
WIJTING KORT GEBAKKEN / SPITSKOOI / ZADENRISOTTO / GROENE KRUIDEN

Ingrediënten (voor 4 personen)

800 g wijting (ontschubt, gefileerd en gespoeld in licht gepekeld ijswater)

Puree kool

1 spitskool
30 g gember
2 limoenen
teentje look
daslookazijn
zonnebloemolie

Gestoofde spitskool

1 kool
gember
look
limoenrasp
1 pijpajuin
10 g bieslook

Groenkruidensaus

100 g spinazie
limoen
dragonstengel
koriander
munt
olie
peper
zout
water

Zadenrisotto

100 g zonnebloempitten
100 g pompoenpitten
10 g venkelzaad
koolpuree
kruidensaus

Gepekeld gember

30 g gember
2 dl sushi azijn

Witte wijtingsaus

graten
120 g champignons
laurierblad
2 dl witte wijn,
1 dl karnemelk
3 dl room

Kruidenolie:

1 l zonnebloemolie
60 g verveine
100 g waterspinazie
40 g citroenmelisse

Gevlamde sierkoolblaadjes 80 g

olie
peper
zout

Afwerking van gebakken wijting

1 sjalot
sushi-azijn
gezouten citroen
platte peterselie
bieslook

Klaverzuring

Fjordenbrood

8 sneden volkorenbrood
10 g bronzen venkel
5 g bieslook
5 g platte peterselie

Bereidingswijze

*** Wijting**

vis panklaar maken. Ontschubben – spoelen in ijswater – fileren – licht pekelen – portioneren

*** Spitskool**

Versnijden - stoven tot puree met gember & look - afdraaien in thermomix- afkruiden.

Deel van de spitskool fijn ciseleren - opstoven met look en gember - afwerken met limoen – peper & zout.

Mooie bladeren spitskool uitsteken – blancheren – afbranden – marinieren.

*** Zaden**

In oven kleuren. Afkruiden met groenkruidensaus – venkelzaad – koolpuree.

*** Gember**

Schillen, in fijne plakjes met snijmachine snijden – blancheren – pekelen.

*** Witte wijtingsaus maken**

Graten – champignons – laurier – witte wijn – karnemelk – room

*** Kruidenolie**

Mix de olie kort met de verveine – citroenmelisse en waterspinazie, passeer door een neteldoek

*** Krokante sierkool**

Koolblaadjes afkruiden. Met olie in oven van 130°C krokant bakken.

*** Sjalotmarinade**

Sjalot fijn versnijden. Marineren met sushi-azijn – gezouten citroen – peterselie – bieslook.

*** Wijting**

Filets heel kort bakken op de vleeskant - de velkant afbranden – afkruiden. Restwarmte zijn ding laten doen - afwerken met wat sjalotmarinade.

*** Fjordenbrood**

Snij strakke rechthoeken uit de sneden – rooster krokant. Bak wat parures van de wijting aan - werk af met zure room – bieslook & platte peterselie. Schik de rillette op de toast - werk de toast af met koolpuree & bronze venkel.

Presentatie

Schik de zadenrisotto - gestoofde kool en vis op bord. Schik het rondje kool op de risotto. Werk af met witte wijtingsaus en groene olie. Plaats wat krokante kool en klaverzuring op het gerecht. Fjordenbrood apart serveren

Bereidingstijd:

1u44

Nick Coppens
Chef Terroir
Molenstraat 108
9890 Gavere

WIJTING / PADDENSTOELEN / GNOCCHI / DULCE / WALNOOT.

1. Gebakken zeeduivel met currymarinade/Tom Kha kai saus en structuren van venkel':

Ingrediënten (voor 4 personen)

600 g filet van wijting met vel
200 g spinazie
enkele walnoten (microplane)
enoki gold
enoki
enkele Parijse paddenstoelen
olie van gebrande walnoten
50 g dulse
20 blaadjes zilverzuring
enkele bloemetjes (mosterd, notensla,...)

