

mosselen

Kunnen altijd

✱ **GENIETEN IN DE ZOMER**
BUITEN OPETEN! MOSSELPIZZA,
BBQ-MOSSELEN, MOSSELPASTA

✱ **GEMAK IN DE NAZOMER**
SNELLE MOSSEL-IDEËN
IN 30 MINUTEN OP TAFEL

✱ **GEZELLIGHEID
IN HET NAJAAR**
4X MOSSELPAN
OP TAFEL

✱ **GEVARIEERD IN
DE WINTER**
PAKKETJES UIT
DE OVEN, VISSOEP

**MOSSELFESTJE
VOOR 8 OF MEER**



Thaise mosselen

mosselnieuwtjes + 21 mosselrecepten

+ 6x saus en dip

boordevol smaak voor ieder moment

Mosselen... een (h)eerlijke, zilte lekkernij uit Zeeland. Vol trots gevangen. Zo uit het water de pan in én op het bord! Inspiratie voor heerlijke mosselmaaltijden vind je in dit geweldige mossel-receptenboekje. Recepten voor elke dag en elke gelegenheid. Want: mosselen kunnen altijd. Als snelle maaltijd, als culinair hoogstandje en tijdens een gezellig mosselfeestje. Ontdek de vele mogelijkheden!

Wij blijven graag verrassen. Met de ontwikkeling van een nieuwe methode om het mosselzaad in te vangen bijvoorbeeld. Nieuwsgierig? Lees in dit boekje hoe wij, nog duurzamer, heerlijke mosselen kweken. Boordevol smaak!

Namens de mosselsector uit Zeeland,

Veel heerlijke mosselmomenten gewenst!

Kijk voor meer mosselinspiratie op
www.mosselen.nl of op
facebook.com/mosselenkunnenaltijd

IN OPDRACHT VAN **PRODUCTSCHAP VIS | MOSSELKANTOOR** DOOR **SANOMA MEDIA NETHERLANDS BV**
• FOTOGRAFIE **ERIC VAN LOKVEN** • SFEERBEELDEN **PRODUCTSCHAP VIS/MOSSELKANTOOR** •
STYLING **CYN FERDINANDUS** • BEREIDING **BART STUART** • RECEPTEN **JANNEKE PHILIPPI** •
TESTKOK **EGDIE BROUWER** • DRANKADVIES **ELLEN DEKKERS** • EINDREDACTIE **HARMKE KRAAK**
• M.M.V. **JUFFROUW SPLINTER** [GRIJS-BLAUW TAFELTJE]

©2012 Sanoma Media Netherlands BV
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en Productschap Vis | Mosselkantoor.



inhoud

4 mosselnieuwtjes

Waar groeien mosselen, wat zijn de seizoenen, van zaadje tot vlezige mossel, mosselen bewaren en heel veel andere mosselweetjes.

10 genieten in de zomer

Ideaal tuin/terras/balkonetten: Vlaamse mosselpan, bbq-mosselen, mosselpizza en pastasalade met mosselen.

15 gemak in de nazomer

Supersnelle maaltijden die in 30 minuten op tafel staan. Wokmosselen, mosseltajine en twee andere mosselmaaltjes.

20 gezelligheid in het najaar

Schuif maar aan rond de mosselpan: mosselen op z'n Spaans, Bretons, Provençaals en Thais.

26 gevarieerd in de winter

Maak spannende gerechten met mosselen in de hoofdrol: pakketjes, mediterrane stoofpot en mosselen met een kruidenkorstje.

31 mosselfeestje

Met mosselen kun je perfecte feesthapjes maken. Van mosselsoepje tot Zeeuwse mini-bolussen. Met tips voor drankjes!

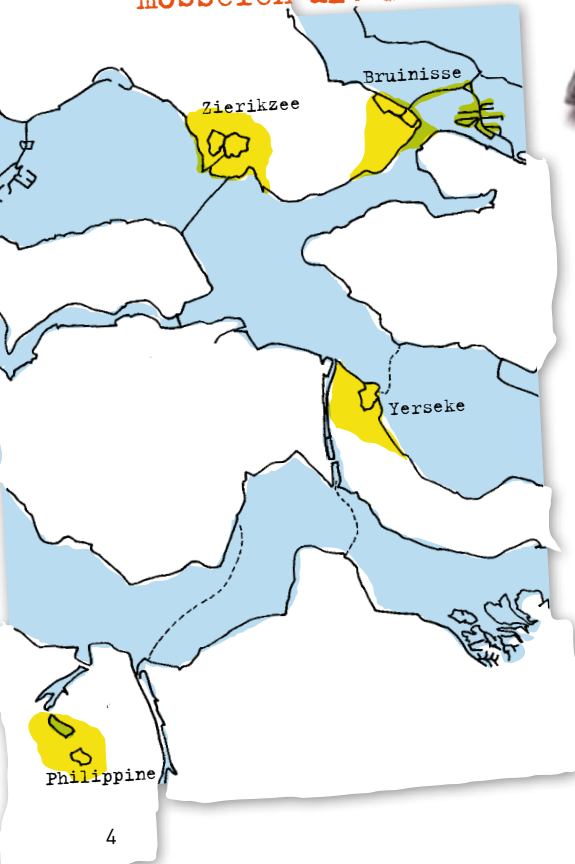
Het is weer mossel-tijd. Dat wordt eindeloos genieten van deze zachte, zilte lekkernij uit de zee die je op wel duizend manieren kunt bereiden.



eeuwenoud

De mosselvisserij is een oud-Nederlands ambacht. Al sinds de negentiende eeuw wordt er op mosselen gevestigd in de Nederlandse wateren.

