

Roerbakschotel met garnalen

Ingrediënten:

400 gram peultjes; 250 gram cherrytomaatjes; 750 gram (voorgekookte) krielaardappeltjes; olijfolie; scheutje witte wijn of visbouillon; 300 gram gepelde garnalen; zout; peper; bieslook.

Dagelijks worden duizenden kilo's Hollandse garnalen worden verhandeld op de visafslagen van Harlingen, Lauwersoog, Den Oever en Goedereede. In Nederland zijn circa 200 garnalenvissers. De Hollandse garnaal wordt vooral aangetroffen op zand- en zandslibbodems, in ondiepe kustwateren. De Waddenzee en de Zeeuwse kustwateren zijn de belangrijkste vangstgebieden. Garnalen worden met garnalenkotters het hele jaar door gevangen, met een piek in de herfstmaanden.

Als de garnalen aan boord komen worden ze direct gewassen en aan boord gekookt. Bij aankomst op de visafslag worden de garnalen meteen gekeurd, gezeefd, gewogen en direct via de klok geveild. Door hun kleine formaat zijn Hollandse garnalen niet machinaal te pellen. Daarom is het intensieve pelwerk van invloed op de prijs en zijn de Hollandse garnalen gemiddeld duurder dan de meeste andere garnalen. Van 500 gram ongepelde garnalen blijft ongeveer 150 gram gepelde garnalen



over. Hollandse garnalen zijn over het algemeen mager tot matig vet. Per 100 gram bevatten Hollandse garnalen 16 - 20 gram eiwit en 1,2 - 2,3 gram vet (415 - 460 KJ). Garnalen kennen een hoog cholesterolgehalte: 160 - 200 mg per 100 gram. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat de consumptie van garnalen nauwelijks tot een verhoging van het cholesterolgehalte van het bloed leidt, mogelijk door de bijzondere vetzuursamenstelling (veel meervoudige onverzadigde vetzuren). Het recept: Maak de peultjes schoon en was de tomaatjes. Verhit een wok en voeg 2-3 eetlepels olijfolie toe. Bak hierin de krielaardappeltjes om en om lichtbruin. Voeg de peultjes en de gehalveerde tomaatjes met een scheutje wijn of bouillon toe. Roerbak alles in 3-5 minuten bijtbaar.

Voeg de garnalen toe, warm alleen even mee (niet te lang, anders worden ze taai) en breng op smaak met zout, peper en fijngeknipt bieslook.

Trouw 3 april 2006

Bolus

Ingrediënten:

boter voor het invetten, 1 1/2 dl melk, 25 g verse gist, 300 g bloem, iets zout, 1 ei, 50 g gesmolten boter.

voor de vulling: 150 g boter, 75 g suiker, 5 tl. kaneel, 3 tl. citroenrasp, 2 dl stroop.

De Zeeuwse keuken is rijk aan traditionele, smakelijke gerechten, vooral op het gebied van zoetigheden vinden we in deze provincie de meest heerlijke dingen.

Zilt en zoet, beide smaken zijn hier ruim vertegenwoordigd. De bolus is een heerlijke Zeeuwse lekkernij. Fijn brooddeeg, bedekt met een laagje gekarameliseerde suiker en kaneel. Vers en stroperig smaakt een bolus het lekkerste bij een kopje koffie of thee.

Zelf bak ik regelmatig een boluskoek in de magnetron.

• **Beboter** een magnetronbestendige ronde vorm 6-8 cm diep en een middellijn van 22 cm. Leg een cirkel bakpapier op de bodem en beboter deze ook.

• **Verwarm** de melk in de magnetron, onafgedekt, 1-2 minuten, ca. 700 watt. Brokkel de gist in de melk en los hem op. Zeef de bloem met het zout boven een kom, maak een kuilje in het midden en schenk hier het gistmengsel in. Roer van het midden uit. Voeg het losgeklopte ei en de gesmolten boter toe.



Meng tot een glad beslag. Dek de kom af en laat het deeg circa 1 uur rijzen op een warme, tochtvrije plaats.

• **Roer** in de tussentijd de boter zacht met de suiker, voeg de kaneel, citroenrasp en stroop toe. Schep, als het beslag is gerezen, de helft in de beboterde vorm. Strijk de vulling hierover uit en bedek deze met de rest van het beslag. Zet de vorm in de magnetron, onafgedekt, 5-6 minuten, ca. 350 watt. De vulling zal enigszins naar boven komen, strijk de naar boven komende vulling regelmatig met een kwast over de koek uit.

Zet de magnetron dan 3-4 minuten, ca. 700 watt. Herhaal het uitstrijken van de vulling. Mocht u zien dat de koek te droog wordt, smelt dan nog wat extra boter, voeg suiker, kaneel, citroenrasp en stroop toe en strijk dit over de koek uit. Laat de koek rusten voordat hij gestort wordt.