Gnocchi :

400 g bloemige aardappelen in de schil
100 g bloem 00
35 g ei
10 g girollenpoeder
zeezout en peper

Consommé :

50 g sjalot
olie van gebrande walnoten
250 g Parijse paddenstoelen
16 g look

4 g tijm
1,5 g laurier
4 g rozemarijn
20 g gedroogde girolies
5 g dashizout met shiitake
72 g witte sojasaus
20 g sojasaus
10 g citroensap
2 l kippenfond
200 g eiwit

Crème van citrus/dashi :

250 g Griekse yoghurt
¼ gekonfijte citroen
5 g dashizout met shiitake
4 g kappa
snuif xantana

Gel van citrus :

200 g citroen/mandarijnsap
50 g suikerwater (50/50)
3 g agar agar

Bereidingswijze

*** Gnocchi :**

15 min. bereidingstijd

Leg de aardappelen op grof zout en plaats in de oven op 200°C (30 min). Snij de aardappel in twee en weeg 200 g puree af. Meng met de overige ingrediënten en kneed tot een vast deeg. Maak een worst en snijd in stukjes van 1 cm. Kook in gezouten water tot de gnocchi naar de oppervlakte komt.

***Consommé**

20 min. bereidingstijd

Bak alle droge ingrediënten aan in een scheut olie en blus af met de kippenfond, soja en citroensap. Laat 20 min infuseren onder het kookpunt, koel snel af tot 50°C (double fond). Meng met het eiwit, verwarm terug tot net onder het kookpunt en zeef de consommé.

***Vis fileren**

10 min.

***Crème van citrus/dashi**

10 min. bereidingstijd

Meng alle ingrediënten en verwarm in de thermomix tot 100°C. Eens afgekoeld gladmixen met snuif xantana.

****Gel van citrus***

10 min. bereidingstijd

Breng alle ingrediënten aan de kook. Eens afgekoeld gladmixen.

Afwerking

5 min.

Bak de vis op de velkant. Stoof de spinazie aan met enkele gehakte walnoten. Rasp enkele walnoten over de gekookte gnocchi.

Dresseren

3 min.

Op de bodem van een diep bord komt de spinazie, dan de vis. Bovenop en naast de vis komen de crèmes, dulse, walnoten, paddenstoelen, zilverzuring en bloemetjes. De gnocchi komen rond de vis en als laatste wordt de consommé aan tafel gegeven.

Bereidingstijd

1u13

Louis Vermassen
Mbistro NWPT
Potterstraat 15
8620 Nieuwpoort

WIJTING / PETERSELIEWORTEL / GIROLLEN / SESAM

1e bereiding:

Wijting gepekeld en gelakt, crème peterseliewortel en gegaarde peterseliewortel, gebakken girolles, crème champignons, sesamcracker

2e bereiding:

Tartelette van girolles, traag gegaarde wijting, gemarineerde girolles en espuma van girolles

Ingrediënten (voor 4 personen)

2 grote wijting	pectine
2 kg peterseliewortel	glucose
1 kg girolles	gedroogde garnalenkoppen
1 bakje Parijse champignons	dulce (zeewier van Ierse kust)
Zwarte sesampasta	gedroogde girolles
Boter	wortel
Suiker	sojasaus
Eieren	vissaus
Peper	Merlot-azijn
Zout	wakamé
poeder van girolles	bloemetjes
bloem	ketjap
melk	maïzena
room	teriyakisaus
Parmezaan	
pro espuma	

Bereidingswijze hoofdgerecht

***Crème van peterseliewortel**

Schil de peterseliewortels, stoof ze aan in boter en bevochtig met water. Wanneer deze gaar zijn, mix ze glad en breng op smaak met peper en zout.