mosselen uit zeeland



het begin

Het duurt even voordat een mossel vlezig is. Het begint met een zaadje. Omdat mosselzaad in natuurgebieden wordt gewonnen, is het logisch dat er niet maar raak kan worden gevist en dat er strenge voorwaarden gelden. De twee kweekgebieden zijn de Oosterschelde en de Waddenzee, samen zo'n 6000 hectare. Omdat het ene jaar meer mosselzaad voorhanden is dan het andere, gebruiken mosselkwekers alternatieven om zaad te winnen, waaronder mosselzaad-invanginstallaties. Deze hypermoderne installaties spelen een belangrijke rol bij de innovatie. Want net als de gewone visserij staat de mosselvisserij onder druk. Innovatie is dus een must.

mosselnieuwtjes.



eb en vloed

Mosselen gedijen het best in de Waddenzee. Dat heeft te maken met het getij. Eb en vloed zorgen namelijk voor een rijk voedselaanbod voor de mosselen. Dat is ook de reden waarom dit gebied het meest geschikt is voor het kweken van mosselen. Maar er is een keerzijde. De opbrengst van de Waddenzee is niet zo constant als die van de Oosterschelde. Krabben, waadvogels en zeesterren lusten wel een mossel en bij harde storm kunnen veel mosselen verloren gaan. Kwekers in de Oosterschelde hebben daar minder last van sinds daar de stormvloedkering is aangelegd.

de leefgebieden

Mosselen komen voor op droogvallende én permanent overstromde zandplaten,



maar ook hechten ze graag aan touwen in het water en aan een harde ondergrond.

van zaad tot op het bord

Volwassen mosselen stoten in voorjaar en zomer eitjes en zaadcellen uit. Na 1 dag ontstaat een larve die een schelpje vormt. Na 3 weken zakt dit naar de bodem. Als de mossel 1 cm groot is, heet het mosselzaad. In voor- en najaar worden ze met korren uit de Waddenzee gevist en uitgezaaid op kweekpercelen. Als ze 3 cm zijn ('halfwas mosselen') worden ze verplaatst naar percelen met optimaal voedsel (plantaardig plankton). Na 2 jaar zijn ze 5 à 6 cm en geschikt voor consumptie.



HET MOSSELSEIZOEN IS GEOPEND

Wanneer het mosselseizoen begint, is niet precies te zeggen, maar doorgaans is dat halverwege juli. Dit is afhankelijk van de conditie van de mosselen en of ze goed zijn gegroeid. Want pas als de mossel lekker vlezig is, is hij oké en kan het mosselseizoen worden geopend. Het mosselseizoen loopt van juli tot half april van het jaar erop. Dus als de r in het seizoen is – zomer, herfst, winter – kun je ze naar hartenlust eten.

topmosselen

Mosselen bereiden is easy. Na aankoop hoef je ze alleen nog maar af te spoelen. **Zo maak je het meest gegeten mosselgerecht:** doe wat gesneden **ui, prei en selderie** in een ruime pan met een **laurierblaadje**. Leg de **mosselen** erop, strooi er peper over en doe er water en evt. een scheut **witte wijn** of **bier** bij. Kook ze ca. 10 min. op hoog vuur totdat alle mosselen openstaan.



mosselen uit zeeland!

Ook mosselen uit de Waddenzee worden uiteindelijk aangeduid als mosselen uit Zeeland. Dit komt doordat de Waddenmosselen niet in de Waddenzee maar in de Oosterschelde worden schoongespoeld. De harde veenachtige bodem en de geringe stroming van de Oosterschelde zijn hier namelijk uitermate geschikt voor.



bewaartruc

Vroeger moest je mosselen eindeloos spoelen, een tijdrovende klus. Tegenwoordig is dat overbodig. De Zeeuwse mossel is geheel zandvrij. Zodra ze zijn gevangen, worden ze aan boord gespoeld. Daarna worden de mosselen nog eens 10 dagen in de Oosterschelde gelegd om het zand te verwijderen. Dit wordt verwateren genoemd. Ten slotte worden mosselen aan wal nóg eens nagespoeld. Bewaar mosselen onder in de koelkast onder de 7 graden Celsius. Op de verpakking staat altijd een houdbaarheidsdatum vermeld.

niet weggooien,

wel weggooien!

Als de mosselen net uit hun (lek-vrije) verpakking komen, staan ze allemaal een beetje open. Niet weggooien, want dit komt door de verpakking. Door de beschermde omgeving die de verpakking biedt, ontspant de mossel zich en opent hij zich. Houd de open mossel met de bolle kant aan de onderzijde onder koud water en tik de schelp tegen de rand van het aanrecht. Even wachten en na enkele tellen sluit de schelp zich. Mosselen waarvan de schelp stuk of beschadigd is, kun je het beste meteen weggooien.



dichte mosselen

Mosselen die na het koken dicht blijven, kun je meestal gewoon eten. Deze mosselen hebben een wat sterkere sluitspier, waardoor de schelp stevig dicht blijft. Open dichte mosselen voorzichtig met een mesje. Meestal bevatten deze mosselen prima vlees, maar heel af en toe gaat het om een slikmossel, een mossel die zich heeft volgezogen met zand. Niet boven de mosselpan openen dus!





zeeuws mosselspiesje borrelhapje (8 personen)

Controleer 1 kg mosselen: gooi schelpen die stuk zijn of na een ferme tik niet sluiten weg. Doe de mosselen met 150 ml witte wijn en 1 bosje bladselderij in een ruime hoge pan. Strooi er **royaal peper** over. Leg het deksel op de pan en breng aan de kook. Kook de mosselen 6-8 min., of tot alle mosselschelpen openstaan. Haal de mosselen uit de schelp. Snijd 300 g Zeeuws spek in reepjes. Wikkel de mosselen in een reepje spek. Rijg telkens 2 mosselen aan een (tapas) prikker. Bewaar de mosselen afgedekt in de koelkast. Verhit in 2 koekenpannen een **flinke scheut olijfolie**. Bak de mosselspiesjes in beide koekenpannen (in 2 porties) in 2-3 min. bruin en knapperig. Leg ze op een schaal en zet er 2-3 **schaaltjes met dips** naar keuze (zie pag. 22) bij. Bereiden ± 30 min.



de mosselpan Een brede, lage pan is ideaal, dan zitten de mosselen niet te veel opeen en dat versnelt de kooktijd. Een goede mosselpan is GROOT zodat de schelpen ruimte hebben om te openen. Neem een niet te dikke pan, die warmt snel op en koelt snel af, zodat de mosselen niet te veel doorgaren en droog of taai worden. Gouwe ouwe is de zwarte mosselpan. Met het ruime deksel kun je de mosselen omschudden en je kunt er de lege schelpen in kwijt.

