

Ingrediënten**Voor Visbouillon:**

1kg visgraten (tarbot, zeetong, tongsschar, lot)
 2 uien
 1 grote wortel
 3 stengels witte selder
 1 teentje look
 1 citroen
 peper en zout
 0.5 l droge witte wijn
 1.5 l water
 50 g boter

Voor Waterzooi:

500 g visfilets (zalm, kabeljauw, zeewolf)
 250 g zeevruchten (scampi's, garnalen)
 1,25 l visbouillon
 3 preiwitten, reepjes van 3cm bij 0.5
 2 wortelen fijne julienne
 2 stengels groene selder
 boter of olijfolie
 2 eidooiers
 200 ml volle room
 2 el gehakte kervel

**Bron**

Bron : VT4 programma: Komen Eten -
 Jg 3/Afl 14 - 4 januari 2011

Recept van : Mary-Ann uit Zwevegem

Link: <http://www.vt4.be/recepten/waterzooi-van-vis>



De 51-jarige Mary-Ann woont met haar echtgenoot Jozef in het landelijke Zwevegem. Deze kwieke huisvrouw schuimt al jaren de kookclubs af op zoek naar nieuwe kooktechnieken, leuke ideeën en lekkere gerechtjes. Het is dan ook haar grote droom ooit een eigen restaurantje te beginnen. Of het nu Italiaans, Aziatisch, Franse of zelfs Russische keuken is, het maakt Mary-Ann niet uit.

Deze kookgekke dame heeft dan ook meerdere jaren in internationale kookclubs haar mannetje gestaan. Ze woonde 3 jaar in Polen en 5 jaar in Rusland. En dat zullen haar medekandidaten geweten hebben: met de Matroesjka-kookschorst om haar middel en Russische relikwieën aan de muur, worden haar gasten zeker getraakteerd op een internationale sfeer. Maar voor haar dineetje lijkt ze toch te kiezen voor iets klassiek...

Recept

Visbouillon:

Smelt een klontje boter en laat het visafval er even in sudderen.
Doe er dan de fijngesneden groenten bij en overgiet met het water en de wijn. Kruid met peper en zout, voeg de geschilde citroen toe en breng alles aan de kook.
Laat 20 minuten onafgedekt doorkoken, maar schuim regelmatig af. Als het klaar is, zeef je de bouillon.

Waterzooi van vis:

Kook de prei en de selder beetgaar in licht gezouten water. Giet af na 4 à 5 minuten, maar bewaar 1 kopje van het kookvocht, om straks bij de visbouillon te voegen.
Kook de wortels gedurende 5 à 6 minuten beetgaar. Snijd de vis in hapklare stukken.
Laat de scampi's een 7-tal minuten zacht koken (pocheren) in de visbouillon en de stukken vis 5 minuten, of tot de vis gaar is. Voeg de gare groenten toe aan de bouillon met de vis.
Klop in een kommetje de room met de kakelverse eidooiers. Voeg dit mengsel aan de soep toe. Nu mag de soep niet meer koken! Smaak het geheel af met peper en zout.
Voeg vlak voor het opdienen de gepelde garnalen, de fijngesnipperde peterselie of de kervel toe.

Tip van Mary-Ann:

Als je aan de soep gekookte aardappelbolletjes toevoegt, kan ze gebruikt worden als hoofdgerecht.

Info Libelle Lekker

Libelle-Lekker November 2011



1. Snij de prei, de wortelen en de selder in fijne julienne.
Stoof de groenten aan in een beetje boter of olie.
Giet er de bouillon bij.
Laat 10 minuten zacht afgedekt koken
2. Spoel de visfilets, dep ze goed droog.
Snij ze in stukken
Pel de scampi's, snij ze op de rugkant van kop tot staart in en verwijder het zwarte darmkanaal.

3. Temper het vuur. Leg de stukken vis op de groenten. Laat 5 minuten garen.
Leg er de scampi's bij. Laat nog 3 minuten sudderen, of tot de scampi's diep-roze zijn.
Leg er de garnalen bij en laat 2 minuten goed doorwarmen.

4. Schep vis en groenten met een schuimspaan uit de bouillon in een diepe schaal.
Klop de eidooiers los met de room.
Leng aan met een pollepel van de visbouillon.
Roer glad en giet voorzichtig weer in de pan.
Breng tot tegen de kook aan maar laat niet meer koken.
Breng op smaak met peper en zout.
Strooi er de kervel bij

5. Lepel de hete saus bij de vis en de groenten.
Serveer met gestoomde of gekookte aardappelen.

Dit recept gemaakt 17/12/11 als hoofdgerecht met rijst.