***Gegaarde peterseliewortel**

Snijd de peterseliewortel in mooie rondjes. Neem ook enkele wortels op hun geheel. Doe ze in een vacuümzak en kruid met peper en zout. Voeg een klontje boter toe en jus van girolles. Steam deze 15 min op 85°C.

***Lak van sesam**

Zet 100 g soja, 50 g ketjap, 50 g jus van girolles, 50 g zwarte sesampasta, 50 g teriyaki op laag vuur. Laat inkoken tot een dikke massa. Voeg op het einde een koffielepel maïzena toe en laat afkoelen in de koelkast.

***Gepekeld en gelakte wijting**

Ontschub en fileer de wijting. Ontdoe hem van de eventuele overige graten. Leg de filets in een pekeld bad van 1 l water op 100 g zout voor 7 min. Spoel ze nadien af met koud water en dep ze droog. Strijk velkant in met de lak van sesam en steek 2 min. op 200°C in de oven.

****Noordzeedashi***

Droog de graten van de wijting en garnaalkoppen op 100°C voor 30 min. Wanneer ze gedroogd zijn voeg ze samen met geweekte dulce, wortel en gedroogde girolles in kookpot en zet ze onder in water. Laat opkoken en eventjes doorkoken. Passeer door chinois fin, breng op smaak met sojasaus en vissaus.

****Mayo van champignons***

Bak de Parijse champignons aan in boter samen met sjalot en een teentje look. Kruid deze af met peper en zout. Wanneer ze goudbruin zijn, blussen met jus van girolles en volledig laten uitdampen. Uitstorten op plateau en afkoelen in de koeling. Mix 4 el afgekoelde champignons met 2 dooiers en 1 ei. Monteer met 700 ml druivenpitolie en breng op smaak met Merlot-azijn, peper en zout.

****Gebakken girolles***

Bak de girolles aan in arachideolie in een gloeiendhete pan. Kruiden met peper en zout, pers teentje look en voeg fijngesneden sjalot aan toe. Op het laatste klontje boter in de pan en mooi laten smelten rond de champignons.

****Sesam cracker***

Laat 48 g melk, 140 g suiker en 48 g glucose opkoken en doorkoken, voeg 58 g boter toe en kook terug op voeg 163 g zwarte sesamzaadjes en 25 g pectine toe. Stort uit op silpad en strijk zeer dun uit. Zet ze in diepvries en steek er rondjes uit wanneer deze wat gehard zijn. Kruid de rondjes met peper en zout en bak ze 6 min af op 180°C.

Bereidingswijze side dish

****Tartelette van girolles***

Doe 250 g boter, 250 g poeder van girolles, 2 eieren, 5 g zout, 500 g bloem samen in Kenwood. Rol het deeg uit en laat ze afkoelen in vriezer. Steek rondjes uit en doe deze in de ingevette bakvorm. Bak ze 8 min af op 170°C.

****Mayo champignons***

zie hierboven hoofdgerecht

****Gegaarde wijting***

Stop wijtingfilet in vacuümzak met olijfolie, teentje look, peper en zout. Steam deze 7 min op 70°C.

****Gemarineerde girolles***

Snijd fijne plakjes van girolles. Maak deze aan met olijfolie, peper, zout en Merlot-azijn.

****Espuma girolles***

Bak de Parijse champignons aan in boter samen met sjalot en teentje look. Kruid deze af met peper en zout. Wanneer ze goudbruin zijn, blussen met jus van girolles en volledig laten uitdampen. Als het vocht helemaal weg is uitstorten op plateau en afkoelen in de koeling. Mix 4 el champignons met 300g melk, 100 g room en 50 g Parmezaan en 20 g pro espuma. Doe massa in espumafles en laat afkoelen.

****Poeder peterselie***

Droog platte peterselie en cutter ze fijn tot poeder.