MOOI Bij een mossel-maaltijd mag de pan gewoon op tafel; gezelligheid ten top. Maar wil je het meer in stijl? Dan is een gulle schaal de keuze. Ruim genoeg voor veel. En mooi! Daarmee wordt de mossel chic! Schaal Luna, 30 cm, Smit Tabletop, ± € 17.

3x snel mosselhapje

Een snel en lekker hapje nodig? Van (overgebleven) mosselen maak je in no time iets lekkers voor bij de borrel, als amuse of als tussendoortje.

✳ **gepaneerde mosselen** Paneer de mosselen door ze tweemaal door losgeklopt ei en vers broodkruim of paneermeel te halen. Frituur ze in hete zonnebloemolie (180 °C) goudbruin. Lekker met citroenmayonaise.

✳ **mosselen met remoulade** Verwijder van gekookte mosselen een halve schelp. Snijd een geroosterde paprika in heel fijne reepjes. Schep op elke mossel wat kant-en-klare remouladesaus en garneer met een reepje paprika en fijngehakte platte peterselie.

✳ **gegrilde mosselen met bacon** Verhit de grill. Verwijder een halve schelp. Bestrooi elke mossel met fijngesneden lente-ui en leg er een dik plakje bacon op. Gril tot ze gaar zijn en de bacon lichtgekleurd is.

Mosselkookvocht? Bewaren!

Rauwe mosselen geven tijdens het koken vocht af dat – zeker als je geurige smaakmakers aan het kookvocht hebt toegevoegd – heerlijk zilt en aromatisch is. Niet weggooien dus! Vries het bijvoorbeeld in een ijsblokjesvorm in en je hebt krachtige 'bouillonblokjes' bij de hand waar echte bouillonblokjes niet tegenop kunnen. Gebruik het in visgerechten of bijvoorbeeld voor het maken van een krachtige saus.

mosselen, daar zit wat in

Mosselen zitten bomvol eiwit (even veel of zelfs meer dan in vlees) en zijn lekker slank. Want met 1% is het vetgehalte te verwaarlozen! Bovendien behoort het grootste gedeelte van dit geringe vetpercentage tot de categorie meer-voudig onverzadigde vetzuren en die werken cholesterolverlagend. Daarnaast zijn mosselen rijk aan vitaminen en mineralen als fosfor, ijzer, koper en seleen. De conclusie: mosselen zijn supergezond!

mosselnieuwtjes.

Shopping

mosselpannen

Pan 1 Porseleinen pan met mosselbord, Smit Tabletop, € 14,50. **Pan 2** Metalen pan, Demeyere, 3 liter, € 69 (Studio Bazar). **Pan 3** Riess aromapot, wit email, 3,5 liter, € 146 (Ottomania). **Pan 4** Zwarte mosselpan met hoog deksel, € 14,95 (Duikelman). **Pan 5** Rvs mosselpan, Demeyere, € 79.



VERKOOPINFORMATIE WWW.DEMEYERE.BE | WWW.DUIKELMAN.NL | WWW.OTTOMANIA.NL | WWW.SMITTABLETOP.NL | WWW.STUDIOBAZAR.COM

zomertijd

mosseltijd!

In juli zijn ze er weer! Sla ze in en maak er heerlijk zomerse gerechten mee. Pastasalade of pizza, of bereid mosselen eens op de bbq. Ideaal terras/balkonetten!



Bbq-mosselen

Mosselpizza
met rucola



genieten in de zomer.

vlaamse mosselpan

hoofdgerecht (4 personen)

olie om te frituren / 4 kg mosselen / 50 g roomboter / 1 ui, in ringen / 1 wortel, in plakjes / 2 preien, in ringen / 1 bosje bladselderij, in reepjes / 1 flesje Vlaams witbier (bijv. Hoegaarden, 330 ml) / 1 kg Vlaamse frieten (diepvries)

Verhit de olie om te frituren. Controleer de mosselen (zie pag 7). Smelt in een ruime hoge pan de boter. Bak ui, wortel en prei 2 min. Schep de bladselderij erdoor. Schenk het bier in de pan. Leg de mosselen op de groenten en bestrooi ze royaal met peper. Breng ze in gesloten pan aan de kook en stoom ze 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Bak de frieten in 4-5 min. goudbruin en krokant. Serveer de mosselen in het kookvocht met de frieten. Lekker met klassieke mosterdsaus (zie pag. 22). Bereiden ± 25 min.

tip Neem ook eens blond of donker trappistenbier om de mosselen in te koken.

bbq-mosselen

hoofdgerecht (4 personen)

4 kg mosselen / 4 el olijfolie / 2 uien, fijnge-sneden / 1 struik bleekselderij, met blad in reepjes / 250 ml droge witte wijn / fijngehakte verse groene kruiden / 1 ciabatta, in plakjes

Steek de barbecue aan. Controleer de mosselen (zie pag 7). Zet een ruime (oude) koekenpan* op de barbecue. Schenk 2 el olijfolie in de pan en verhit. Fruit de helft van de ui en selderij 2 min. Schenk de helft van de wijn in de pan en leg de mosselen op de groenten. Bestrooi royaal met peper en bak de mosselen 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Schep af en toe om. Schep de mosselen met de groenten en het mosselvocht op een grote schaal. Bestrooi met groene kruiden. Veeg de

pan schoon met keukenpapier en maak op dezelfde wijze nog een portie mosselen. Zet de schaal met mosselen op tafel en geef de ciabatta erbij. Lekker met aioli en honing-mosterdsaus om te dippen (zie pag. 22).