Trouw 5 april 2006

Gevulde tomatmaatjes

Ingrediënten:

Voor 1 pot (ca. 350 gram) basilicumgelei:
40 gram verse basilicumblaadjes, 2 dl witte wijn, 1 eetlepel citroensap, 375 gram geleisuiker.

Voor 20 hapjes: 10 kleine tomatmaatjes, zout, 20 stukjes buffelmozzarella, basilicumgelei, kleine blaadjes basilicum.



Dieneke Klompe is eigenaar van de biologische consumptieve kwekerij Zonnemaire op Schouwen-Duiveland. Een kwekerij van natuurlijke geur-, kleur- en smaakstoffen in de vorm van bijzondere groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Zij kweekt onder meer ijskruid, snijbiet, verschillende soorten basilicum (citroen-, kaneel-, Genovese), vruchten als kweeperen, zoete appels, bijzondere kruiden en eetbare bloemen, zie www.bijzonderegroenten.nl. Producten met een heel eigen, zeer verfijnde smaak.

Ze verzorgt, op afspraak (06 15 423 494 of 0111 672261) rondleidingen in de maanden juni tot eind september, wel vroeg komen, want de kwekerij is het mooist rond een uur of half tien/tien.

Naast de rondleiding is het mogelijk om een pakketje van de op dat moment geogste producten mee te nemen. Een vriendin, Jeanne van Baarle, staat in de keuken en ser-

veert werkelijk verrukkelijke hapjes. Dit gevulde tomaatje was er één van, de finesse van het recept wilde ze niet kwijt, maar ik denk dat dit er dichtbij komt.

- Overgiet de basilicumblaadjes met 1½ dl kokend water zodat ze net onderstaan. Laat de blaadjes zo 1-2 uur staan. Schenk het basilicumextract door een zeef in een kookpan met dikke bodem en voeg wijn, citroensap en geleisuiker al roerende toe.

- Breng de massa aan de kook en laat al roerende 4-6 minuten borrelend doorkoken. Schuim tussentijd zodig af. Giet de gelei uit op een plaat, laat het goed afkoelen en steek er blokjes of bolletjes uit.

- Halveer de tomatmaatjes, hol ze uit, bestrooi ze met iets zout en zet ze even omgekeerd weg. Snijd de mozzarella op maat en steek de basilicumgelei uit. Vul de tomatmaatjes met de mozzarella en een rondje of blokje basilicumgelei en garner met een blaadje basilicum.

Oosterscheldekreeft

Kreeft eten is feest eten en past als amuse of voorgerecht bij hoogtijdagen, zoals de komende paasdagen. Het seizoen is net geopend, van 1 april tot en met 15 juli, mag er door een 9-tal kreeftenvissers op hen toegewezen visgronden kreeft worden gevangen. Alleen mannetjeskreeften worden gevangen, vrouwtjeskreeften en kreeften kleiner dan 24 cm moeten worden teruggezet om te zorgen voor de vangst van de volgende jaren. Dit is wat we de duurzame visserijmethode noemen. Oosterscheldekreeft heeft een diepblauw pantser en het vlees is na het koken zeer zacht en fijn van smaak.

Kreeft kent vele bereidingen, koken, grilleren, stomen, pocheren, bakken of zelfs rauw. Maar gewoon naturel gekookt of gegrilleerd doet de fijne smaak het meeste recht.

Breng een pan, die groot genoeg is voor de kreeft, met flink gezouten water (150 gram per 4,5 liter water) aan de kook. Doe de levende kreeft erin, de kop eerst. Leg het deksel op de pan en breng het water opnieuw aan de kook. (Volgens bioloog Adema lijdt de kreeft geen pijn. Door de onderdompeling in kokend water bezwijken de verbindingen in het touwladderzenuwstelsel van de kreeft in één keer.) Reken vanaf dit moment voor een kreeft tot 750 gram, circa 15 minuten kooktijd, 20



minuten tot ruim 1 kg. Neem de kreeft uit de pan, leg hem op zijn rug en snijd hem met een zwaar en scherp mes in het midden recht naar beneden naar de staart zodat de kreeft wordt gespleten. Kraak de scharen en serveer de kreeft met een zelfgemaakte mayonaise op basis van 1 eierdooier, zout, versgemalen peper, ½ theelepel Dijon mosterd, een eetlepel citroensap en circa 1 ½ dl mooie olijfolie. Maak hem luchtiger met een paar eetlepels lobbig geslagen slagroom.

