



# ★ SEAFOOD ★

MOSSELEN · VIS · OESTERS · KRAB · GARNALEN · INKTVIS

HET ULTIEME KOOKBOEK VOOR DE  
*seafood lovers*







# INHOUD



*Inleiding* 7

**WIJN EN BIER** 8

---

**VERS & RAUW** 11

**KOKEN MET VUUR** 25

**STOVEN & SMOREN** 69

**IN DE OVEN** 103

**POCHEREN & STOMEN** 137

---

*Register* 174





## *Inleiding*

De wetenschap vertelt ons dat we regelmatig zeevruchten moeten eten, vooral de soorten die rijk zijn aan omega 3. De vetzuren in vette vis zijn goed voor de gezondheid van onze hersenen, maar hebben nog meer voordelen. Vis en zeevruchten bevatten daarnaast allerlei goede vitaminen en mineralen, zoals selenium (belangrijk voor het voorkomen van kanker), zink (onmisbaar voor een gezonde voortplanting) en jodium (cruciaal voor een goed werkende schildklier). Dat ze ook nog eens mager en ontzettend lekker zijn, is een bijkomend geluk!

Hoewel de verschillende soorten zeevruchten allemaal anders zijn, hebben ze een aantal eigenschappen met elkaar gemeen, en het is belangrijk dat de kok die begrijpt. Het belangrijkste is dat, of het nu om venusschelpen, inktvis, sardines, garnalen, oesters of vis gaat, alle zeevruchten die je op tafel wilt zetten zo vers mogelijk moeten zijn. Dat betekent dat je ze moet kopen bij een goede viswinkel of op een vismarkt, en dat je in de gaten moet houden wanneer iets goed verkrijgbaar en op zijn hoogtepunt is. Het betekent ook dat je de zeevruchten na aankoop zo snel mogelijk moet bereiden om optimaal te kunnen genieten van de verse smaak. En daarvoor moet je een flink assortiment fantastische recepten in je arsenaal hebben.

Als je vis en zeevruchten koopt, moet je er ook op letten dat ze duurzaam zijn. Het is een boodschap die we steeds weer horen, maar wat betekent dat in de praktijk? Kort gezegd, wil het zeggen het dat je soorten koopt die zo zijn gevangen dat er meer dan genoeg overblijft voor toekomstige generaties, en dat je weet welke soorten je beter niet kunt kopen. Producten met een MSC-keurmerk zijn afkomstig uit de duurzame visserij en zijn gevangen met beperkte schade voor de leefomgeving van vissen en ander zeeleven. Het ASC-keurmerk wordt gebruikt voor vissen die duurzaam zijn gekweekt. Raadpleeg de VISwijzer om te zien welke soorten je wel of beter niet kunt kopen ([www.goodfish.nl](http://www.goodfish.nl)).



# WIJN EN BIER

*De juiste wijn- of biersoort kan een lekker gerecht fantastisch maken.  
We geven bij elk recept in dit boek de beste wijnen en bieren die erbij passen.*

*Witte wijn* loopt in stijl uiteen van droge witte wijnen als sauvignon blanc en riesling, minerale pinot gris en kruidige gewürztraminer tot fruitige chardonnay en meer. Witte wijn gaat uitermate goed samen met vis en zeevruchten. Stem de keuze af op de smaken van het gerecht, en als dat chilipeper of olie bevat, kies dan voor een wijn met een goede zuurgraad die overeind blijft bij die sterke smaken.

*Rosé* loopt uiteen van licht, droog en fris tot rijk en fruitig. Het is een veelzijdige wijnsoort die vis en zeevruchten niet overstemt en vooral goed samengaat met mediterrane gerechten. Forel, zeeforel en zalm combineren goed met fruitigere soorten terwijl bij witvis juist een wat verfijndere rosé lekker is.

*Rode wijn*, vooral lichtere, wat hartigere soorten zoals pinot noir, gamay of grenache-blends, past uitstekend bij rijkere visgerechten. Schenk rode wijn bij 'vlezige' vis, zoals tonijn of zwaardvis. Zwaardere rode wijnen passen goed bij smooergerechten en langzaam gegaarde gerechten op basis van tomaten, zoals osso buco van octopus of bouillabaisse met zeevruchten.

*Mousserende wijn* heeft een feestelijke uitstraling en wordt vaak gedronken als aperitief. Schenk hem bij hors-d'oeuvres of oesters om de eetlust op te wekken en in de stemming te komen. Non-vintage mousserende wijn of champagne is over het algemeen lichter en frisser dan de meer romige, rijke en complexe vintage-wijnen. Houd hier rekening mee bij je keuze.

*Lager* is een ideale dorstlesser op een warme dag. Het is een populair licht bier met een frisse afdronk die zich goed kan meten met pittige smaken en geroosterde vis en zeevruchten. Schenk het bij geroosterde garnalen, mosselen met chilipeper, curry's met zeevruchten of zelfs een pittige vissalade om de smaakpapillen af te koelen en op te pepen.

*Ale* is voller van smaak en aromatischer dan lager. Lichte zomerbieren passen goed bij lichtere zeevruchten terwijl vollere alesoorten juist een fruitige smaak hebben die fantastisch samengaat met rijkere gerechten. Donkere ale, zoals Guinness, vormt een klassieke combinatie met mosselen.





VERS & RAUW