Bereidingstijd:

1u45

Martijn Gelaude
Restaurant: Maste
Tondelierlaan 23
9000 Gent

WIJTING GEBAKKEN / POMPOEN / GIROLLEN / JUS VAN STRANDKRAB/ KIPKROKANT

Ingrediënten (voor 4 personen)

Wijting: 600 g netto wijting
50 ml olijfolie
150 g hoeveboter
zwarte peper en fleur de sel

Bisque:

15 strandkrabben
2 wortelen
1 ui
2 stengels selderij
40 g tomatenpuree
50 ml olijfolie
1 citroen
5 g poudre d'or
1 teentje look
5 g citroentijm
100 g hoeveboter
fijn keukenzout
cayennepeper

Girollen

400 g girollen
25 g lavas
1 teentje knoflook
½ sjalot
50 ml olijfolie

Bereidingswijze

***Wijting:**

Kuis de wijting en fileer op de graat. Verwijder de graten. Bak 5 min. aan in boter op het vel. Kruid en bak kort verder in de oven.

***Bisque:**

Kleur de strandkrabben aan in olijfolie, voeg grofgesneden wortel, selder en ui toe, voeg tomatenpuree toe. Kruid met cayennepeper en zout en kleur kort. Voeg look en citroentijm toe. Bevochtig met water. Reduceer tot de gewenste smaak is bekomen. Nadien zeven en opwerken met poudre d'or, citroensap en monteren met boter.

***Butternutcreme:**

Schil en ontpit de butternut, snijd de pompoen in stukken. Zet op met kippenbouillon. Kook gaar en mix tot crème. Kruid af met peper, zout en medinaspecerijen.

***Krokant**

Reinig de kippenvellen. Steam de kippenvellen gedurende 8 min. Bak nadien af op 200°C gedurende 10 min. Laat rusten en kruid af met gerookt zout.

zwarte peper en fleur de sel

Butternut

1 butternut
200 g kippenbouillon
50 g boter
20 g medin
specerijen
220 g water
110 g sushi azijn
20 g suiker
10 g zout

Krokant

2 kippenvellen
2 g gerookt zout

Crumble

20 g pompoenpitten
5 g sesamzaad
20 g gepofte rijst
2 g poudre d'or

Afwerking

bronzen venkel

****Butternut marinade***

Snij de butternut in de gewenste schijven. Maak een marinade en marineer de butternut hierin.

****Crumble:***

Pof de pompoenpitten samen met het sesamzaad. Voeg de gepofte rijst toe, laat afkoelen en mix kort. Voeg poudre d'or toe.

****Girollen:***

Reinig girollen grondig met een vochtig doekje of borstel. Stoof de Girollen aan in olie. Voeg vervolgens sjalot en look toe tot een duxelle is gekomen. Op het einde de vers gesneden lavas toevoegen. Breng op smaak met peper en zout.

****Dresseren***

Zoals op foto

Bereidingstijd

1u45

WIJTING / GRONDWITLOOF/ AARDPEER/ VERJUS. .

Ingrediënten (voor 4 personen)

Wijting

3 stuks wijting groot
2 l water
160 g zout
2 citroenen
5 stengels citroentijm
250 g boter

Crèmeux van grondwitloof

Halve sjalot
200 g grondwitloof
50 g kippenfond
150 g room
5 g agar+ en 1 g agar
Peper
Zout

Rolletjes van rilette van wijting

4 vellen brickdeeg
Vellen van de wijting
2 el maïzena
100 g eiwit
300 g wijting (parures van de wijting gebruiken)
200 g zure room
3 aardperen
½ bot bieslook
½ bot platte peterselie
2 citroenen
Peper
Zout

Crème van aardpeer

8 aardperen
1 sjalot
500 ml melk
Peper
Zout
Xantana

Olie van citroentijm en citroenverbena

½ bot kervel
½ bot peterselie
¼ bot citroenverbena
5 takjes citroentijm
500 ml aracedeolie
Peper
Zout

Beurre blanc

1 sjalot
100 ml verjus
1 bladje laurier
Pepermignonetten
2 takjes citroentijm
200 g room
1 pakje boter
Peper
Zout