Chefkok Dick Pieter Arkenbout van Brasserie De Vluchthaven in Bruinisse kookt zijn kreeften in zee-water. Nadat de kreeft 2-3 minuten heeft gekookt, voegt hij een scheut koud water toe zodat het kookwater 90 graden Celsius wordt. Hier laat hij de kreeft 1 uurtje van het vuur af in liggen, neemt hem vervolgens uit de pan en laat hem voor het aansnijden 10-15 minuten rusten.

Trouw 12 april 2006

Trouw 10 april 2006

Provençaalse vissoep

Ingrediënten:

1 rode paprika, ¼ struik bleekselderij, 1 venkelknol, 1 winterpeen, 1 grote prei, 1 grote ui, ½ dl olijfolie, 1 bol knoflook, 1 tak tijm, 1 tak rozemarijn, 2 verse laurierblaadjes, 14 saffraandraadjes, 15 stuk gekneusde korianderzaadjes, 10 gekneusde zwarte peperkorrels, flinke snuf zout, 4 eetlepels tomatenpuree, sap en geraspte schijf van 2 sinaasappels, 1 blik gepelde tomaten op sap (circa 400 gram), 1 borrelglas pernod, 2,5 liter visbouillon, 2,5 kg hele rode poot en rode mul.



matenpuree toe, roer goed over bodem van pan zodat puree wordt ontzuurd. Voeg vervolgens sap en rasp van sinaasappels en hele inhoud van blik gepelde tomaten en pernod toe. Na 1 minuut visbouillon toevoegen en vervolgens alles circa 30 minuten zachtjes laten koken. Voeg als laatste vis in zijn geheel toe en kook deze volledig gaar. Pureer soep in keukenmachine en schenk deze vervolgens door zeef. Druk met bolle kant van pollepel de soep erdoor. Breng eventueel op smaak met nog wat zout. Serveren met croutons, rouille en geraspte gruyere.

Bereid rouille van 4 snee witbrood zonder korst, geweekt in 1 dl visbouillon. Wrijf 2 rode Spaanse pepers, 2 teentjes gepelde knoflook en 2 el. tomatenpuree met geweekte brood fijn in vijzel of hak in keukenmachine fijn. Voeg al roerend 1 ½ dl olijfolie toe tot dikke gladde saus ontstaat. Breng op smaak met zout.

Roergebakken lamsoren

Ingrediënten:

250-500 gram lamsoren, 1 sjalotje, 2 klontjes boter, 5 eieren, 5 eetl. melk of groentebouillon, zout, peper.

Vijftientig jaar geleden hoorde ik al van toenmalige Centraal Bureau van de Tuinbouwveilingen dat Holland zo vruchtbaar is, dat er zelfs buitendijks – op de schorren, slikken en kwelders van Zeeland, Friesland en Groningen – van alles groeit. Tussen al dat vruchtbaars staan ook lamsoren met lange spitse, vlezige blaadjes.

Lamsoren zijn er van april tot begin juli, dus ik trok met de toen nog heel kleine kinderen naar Zeeland en ging lamsoren zoeken. En dat hebben we geweten, het was eind juni, de lamsoren waren al behoorlijk stevig en de kinderen moesten meeproeven. De gezichtjes bij het eten van de zoute groente vergeet ik nooit! Nu weten we dat de jonge lamsoren het smakelijkst zijn, fris en ziltig.

Tegenwoordig is de groente beschermd. In de maand februari kan een vergunning worden aangevraagd voor het snijden van lamsoren, één portie per keer mag er bij laag water worden gesneden. De grond kalft namelijk af door de veranderende stroming door de waterkering in de Oosterschelde. Er worden slechts 268 vergunningen per jaar uitgegeven en je moet er snel bij



zijn. De broers Bram (79 jaar) en (71 jaar) Versluis, guitige ogen, brenzakdoek om de nek, kapitein pet op, mogen de groente al jaren snijden op de Slikke van Vianen, Schouwen-Duiveland. Zij laten zien dat dit kleine plantje steeds meer te vinden is. Het is dan ook een echte delicatessen in het voorjaar.

- Verwijder bij het schoonmaken de korte steeltjes en was de lamsoren in een zeef. Laat de groente niet in het water staan: als de typisch zilte smaak verloren gaat, kunt u net zo goed spinazie eten.

- Maak het sjalotje schoon en snij het fijn.

- Klop de eieren los met de melk of bouillon, zout en peper. Verhit een klontje boter en bak een omelet van het eimengsel.

- Verhit het andere klontje boter in een wok en bak het sjalotje aan en voeg de uitgelekte lamsoren toe. Roerbak ze snel om en om tot ze geslonken zijn.

- Leg de gebakken lamsoren op de helft van de omelet en klap deze dubbel.