



Zeeliefhebbers is een consumenteninitiatief. Zeeliefhebbers fotografeert kleinschalige en innovatieve visserij, om nieuwe en vergeten vis weer onder de mensen te brengen. Maandelijks verschijnt er een gecombineerde uitgave van fotografie met bijzondere dagverse vis. Beleef de Noordzee, word zeeliefhebber! www.zeeliefhebbers.nl

handleiding Noorse kreeft (*Nephrops norvegicus*)

Hoewel de Noorse kreeft (ook wel Langoustine of Scampi) (*Nephrops norvegicus*) tot de familie de kreeftachtigen behoort, wordt hij in de volksmond ook wel de koning der garnalen genoemd. Qua vorm komt de Noorse kreeft sterk overeen met grote garnalen uit zuidelijke wateren (gamba's ed), met als twee belangrijke verschillen de grote scharen en de van nature oranje kleur. Een volwassen exemplaar weegt ongeveer 40 gram en is van kop tot staart (zonder scharen) ongeveer 10 centimeter lang.

De kreeftjes bij deze handleiding zijn op het moment van verkoop 2 dagen oud. Ze zijn donderdag 24 september gevangen in 45 meter diep water in de Noordzee (265 kilometer uit de Nederlandse kust op ongeveer 55.35.000 N 005.50.000 E). Direct na vangst zijn de kreeftjes gespoeld in conserveermiddel en droog zonder ijs opgeslagen in het koelruim bij 0 °C.

bewaren

Noorse kreeftjes zijn in verse toestand relatief slecht houdbaar. Ze kunnen het beste in het donker, droog bewaard worden op 0 °C. Thuis, in een koelkast van 5 °C kun je ze maximaal één dag bewaren na aankoop. Eet de verse Noorse kreeftjes dus op zaterdag of op zondag. Bedek ze niet met ijs, hierdoor zullen ze (eerder dan vis) gedeeltelijk bevriezen.

Noorse kreeftjes kunnen ook in de diepvries bewaard worden. Dit gaat behoorlijk ten koste van de kwaliteit maar is beter dan weggooien. Vries het deel dat je wilt bewaren zo snel mogelijk na thuiskomst in in een afgesloten verpakking (diepvrieszakjes). Diepgevroren kun je ze een maand bewaren.

Kreeftjes die naar ammoniak ruiken, waarvan de ogen niet diep zwart zijn en waarvan het pantser dof wordt, zijn bedorven.

schoonmaken

Spoel voor bereiden de kreeftjes nog één keer goed af met koud water. Hierna zijn de kreeftjes te bereiden. Wanneer je de achterlijfsjes apart bereidt, kun je ze beter eerst "staarten": Breek met een draaiende beweging het achterlijf van de kop. De staart eindigt met drie naast elkaar liggende segmenten (vinnen). Door het middelste segment met een wikkende beweging tussen de andere twee uit te trekken, komt vanzelf het darmkanaal mee dat aan de onderkant door het achterlijf loopt. Van de koppen en scharen die je nu overhoudt, kun je uitstekende boullion maken.

boullion maken

Je kunt deze boullion maken van rauwe koppen (wanneer je alleen het achterlijf eet) maar ook van de koppen van kreeftjes die al bereid en geserveerd zijn.

Nodig voor 1 liter: 15g boter, 50g wortel (gehakt), 50g ui (gehakt), 50g tomaat (gehakt), 1/2 citroen, 400 g koppen en scharen van Noorse kreeft, 1/2 dl witte wijn, zwarte- of cayennepeper, 1 theelepel gehakte verse dragon, 1 1/4 liter zout water of visboullion.

