

V.I.S. | Very ★★★
Important
Selection



RECEPTEN



NORTHSEACHEFS



VISINFO



De Noordzee heeft het hele jaar door heel wat lekkers te bieden. Kies je voor een klassieke pladjijs, een minder bekende maar heerlijke steenbolk, of een exquise 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!

ZEEDUIVELSEIZOEN

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



STIJN BAUWENS

FILIP CLAEYS

Chef **FILIP CLAEYS** van sterrenrestaurant De Jonkman in Brugge is het boegbeeld van de NorthSeaChefs, een culinair collectief dat mensen aanzet om te kiezen voor lokale seizoensvis. Filip komt uit een vissersfamilie en werkt in zijn keuken alleen met Noordzeevis. Elke maand nodigt hij een collega-NorthSeaChef uit om aan de slag te gaan met de vis van de maand. Deze maand is dat **STIJN BAUWENS** van De Kruidenmolen in Klemsterke (in De Haan). Stijn koos met De Kruidenmolen voor een laagdrempelige en kwaliteitsgedreven bistroformule. Samen met zijn echtgenote Veerle Quintens verrast hij met een no-nonsense smaakkeuken op basis van eerste keus terroirproducten.



Zeeduivel bedekt met
currypanko, sausje van
kokos en appel

“

**Zeeduivelstaarten moeten goed ontvlied zijn anders krimpt
het visvlees samen bij verhitten**

STIJN BAUWENS

”

V.I.S. | Very ★★★
Important
Selection

Zeeduivel bedekt met currypanko, sausje van kokos en appel (4 pers.)

zeeduivel:

2 stuks zeeuivel op de
graat van 500 g per stuk
(gekuist en goed ontvlied)

currypanko:

100 g panko, 1 el cur-
rypoeder, 2 el olijfolie, 2 el
witte wijn

saus van kokos en appel:

2 Granny Smith-appels,
(alternatief van bij ons:
Greenstar) in brunoise,
2 fijngesneden uien, 1 el
gembersiroop, 1/2 chili-
peper, 1/2 citroengras,
1/2 el limoensap, 1/2 el
kokosmelk, 1/4 liter
kippenbouillon

garnituur:

2 stronkjes miniwitloof (in
losse blaadjes), 12 korian-
derblaadjes

- ★ **Currypanko:** warm de curry goed op met olijfolie en witte wijn. Meng met de panko.
- ★ **Saus van kokos en appel:** stooft de ui en appel licht aan (niet kleuren), blus met de bouillon en voeg de kokosmelk toe. Voeg de fijngesneden chilipeper, citroengras, gember-siroop en limoensap toe en laat alles goed opkoken.
- ★ **Zeeduivel:** bak de zeeuivelfilets een viertal minuten en laat afgedekt ongeveer 10 minuten rusten. Bedek met de curry-panko en laat verder 8 tot 10 minuten afbakken in de oven op 210°C. (De exacte gaartijd is afhankelijk van de dikte van de stukken visfilet.)
- ★ Fileer de zeeuivel en schik de filets op het bord, werk af met de saus, koriander en witloofblaadjes.



Hutsepot
met zeeduivel
en
nootmuskaatroom

Hutsepot met zeeduivel – verrassend lekker

STIJN BAUWENS



V.I.S. | Very ★★★
Important
Selection

Hutsepot met zeeduivel en nootmuskaatroom

(4 pers.)

zeeduivel:

4 dikke schijven zeeduivel
van 200 g, boter

hutsepot:

50 g rapen (in blokjes),
50 g schorseneren (in
reepjes), 50 g knolselder (in
blokjes), 50 g spruitjes (in
2 gesneden), 50 g aardap-
pelen (in blokjes), 50 g ui
(fijngesneden), 50 g groene
kool (in kleine stukjes),
1 teentje look, 500 g
spekblokjes (gerookt en
gezouten), 1 l kippen-
bouillon, 1 kruidnagel,
tijm en laurier

nootmuskaatroom:

200 ml room, mosterd
versgemalen nootmuskaat

- ★ **Hutsepot:** stoof de ui en spekblokjes met boter. Voeg alle groentjes toe en kook zacht in de bouillon met de kruidnagel, tijm en laurier.
- ★ **Nootmuskaatroom:** klop de room voor 3/4 op met wat mosterd en nootmuskaat.
- ★ Bak de **zeeduivel** gaar in bruisende boter.
- ★ Schik wat van de hutsepot in een diep bord, leg de zeeduivel erop en werk af met een lepel nootmuskaatroom.



Zeeduivel op hazelnoten
gebakken, butternutpuree,
bospaddenstoelen en linzen

“

Door de zeeduivelstaart te laten rusten gaart hij zacht verder vanuit de graat

STIJN BAUWENS

”

V.I.S. | Very ***
Important
Selection

Zeeduivel op hazelnoten gebakken, butternut-puree, bospaddenstoelen en linzen (4 pers.)

zeeduivel:

2 stuks zeeduivel op de graat van 500 g per stuk (gekuist en goed ontvliesd),
100 g gemalen hazelnoten,
100 g boter

butternutpuree:

1 butternut pompoen,
1/2 ui, curry, chili
peper en zout

garnituur:

200 g bospaddenstoelen,
olijfolie, 200 g gekookte
linzen, vinaigrette, 50 g
hazelnoten

- ★ **Butternutpuree:** snijd de ui fijn en de butternut in blokjes. Laat zacht garen met curry, chili, peper en zout, tot de butternut zacht is en het vocht grotendeels verdampt is. Glad pureeren.
- ★ **Zeeduivel:** kleur de zeeduivelstaarten in bruisende boter. Schik ze in een ovenschotel en verdeel er 100 g boter over. Laat kort (5 min.) verder garen in de oven op 180°C. Goed overgieten met gesmolten boter. Haal uit de oven en laat afgedekt ongeveer 15 minuten rusten. Fileer de zeeduivel, leg de graatkant in gemalen hazelnoten en bak kort terug aan.
- ★ **Garnituur:** stoof de bospaddestoelen in olijfolie en meng de linzen met de vinaigrette.
- ★ Leg de zeeduivel op het bord en lepel er wat bruine boter van de ovenschotel over. Schik de butternutpuree, bospaddestoelen en linzen ernaast. Werk af met enkele hazelnoten.