* Of gebruik een aluminium schaal. Of vorm van een dubbelgevouwen vel aluminiumfolie een bodem met opstaande rand. Bak de groenten in een koekenpan 2 min. voor. Verdeel de afgekoelde groenten over het folie en leg de mosselen erop. Schep ze voorzichtig om. Voorbereiden ± 10 min. / bbq ± 2 x 8-10 min.

mosselpizza met rucola

lunch- of hoofdgerecht (4-2 personen)

½ prei, in ringen / 60 ml witte wijn / 500 g mosselen / 1 pizzakit (pizzadeeg met tomatensaus, 470 g, koelvers) / ½ gele paprika, zonder zaadlijsten in ringen / 2 bollen mozzarella (à 125 g), in plakjes / 2 tl oregano / 40 g rucola / extra vierge olijfolie

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Controleer de mosselen (zie pag 7). Verdeel de prei over de bodem van een pan. Schenk de wijn erbij. Leg de mosselen op de prei. Breng de mosselen in een gesloten pan aan de kook en kook ze 6-8 min., of tot alle schelpen openstaan. Giet ze af, neem ze uit de schelp en zet apart. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Rol het deeg af. Bestrijk het met de tomatensaus (uit de pizzakit). Beleg het deeg met de paprika en mozzarella. Bestrooi het met de oregano en peper naar smaak. Bak de pizza ± 10 min. in de voorverwarmde oven. Haal de pizza eruit, leg de mosselen erover en bak in 5-7 min. goudbruin en gaar. Neem de pizza uit de oven. Bestrooi de mosselpizza met de rucola en schenk er een straaltje olijfolie over. Bereiden ± 20 min. / oven ± 15 min.

tip Snijd de pizza in kleine stukjes en serveer de pizzette als antipasto.



Vlaamse mosselpan

genieten in de zomer.



Pastasalade met mosselen

Kook de pasta in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Controleer de mosselen (zie pag 7). Verdeel de prei over de bodem van een ruime pan. Schenk er de wijn bij. Leg de mosselen op de prei en bestrooi royaal met peper. Breng de mosselen in een gesloten pan aan de kook en kook ze 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Kook intussen de peultjes in water met zout in 4-5 min. beetgaar. Schraap met een theelepel de zaadlijsten uit de komkommer. Snijd de komkommer in halve maantjes. Giet de pasta af en spoel onder stromend water koud. Giet ook de peultjes af en spoel koud af. Haal de mosselen uit de schelp (bewaar het mosselkookvocht). Meng de pasta, de peultjes, de komkommer, de ui, de kerstomaatjes en de mosselen. Meng de mayonaise met 2-3 el van het bewaarde mosselvocht tot een lobbige dressing. Meng de dressing door de pastasalade. Schep de peterselie of tuinkers erdoor en breng de pastasalade op smaak met zout en peper.
Bereiden ± 30 min.

Mooie lichte zomer-
gerechten om mee uit te
pakken in het weekend
of gewoon doordeweeks.

tip Stop de pastasalade met een ciabattabrood en fles witte wijn in een koeltas voor een spontane strand- of avondpicknick!

pastasalade met mosselen

lunch- of hoofdgerecht (4 personen)

300 g rigatoni of penne / 1 kg mosselen / 1 prei, in ringen / 125 ml droge witte wijn / 200 g peultjes / 1 komkommer, gehalveerd in de lengte / 1 rode ui, in halve ringen / 250 g kerstomaatjes, gehalveerd / 5 el citroenmayonaise (of mayonaise met geraspte citroenschil) / 1 bosje peterselie, grof gehakt, of bakje tuinkers

snelle mosselen

Mosselen kunnen altijd, ook als je snel-snel wilt eten maar wel iets gezonds en lekkers op je bord wilt hebben. Vier supersnelle maaltijdideeën!



Wokmosselen met groene groente

gemak in de nazomer.

mediterrane spaghetti

hoofdgerecht (2 personen)

500 g mosselen / 150 g spaghetti / 2 el olijfolie / ½-1 rode peper, zaadjes verwijderd, in reepjes / 2 tenen knoflook, fijngehakt / 100 ml droge witte wijn / 1 bosje platte peterselie, grof gehakt

Controleer de mosselen (zie pag 7). Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie. Bak de rode peper en de knoflook 1 min. Voeg de mosselen toe. Schenk de wijn in de pan. Bak de mosselen 5 min. of tot alle schelpen openstaan. Giet de spaghetti af. Meng met de peterselie en peper naar smaak door de mosselen. Schep in 2 (pasta)borden. Lekker met een salade van rucola, kers-tomaatjes en geroosterde pijnboompitten. Bereiden ± 20 min.

tip Bak voor 4 personen 1 kg mosselen in 2 ruime koekenpannen, zodat de schelpen de ruimte hebben om open te gaan.

wokmosselen met groene groenten

hoofdgerecht (2 personen)

1 kg mosselen / 2 tl sesamzaad / 125 g eiermie / 2 el wokolie / 1 tl geraspte gemberwortel / 1 prei, in ringen / 200 g sugar snaps / 100 g (diepvries)doperwtjes / 3 bosuitjes, in schuine ringetjes / 3 el sojasaus

Controleer de mosselen (zie pag 7). Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad en schud op een bord. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit een ruime wok. Voeg de olie toe. Roerbak de gemberwortel en prei 2 min. met de sugar snaps en doperwtjes. Voeg de mosselen toe en bak ze al omscheppend 5 min. of tot alle schelpen openstaan. Giet de mie af. Meng de

mie met de bosui door de mosselen! Breng op smaak met sojasaus en peper en verdeel over 2 kommen. Bestrooi met het sesamzaad. Bereiden ± 25 min.

