



In specerijen geroosterde tonijn met ananassalsa en sesamkletskep

Door Jerry Koestal

Jerry Koestal is momenteel werkzaam als sous-chef in Restaurant Promers in Naarden-Vesting. Hij is 28 jaar oud en werkt al ongeveer 12 jaar in de horeca.

Jerry over Fairfood: "De reden dat ik het Fairfood concept zo'n goed idee vind komt omdat ik dit een eerlijke manier vind van omgaan met je medemens. Ik kan dit idee dus ook alleen maar van harte steunen. Iedereen tegenwoordig pretendeert eerlijk te koken. Dit wil niets meer zeggen dan de producten in hun waarde te laten en er niet teveel mee te rommelen. Wat mooier kan het dan zijn als de producten dan ook echt eerlijk zijn??? Op deze manier is dat dus echt mogelijk. Need I say more? Veel plezier van m'n recept."

Ingrediënten:

(voor 4 personen)

De kletskoppen:

- 4 ml Luna e Terra ananassap
- 90 gram poedersuiker
- 50 gram zachte Campina Botergoud roomboter
- 50 gram bloem
- 10 gram sesamzaad

De ananassalsa:

- 1 Oké ananas
- 1 dl Luna e Terra ananassap
- 1 rode peper fijn gehakt zonder zaadjes
- 1 rode ui gesnipperd
- 1 bos koriander gehakt (laat een paar blaadjes over voor garnering)

De tonijn:

- 200 gram tonijnfilet, Queens Oceaan tuna steaks
- 10 gram komijn
- 10 gram venkelzaad
- 10 gram korianderzaad
- 10 gram zeezout
- 2 eetlepels (plantaardige) olie

Bereiden:

De kletskoppen:

Vermeng alle ingrediënten met elkaar in een beslagkom. Laat dit ongeveer een half uurtje rusten. Laat een oven voorverwarmen op 170 graden. Leg een vel bakpapier op een ovenplateau en schep ongeveer acht lepels uit het beslag en schik dit stuk voor stuk op het ovenplateau. Bak de

kletskoppen af in ongeveer 8 a 9 minuten. Haal de kletskoppen uit de oven wanneer ze goudbruin zijn en laat deze afkoelen.

De ananassalsa:

Snij de schil van de ananas en snijd het vruchtvlies in dobbelstenen. Vermeng de ananas met alle gesneden ingrediënten en voeg daar het ananas sap aan toe. Laat dit een half uurtje marineren. Schik de ananassalsa in het midden van de borden ongeveer 2 a 3 eetlepels per persoon.

De tonijn:

Zet een bakpan op het vuur en laat deze heet worden. Doe hier een eetlepel plantaardige olie in. De olie is heet als het iets begint te roken. Doe alle specerijen nu in de pan en rooster dit op hoog vuur ongeveer 2 minuten onder voortdurend husselen van de specerijen. Doe nu de specerijen in een keukenmachine met mes (een vijzel mag ook). Maal de specerijen fijn tot poeder en zeef de grove stukken eruit. Leg het poeder op een bord en rol de tonijn er doorheen zodat het overal goed verspreid zit. Zet opnieuw een pan op het vuur en laat deze heet worden net als daarvoor en doe er ook een eetlepel plantaardige olie bij. Rooster de tonijn aan alle zijden 1 minuut en leg de tonijn daarna op een snijplank. Snijdt de tonijn in dunne plakken en verdeel deze gelijkmatig over de vier borden bovenop de ananassalsa. Maak het geheel af met de kletskoppen en de overgebleven koriander.

Wat is er aan de hand in de tonijnsector?

Bij het vangen van tonijn wordt amper rekening gehouden met de aantallen tonijn die liggen opgeslagen in de vrieshuizen. Als gevolg van dit mateloos tonijnvangen, daalt het aantal tonijnen aanzienlijk. Hierdoor loopt de tonijn het gevaar helemaal uit te sterven, hiermee verdwijnen ook de banen in de tonijnindustrie.

Meer faire recepten en faire producten vind je op www.fairfood.org