Sla met de achterkant van een groot mes, een wijnfles of een hamer het dikke deel van de scharen kapot. Een gebarsten schaar is voldoende, het hoeft niet tot moes. Smelt de boter in een grote pan en smoor hierin de wortel en de ui 4 minuten op matig vuur. Voeg de koppen en scharen toe en bak dit nog twee minuten aan. Blus met de witte wijn, voeg hierna het water/boullion de tomaat, de halve citroen en de dragon en toe. Houd dit 40 minuten tegen de kook aan. Giet de boullion door een zeef of theedoek. Breng op smaak met zout en peper.

gekookte Noorse kreeft

Gekookte Noorse kreeftjes zijn lekker. Als je de kreeftjes kort kookt, proef je alleen Noorse kreeft, niets anders; een bereiding voor puristen en luiards. Bijna alle andere bereidingen beginnen ook met koken. Kook de kreeftjes 3 minuten in zout water, visboullion of zelfgemaakte boullion van Noorse kreeft. Breng het water of de boullion aan de kook, doe de kreeftjes er in en breng het opnieuw aan de kook. Drie minuten nadat de kreeftjes het water in gegaan zijn, zijn ze gaar. Haal ze er uit, serveer ze of laat ze afkoelen voordat je aan de volgende bereiding begint. De kreeftjes kunnen geheel geserveerd worden. Op het bord is het achterlijf eenvoudig toegankelijk door één of twee segmenten van het ruggantser met de hand open te pellen. Ook in de scharen zit vlees, dit is minder eenvoudig toegankelijk maar wel de moeite waard. Brood, knoflookboter en partjes citroen kunnen een waardevolle aanvulling zijn.

gegrilde Noorse kreeft met dressing

Nodig (voor 4 personen): 24 gekookte Noorse kreeftjes (zie gekookte Noorse kreeft), 2 kleine fijngehakte sjalotten, 1/2 eetlepel gehakte bladpeterselie, 1/2 eetlepel gehakte dragon, 1 theelepel Franse mosterd, 1 theelepel Japanse sojasaus, 6 eetlepels olijfolie (goede kwaliteit extra vierge), 2 eetlepels citroensap, 2 theelepels pastis/pernod, 50g gesmolten boter, zout en peper (uit molen).

Zet de grill op de hoogste stand, als je geen grill hebt kun je ook een grillpan of desnoods een koekenpan gebruiken. Leg de gekookte kreeftjes met de buik onder op een snijplank en snijd ze (beginnend bij de kop) met een groot scherp mes over de lengte doormidden.

Schep de romige inhoud bij de kop (indien aanwezig ook de rode kuit tussen kop en staart) uit het de halve kreeftjes met een theelepel. Meng dit met de sjalotten, peterselie, dragon, mosterd, sojasaus, olijfolie, citroensap en de pernod of pastis. Breng op smaak met zout en peper.

Bestrijk de gehalveerde kreeftjes aan de doorgesneden kant met de gesmolten boter en strooi er wat zout op. Grill ze (met de doorgesneden kant naar boven) 2 tot 4 minuten. Als je geen grill hebt, kun je ze in een heel erg hete grill- of koekenpan zonder verdere toevoeging van boter of olie ook grillen. Leg ze in dit geval met de doorgesneden kant onder in de pan. Dit hoort een beetje te roken Na ongeveer 2 minuten zijn de kreeftjes goed warm. Let op dat het vlees niet zwart wordt.

Leg de kreeftjes met de doorgesneden kant boven op borden, verdeel een deel van de dressing er over. Serveer de rest van de dressing in kleine bakjes naast de borden met Noorse kreeftjes. Alles wat geen schaal is, kun je eten. Het halve achterlijfje kun je met een vork in één keer uit de schaal halen. In de scharen zit ook vlees, dit is lekker maar wat minder toegankelijk.

Noorse kreeft met knoflook

Nodig (voor 4 personen): 1,5 kilo rauwe hele Noorse kreeft of 750 gram staarten van Noorse kreeft, 3 dl olijfolie, 5 tenen knoflook, 2 eetlepels citroensap, 1 theelepel oregano, 1 theelepel thijm, 1 theelepel rozemarijn, 2 eetlepels gahakte verse bladpeterselie, zout en peper.

Meng alle ingredienten en laat dit een uur intrekken. Rooster de Noorse kreeftjes onder een hete voorverwarmde grill of in een grillpan op hoog vuur. Grill de kreeftjes 5 minuten, draai ze om en grill ze nogmaals 5 minuten. Tip: serveer ze met wat partjes citroen en eventueel spaghetti met zure room.