tip Heb je een kleine wok? Bak dan de mosselen in 2 porties. Houd de eerste portie mosselen met alle groenten in een schaal onder aluminiumfolie warm. Voeg voor een pittig accent wat fijngesneden rode peper toe.

mosseltajine met muntcouscous

hoofdgerecht (2 personen)

1 kg mosselen / 5 el olijfolie / 2 tenen knoflook, fijngesneden / 1 ui, fijngesneden / 1 rode puntpaprika, in reepjes / 2 tl tomatenpuree / 1 tl gemalen komijn (jinten) / 1 blik gepelde tomaten (400 g) / 100 ml visbouillon (van tablet) / 150 g couscous / 1½ limoenen / 4 el munt, fijngehakt

Controleer de mosselen (zie pag 7). Verhit in een tajine of hapjespan 2 el olijfolie. Fruit de knoflook aan. Voeg de ui toe en bak 4 min. Voeg de paprika, tomatenpuree en komijn toe en bak 2 min. Voeg het blik tomaten toe en druk de tomaten met een spatel klein. Voeg de visbouillon toe. Leg de mosselen op de groenten. Dek de tajine af en stooft de mosselen 8 min. of tot alle schelpen openstaan. Breng op smaak met zout en peper. Strooi intussen de couscous in een schaal. Schenk er 250 ml heet water op. Wel de couscous 5 min. Roer de korrels met een vork los en breng de couscous op smaak met de laatste 3 el olijfolie, het sap van ½ limoen, de munt en zout en peper naar smaak. Snijd de laatste limoen in partjes. Serveer de mosseltajine met de couscous en de partjes limoen. Geef er brood bij om in het geurige mosselvocht te dopen. Bereiden ± 30 min.

tip Gebruik voor 4 personen een extra grote tajine of 2 kleinere tajines.

Deze pittige spaghetti met mosselen is verrukkelijk met een salade van rucola, kerstomaten en pijnboompitten.



Mediterrane spaghetti

gemak in de nazomer.



Mosseltajine met muntcouscous

Weinig tijd? Of gewoon geen zin om lang in de keuken te staan? Mosselen vragen maar heel weinig bereidingstijd. Deze fantastische maaltijden staan binnen een halfuur op tafel!

mosselpaella

hoofdgerecht (4 personen)

2 visbouillontabletten / 2 buisjes saffraan (à 0,05 g) / 500 g mosselen / 3 el olijfolie / 2 tomaten, zonder zaadjes en in blokjes / 1 gele paprika, in reepjes / 2 tenen knoflook, fijngesneden / 250 g paella- of risottorijst / 150 g snijbonen, sperziebonen en/of doperwtten (diepvries) / 1 el verse peterselie, fijngehakt / 1 citroen, in partjes

Los de bouillontabletten op in 1 l heet water en voeg 1 buisje saffraan toe. Controleer de mosselen (zie pag 7). Verhit in een paellapan of grote koekenpan de olijfolie. Bak de tomaat met de paprika en de knoflook 3 min. Schep er de rijst, de groenten en 1 buisje saffraan door. Schenk de helft van de saffraanbouillon erbij. Laat de rijst de bouillon zachtjes koken opnemen. Schenk zoveel bouillon erbij tot de rijst helemaal onder staat. Leg de mosselen in de bouillon. Bestrooi royaal met zout en peper. Kook de rijst met de mosselen in nog ± 10 min. gaar of tot alle schelpen openstaan. Roer niet tijdens het koken; de rijst mag aan de pan plakken. De krokante rijstkorst wordt socarrat genoemd, Spanjaarden zijn er gek op. Neem de paellapan van het vuur. Bestrooi de paella met de peterselie en leg de citroen erop. Lekker met stokbrood en tomaten-uisalade. Bereiden ± 30 min.

tip Bak reepjes kipfilet of ham-lappen met de tomaat mee.



Mosselpaella

najaar

wereldse

mosselpan



Thaise mosselpan

Niks zo gezellig als met zijn allen aan tafel zitten rond de mosselpan in de herfst. Serveer ze eens op Thaise, Spaanse of Franse wijze. Mosselen gaan graag op wereldreis!

yoghurt
kruidensaus

aioli

dijon
vinaigrette

klassieke
mosterdsaus

honing
mosterdsaus

oosterse
mosseldip

gezelligheid in het najaar.

provençaalse mosselen

hoofdgerecht (4 personen)

1 bosje basilicum (15 g) / 5 tenen knoflook / 4-5 el olijfolie extra vierge / 5 el olijfolie, om te bakken / 4 kg mosselen / 1 ui, in ringen / 1 rode paprika, in repen / 1 courgette, in dikke halve maantjes / 3 tomaten, in partjes / 150 ml droge witte wijn / 3-4 takjes tijm of rozemarijn / 6 petits pains (afbakbroodjes)

Verwarm de oven voor tot 200°C. Pureer met de staafmixer of keukenmachine de basilicum met 1 knoflookteen en de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Hak de resterende 4 knoflook fijn. Meng de helft van de knoflook met 3 el olijfolie. Snijd de broodjes open en leg ze met het snijvlak naar boven op een bakplaat. Besmeer ze met de knoflookolie. Bak de broodjes in de oven in ± 10 min. krokant en gaar. Controleer de mosselen (zie pag 7). Verhit in een ruime hoge pan de olijfolie. Fruit de ui met de rest van de knoflook aan. Bak de paprika 1 min. mee. Schep de courgette en tomaat erdoor. Schenk de wijn in de pan. Leg de mosselen op de groenten en bestrooi met zout en peper. Leg de kruiden tussen de mosselen. Dek de pan af en breng aan de kook. Kook de mosselen 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Serveer met de knoflookbroodjes. Bereiden ± 30 min. / oven ± 10 min.