Bereidingswijze

***Wijting**

Fileer de wijting. De vellen bijhouden voor het rolletje van rilette. Pareer en portioneer de wijting. De parures van wijting bijhouden voor de rilette. Pekel de wijting in een koud gezouten water gedurende 15 minuten. Leg de wijting in koud water gedurende 20 minuten. Kruid de wijting langs de onderkant. Brand de wijting af op zijn velkant en kruid af. Leg de vis op de ingeboterde plaat. Smelt het pakje boter met 1 citroen en 5 stengels citroentijm en giet het over de wijting. Gaar de wijting gedurende 3 minuten verder in de voor verwarmde oven van 160°C. Overgiet met de boter.

***Crèmeux van grondwitloof**

Schil de sjalot en eminceer en doe hetzelfde met het witloof. Stoof de sjalot en witloof aan. Voeg de kippenfond en room toe en kook in. Als er een lichte binding is ontstaan voeg de agar+ en agar toe. Laat het verder opkoken. Als de venkel gaar is alles mixen op 80°C in de thermomix, afkruiden en zeef de crèmeux.. Giet het in een silicon mat. Laat de crèmeux afkoelen in de koelkast.

****Rolleke van rilette van wijting***

Maak een mengsel van eiwit en maïzena. Snij het brickdeeg op maat, smeer het mengsel van eiwit en maïzena op het brickdeeg en leg de vellen van de wijting erop. Draai rond de buis bakpapier en draai het brickdeeg rond je buisje. Leg het brickdeeg in de droogmachine gedurende 30 minuten. Vervolgens leg je het buisje in de friteuse van 180°C tot het goudbruin is en haal het brickdeeg van het buisje en leg het op een keukenpapier.

Parrures van de wijting branden. Doe de wijting in de keukenrobot. Meng de wijting en vervolgens de zure room ondermengen. Kruid het af met peper en zout. Vervolgens chiffonade de bieslook en platte peterselie en meng het onder. Schil de aardperen, snij de aardperen in brunoise en blancheer de aardperen. Meng vervolgens de aardperen onder de rilette en doe de rilette in een spuitzak en laat het afkoelen in koelkast.

****Crème van aardpeer***

Schil de aardperen. Eminceer de sjalot en de aardperen. Stoof de sjalot aan en vervolgens de aardperen. Voeg de melk toe en laat het koken tot het gaar is. Als de aardperen gaar zijn ze uit de melk halen. Doe de aardperen en een klontje boter in een thermomix en draai ze af tot het glad is. Kruid af met peper en zout en giet in een spuitzak.

****Olie van citroentijm en citroenverbena***

Pluk de peterselie, kervel, citroenverbena en citroentijm. Doe deze in de thermomix met de arachideolie, gedurende 7 minuten mixen. Smaak de olie af met peper en zout. Passeer het door chinois fin en plaats het in de koelkast.

****Beurre blanc***

Geëminceerde sjalot laten inkoken met verjus, laurier, citroentijm en mignonetten. Room toevoegen en laten inkoken tot sausdikte. Passeren door een chinois fin. Monteer met klontjes boter. Kruid het af met peper, zout en citroensap.

Afwerking

Leg de crèmeux van witloof op het bord aan de linkerkant. Dat het op temperatuur komt. Warm de beurre blanc op. Spuit de rilette van wijting in het brickdeeg van wijting. Leg het op de crèmeux van witloof. Spuit boven op de fillodeeg de creme van aardperen en werk af met kopjes van het grondwitloof, rondjes aardperen, mosterdblad en bloemetjes. Gaar de wijting in de voorverwarmde oven van 160°C gedurende 3 minuten. Kruid de wijting af met malton-zout en met zeste van citroen. En leg de wijting rechts van de rilette. Werk af met de beurre blanc en met stipjes van de citroentijm en citroenverbenaolie.