze samen met de gepelde garnalen in een cake-vorm. Overgiet met de garnalenjus. Laat min 4 u opstijven in de koelkast.



Wulken natuur (4 pers.)

wulken:

1 kg wulken, 1 rode ui, 1 bosje lente-ui, 40 g boter, 1 Keyte (Oostends bier), peper van de molen fleur de sel

bouillon:

1 ui, 1 wortel, 1 stengel selder, zout, cayennepeper, enkele laurierblaadjes

- ★ Maak de **bouillon**. Schil de wortel, pel de ui, snij samen met de selder in grove stukken. Zet alles onder in water en breng aan de kook, kruid met zout en cayennepeper en voeg de laurierblaadjes toe. Laat 15 min. koken en haal de groenten eruit.
- ★ Kook de **wulken** 15 min. gaar in de bouillon en haal ze eruit. Snij de rode ui in ringen, de lente-ui in schuine stukjes. Doe wat boter in een mosselpot, stooft de ui en lente-ui aan en voeg de wulken toe. Blus met het bier, kruid met peper van de molen en fleur de sel.
- ★ Schep uit in een diep bord of serveer rechtstreeks in de pot.