tip Snijd de courgette lekker grof zodat de maantjes een knapperige beet houden.

thaise mosselpan

hoofdgerecht (4 personen)

300 g pandanrijst / 4 kg mosselen / 3 el olie / 2 uien, grof gesneden / 2-3 el Thaise rode currypasta (pot) / 1 struik paksoi, in repen / 1 pakje romige kokosmelk (200 ml) / 1 bosje koriander, grof gesneden / 1 limoen, in partjes

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Controleer de mosselen (zie pag 7). Verhit in een ruime hoge pan de olie. Bak de ui

3 min. Schep er currypasta en de paksoi door. Schenk de kokosmelk erover. Leg de mosselen op de groenten. Breng de mosselen in een gesloten pan aan de kook en kook ze 6-8 min., of tot alle schelpen openstaan. Strooi de koriander over de mosselen. Serveer met kommetjes geurige rijst en partjes limoen. Bereiden ± 25 min.

tip Voeg aan de paksoi eens 200 g sugar-snaps of een uitgelekt blikje maïs (200 g) toe.

mosselsausjes en -dips

aioli Stamp in een vijzel 3 tenen knoflook met 1 tl grof zeezout tot een pasta. Meng er 2 eierdooiers op kamertemperatuur en 2 el citroensap door. Klop er met een garde druppelsgewijs 250 ml extra vierge olie door. Voeg zodra de massa begint te binden, scheutje voor scheutje de olie toe. Klop tot een dikke mayonaise. Breng op smaak met (witte) peper.

yoghurt-kruidensaus Meng 1 bakje Griekse yoghurt 10% (150 g) met 1 el mayonaise, 1 fijngesneden sjalot en 3 el fijngehakte kruiden (platte peterselie, dille, munt).

dijon-vinaigrette Klop een vinaigrette van 2 el witte wijnazijn, 2 tl dijonmosterd, 1 tl suiker en 6 el extra vierge olijfolie. Meng er 2 el fijngehakte kruiden (peterselie, bieslook, dille) door en breng op smaak met zout en peper.

klassieke mosterdsaus Doe 1 ei met 1 tl fijne mosterd en 1 el dragonazijn in een maatbeker. Schenk er 150 ml zonnebloemolie op. Zet de staafmixer in de maatbeker en trek hem langzaam omhoog, tot een lobbige mayonaise ontstaat. Roer er 1 royale el mosterd door (of eventueel meer) en breng op smaak met zout en peper.

honing-mosterdsaus Meng 4 el mayonaise met 1 el (grove) mosterd en 1,5 el honing. Breng op smaak met zout en peper.

oosterse mosseldip Meng 5 el oestersaus met 5 el sojasaus, het sap van 1 limoen en 2 el gembersiroop. Voeg ½ rode peper in fijne ringetjes en 1 el geroosterd sesamzaad toe.



Provençaalse mosselen



Spaanse mosselen

spaanse mosselen

hoofdgerecht (4 personen)

2 buisjes saffraan (à 0,05 g) / 4 kg mosselen /
5 el olijfolie / 150 g chorizo, in blokjes /
3 uien, in ringen / 2 tenen knoflook, in plakjes
/ 1 blik tomatenblokjes (400 g) / 1 pot zwarte
olijven zonder pit (115 g), uitgelekt / 1 bosje
bladselderij, grof gesneden / 1 el amandel-
schaafsel / 500 g tomaten, in plakjes /
2 el rode wijnazijn / 1 stokbrood

Week de saffraandraadjes in 50 ml heet water. Controleer de mosselen (zie pag 7). Verhit in een ruime hoge pan 2 el olijfolie. Bak de chorizo ± 3 min. Voeg 2 uien en de knoflook toe en bak nog 2 min. Schep de saffraan met het weekvocht, de tomatenblokjes, de olijven en de bladselderij erdoor. Leg de mosselen in de pan. Breng de mosselen in een gesloten pan aan de kook en kook ze 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord. Verdeel de tomaat met

de laatste ui over een schaal. Besprenkel met de wijnazijn en de laatste olijfolie. Strooi er de amandelen en zout en peper naar smaak over. Serveer de mosselen met de tomatensaus, de tomatensalade en het stokbrood. Bereiden ± 25 min.

tip Vervang de saffraan door 1 el milde paprikapoeder.

bretonse mosselen

hoofdgerecht (4 personen)

4 kg mosselen / 25 g roomboter /
75 g ontbijtspek, in reepjes / 2 uien,
in ringen / 2 preien, in ringen / 150 ml cider /
1 bekertje crème fraîche (à 125 ml) /
1 bosje platte peterselie, fijngehakt /
1 baguette / 125 g kruidenboter

Controleer de mosselen (zie pag 7). Smelt in een ruime hoge pan de boter. Bak de spek-reepjes uit. Bak de ui en prei 2 min. mee. Schenk de cider in de pan. Leg de mosselen op de groenten. Breng de mosselen in een gesloten pan aan de kook en kook ze 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Houd de mosselen met de groenten warm. Zeef het mosselvocht, doe terug in de pan en laat tot zo'n 150 ml inkoken. Roer de crème fraîche erdoor. Schenk de roomsaus over de mosselen en bestrooi met de peterselie. Serveer ze met het stokbrood en de kruidenboter. Bereiden ± 30 min.

tip Vervang 1 prei door venkel. De zachte anijssmaak doet het ook goed bij mosselen.

gezelligheid in het najaar.



Bretonse mosselen

winter

Mosselpakketje

mosselen

anders

Mosselen zijn heerlijk uit de mosselpan, maar je kunt er ook spannende gerechten mee maken zoals pakketjes uit de oven of een stoofpot.

