

Ingrediënten en recept

Martine Lycke met Google

Look en ui

+ venkelzaadjes

+ look granulaat

+ paprikapoeder

+ chilipoeder

aanstoven in olijfolie

+ 1 prei

+ 1 venkel

+ in 4 gesneden 2 tomaten (schil na garen verwijderd, zaadjes vooraf)



Wanneer zacht

1 groot blikje tomaten concentré toegevoegd

Laten meebakken

1 l water 25 g Chef Fumet de de Poisson + achteraf nog 2 kl erbij gedaan en 15 minuten zachtjes koken

Vis toevoegen:

Rogge stukje, kabeljauw en inktvis en 10 minuten zachtjes garen

Wanneer deze bijna gaar zijn nog wat scampi toegevoegd.

Terwijl alles mooi gaart: schijfjes courgette snijden en in glazen kom doen

Olijfolie en Italiaanse kruiden mengen

Op grillpan bakken

Aardappel in microgolf gegaard, 5 tal minuten

Info Martine Lycke

03/05/2026

We zagen deze foto passeren bij Brasserie Porte Mangé, Gaversesteenweg 478, Schelderode

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100048587295327>

En vroegen aan Google het recept, dit kwam eruit:



◆ AI-overzicht

Het gerecht op de foto is een **bouillabaisse**, een rijkgevlude Franse vissoep. Te zien zijn grote garnalen, witvis (zoals kabeljauw of zeebaars), krieltjes, gegrilde courgette en verse kruiden. [Arla.nl +4](#)

Hier is een basisrecept om dit bord na te maken:

Ingrediënten (4 personen)

- **Vis & Zeevruchten:** 500g gemengde witvisfilet, 12-16 grote ongepelde garnalen.
- **Groenten:** 400g krieltjes (gehalveerd), 1 courgette (in plakjes), 1 venkel, 2 uien, 2 tenen knoflook, 1 blikje tomatenpuree.
- **Basis:** 1,5 liter visbouillon, 150ml witte wijn, saffraan, laurier, tijm.
- **Erbij:** Stokbrood, rouille (knoflook-paprikamayonaise) en gemalen kaas. [AEG AEG Nederland +7](#)

Bereiding

1. **De Basis:** Fruit de gesnipperde ui, knoflook en fijngesneden venkel in olijfolie. Voeg de tomatenpuree toe en bak kort mee. Blus af met de witte wijn en voeg de visbouillon, saffraan en kruiden toe.
2. **Koken:** Voeg de krieltjes toe aan de bouillon en laat ze in ca. 15-20 minuten gaar koken.
3. **Grillen:** Grill ondertussen de plakjes courgette in een grillpan tot ze mooie strepen hebben, zoals op de foto.
4. **Vis Garen:** Leg de stukken witvis en garnalen in de soep. Laat ze op een laag vuur (niet koken!) in ca. 5-8 minuten gaar worden.
5. **Serveren:** Verdeel de vis, garnalen en aardappeltjes over diepe borden. Werk af met de gegrilde courgette en verse tuinkers of peterselie. Serveer met toastjes, rouille en kaas. [Libelle Lekker +7](#)

Fotos