Mosselen met knoflook-dillekruim

gevarieerd in de winter.

mediterrane mosselstoofpot

hoofdgerecht (4 personen)

2 el olijfolie / 125 g magere spekreepjes / 1 ui, fijngesneden / 2 tenen knoflook, in plakjes / 1 kleine wortel, in blokjes / 2 stengels bleekselderij, in boogjes / 150 ml droge witte wijn / 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g) / 1 pot zwarte olijven zonder pit (115 g), uitgelekt / 3 takjes tijm / 1 kg mosselen / 400 g verse tagliatelle / evt. chiliflakes uit de molen

Verhit in een ruime, hoge stoofpan de olijfolie. Bak de spekreepjes uit. Voeg de ui, de knoflook, de wortel en bleekselderij toe en bak nog 2 min. Schenk de wijn en tomatenblokjes in de pan. Voeg de olijven en tijm toe. Breng aan de kook en laat 5 min. zachtjes stoven. Controleer de mosselen (zie pag 7). Leg de mosselen in de tomatensaus. Bestrooi royaal met peper. Stoof de mosselen met deksel op de pan 8 min. of tot alle schelpen openstaan. Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de mosselen uit de pan. Haal de helft van de mosselen uit de schelpen en houd deze apart. Houd de mosselen in de schelp voor garnering apart en dek ze af onder een vel aluminiumfolie. Laat het stoofvocht tot sausdikte inkoken en voeg dan het mosselvlees toe. Giet de tagliatelle af en meng door de tomatensaus. Breng evt. op smaak met chiliflakes uit de molen en leg er de mosselen met schelp op. Bereiden ± 35 min.

tip Vervang voor een stevige stoofpan de witte wijn door rode wijn en voeg aan de tomatensaus een uitgelekt blikje linzen of kikkererwten (200 g) toe. Lekker met warme focaccia.

mosselpakketjes

lunch- of voorgerecht (4 personen)

1 kg mosselen / 500 g wintergroenten (bijv. ui, winterpeen, knolselderij en koolrabi) / 100 ml witte wijn / 100 ml crème fraîche / 75 g roomboter / 1 bosje bladselderij

Verwarm de oven voor tot 200°C. Controleer de mosselen (zie pag 7). Maak de groenten schoon. Snijd de ui in ringen en de andere groenten in plakjes van 2 mm. Leg 2 ruime vellen aluminiumfolie op elkaar. Vouw aan één kant een randje van ± 1 cm een paar keer om, zodat de vellen goed aan elkaar vast zitten en er geen vocht via de vouwnaad kan ontsnappen. Spreid de vellen uit. Verdeel ¼ van de groenten en 250 g mosselen erover. Verdeel 25 ml crème fraîche en 25 ml wijn erover. Bestrooi de mosselen met bladselderij en zout en peper. Vouw het aluminiumfolie als een pakketje dicht; vouw de randen goed om. Zorg dat de mosselen genoeg ruimte hebben om open te gaan. Maak nog 3 pakketjes en leg ze op een bakplaat. Stoom de mosselen in de oven in 25 min. gaar. Laat iedereen aan tafel zijn eigen pakketje openen. Lekker met stevig brood met kruidenboter of een dipsaus (zie pag. 22). Bereiden ± 25 min. / oven ± 25 min.

mosselen met knoflook-dillekruid voorgerecht (4 personen)

1 kg mosselen / 2 preien, in ringen / 125 ml droge witte wijn / 1 pak grof zeezout (1 kg) / 6 sneden wit casinobrood, zonder korst / 2 citroenen / 3 tenen knoflook, geperst / ½ bosje dille, fijnggehakt / 2 el olijfolie

Controleer de mosselen (zie pag 7). Doe de prei met de wijn in een pan. Leg de mosselen erop. Breng de mosselen in een gesloten pan aan de kook en kook de mosselen 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Verwarm intussen de oven voor tot 220°C. Schep de mosselen uit de pan. Verwijder 1 schelphelft en maak de mosselen los van de schelp. Leg ze terug in de schelp. Strooi een laag zeezout op een bakplaat. Leg de gevulde schelpen op het zout. Maal in een keukenmachine het brood fijn. Boen 1 citroen schoon. Rasp de gele schil en meng met de knoflook en dille door het broodkruim. Voeg het sap van 1 citroen, de olijfolie en zout en peper naar smaak toe.

Om van te smullen deze stoofpot van tagliatelle met mosselen. Extra smaakmaker: chiliflakes uit de molen!

Mediterrane mosselstoofpot

gevarieerd in de winter.

Stevige vissoep



Als het wat kouder wordt, heb je behoefte aan verwarmende gerechten. Een stevige vissoep of mediterrane mosselstoofpot bijvoorbeeld. Heerlijk na een een lange, winterse wandeling of schaatstocht.

Schep goed om en verdeel het kruim over de mosselschelpen. Bak de mosselen in de voorverwarmde oven in 10-12 min. goudbruin en krokant. Snijd de laatste citroen in partjes en serveer bij de mosselen.
Bereiden ± 30 min. / oven ± 12 min.

tip Vervang de dille door 1 el pesto alla genovese.

stevige vissoep met brood hoofdgerecht (4 personen)

500 g mosselen / 2 el olijfolie / 1 ui, fijngesneden / 2 tenen knoflook, fijnggehakt / 1 rode peper, zaadjes verwijderd, in reepjes / 2 blikken gepelde tomaten (à 400 g) / 150 ml rode wijn / 250 ml visbouillon (van tablet) / 500 g witvisfilet (bijv. schelvis of meervall), in stukken / 3 takjes rozemarijn / extra vierge olijfolie / 1 ongesneden knapperig brood (± 400 g)

Controleer de mosselen (zie pag 7). Verhit in een (soep)pan de olie. Fruit de ui met de knoflook en peper 1 min. Schenk de wijn en bouillon in de pan en verwarm 1 min. Voeg de tomaat toe. Druk de tomaten met een spatel stuk. Kook 5 min. zachtjes. Verdeel de vis en mosselen over de tomatensaus. Leg de takjes rozemarijn ertussen en bestrooi royaal met peper. Kook de soep met het deksel op de pan 8 min. of tot alle schelpen openstaan. Verdeel de soep over 4 kommen! Sprengel er wat extra vierge olijfolie over en serveer met het brood.
Bereiden ± 25 min.

tip Vervang de helft van de vis door grote, rauwe garnalen (vers of ontdooid uit diepvries).

mosselfeestje

Vlaamse mosselen
(kijk voor het recept op pag. 12)



feest voor acht!

Organiseer eens een mosselfeestje. Serveer enkele elegante hapjes vooraf, maak een gulle mosselpan en geef er zelfgebakken brood en salade bij. Sluit af met – heel toepasselijk – Zeeuwse bolussen.



Breekbrood

breekbrood

bijgerecht (8 personen)

Rasp de schil van 1 citroen en hak 1 bosje peterselie (of rozemarijn of tijm) fijn. Strooi 1 tl zout in een kom of keukenmachine. Zeef er 500 g bloem boven. Maak een kuiltje in de bloem en strooi er 1 zakje gedroogde gist (7 g) in. Schenk 2 el olijfolie en 275 ml handwarm water langs de rand. Kneed 5 min. in de keukenmachine of gebruik een mixer met kneedhaken. Voeg de citroenrasp en kruiden toe en kneed tot een soepel deeg. Vorm een bal en laat 1 uur afgedekt op een warme plek rijzen. Druk het deeg plat en verdeel in 16 stukken. Rol tot 16 bolletjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, ± 1½ cm van elkaar. Laat afgedekt 1 uur rijzen. Verwarm de oven tot 180 °C. Bestrijk het brood met 1 losgeklopt ei en bestrooi het met 1 tl grof zeezout. Bak het brood in ± 25 min. bruin en gaar. Bereiden ± 20 min. / wachten ± 2 uur / oven ± 25 min.

mosselloepje met kerrieroom

borrelhapje (8 personen)

Controleer de mosselen (zie pag 7). Breng de mosselen in een gesloten pan met 150 ml witte droge wijn en royaal peper aan de kook en kook ze 6-8 min. of tot alle schelpen openstaan. Neem de mosselen uit de pan. Zeef het mosselkookvocht en vul het met ± 500 ml visbouillon (tablet) aan tot 1 l. Smelt in een pan 50 g roomboter. Voeg 50 g bloem toe en bak 1 min. Klop met een garde beetje voor beetje de bouillon erbij tot een gebonden soep ontstaat. Verwarm de soep 5 min. zachtjes. Haal de mosselen uit de schelp. Verdeel de helft van de mosselen over 8 glaasjes. Rijg de rest op 8 spiesjes. Roer door 1 bekertje crème fraîche (125 ml), 1 tl kerriepoeder en 1 tl fijngehakte bieslook, zout en peper. Verdeel de soep over de glazen. Garneer met de kerrieroom en een spiesje. Bereiden ± 30 min.

zeeuwse mini-bolussen

zoet (16 stuks)

Strooi 2 tl zout in een kom of keukenmachine. Zeef er 500 g bloem boven. Maak een kuiltje en strooi er 1 zakje gedroogde gist (7 g) in. Verdeel 1 losgeklopt ei, 250 ml volle melk en 50 g zachte roomboter, in vlokjes langs de rand. Kneed in de keukenmachine tot een soepel deeg, of gebruik een mixer met deeghaken. Vorm een bal van het deeg en laat afgedekt 45 min. op kamertemperatuur rijzen. Meng op een bord 250 g donkere basterdsuiker met 1 el gemalen kaneel. Druk het deeg plat, vorm er 16 bolletjes van. Rol elk bolletje tot een streng van 14-15 cm. Bestrijk met water en rol door de kaneelsuiker. Rol tot een slakkenhuis en steek het uiteinde aan de onderzijde in het midden vast. Laat de bolussen op een met bakpapier beklede bakplaat afgedekt 30 min. rijzen. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bak de bolussen in ± 10 min. gaar. Laat ze omgekeerd op een rooster afkoelen. Eet ze met een dikke laag roomboter. Bereiden ± 20 min. / wachten ± 75 min. / oven ± 10 min.

mosselleestje.



Mosselloepje met kerrieroom



Zeeuwse mini-bolussen

mosselfeestje.

en wat drinken we erbij?

mosselwijn

Droge witte wijn! Niet te ingewikkeld of te zwaar, en zonder houtrijping, want anders proef je de delicate smaak van de mossel niet meer: Franse muscadet, entre-deux-mers, bergerac, of pinot blanc. Italiaanse soave, verdicchio en orvieto en de Spaanse albariño. Droge manzanilla en fino sherry smaken er ook verrassend goed bij, of de wat vollere Zuid-Afrikaanse chenin blanc. Hoe puurder de smaak, hoe puurder de wijn. Bij Thais, kerrie en ook bij een mosterdsaus past een gekruide wijn beter, zoals een viognier of droge kruidige gewürztraminer.

mosselcider

Ook heerlijk bij mosselen: cider. Een goed glas gekoelde cider (appelwijn) kan zich meten met wijn, is wat lichter in alcohol en heeft een heerlijke boerse, fruitige appelsmaak. Als je de mosselen ook kookt in cider en er stukjes granny smith bij doet of ze gratineert met roquefort, is de combinatie helemaal om te smullen.

mosselbier

En dan is er natuurlijk bier; een heel goede partner. Probeer eens een speciaal bier zoals Grimbergen Dubbel of abdijbier, zeker als de mosselen ook in dit bier worden gekookt. Maar een fris witbiertje of gewoon tapbier past er ook prima bij.



Zeeuws mossel spiesje
(kijk voor het recept op pag. 8)



PRODUCTSCHAP VIS | MOSSELKANTOOR
WWW.MOSSELEN.NL

