



Egense Sejlklub



Guide og opskrift bog

For Østers og muslinger



ÅRS
JUBILÆUM



Egense Sejlklub





Du kan vade ud i knædybt vand, samle dine østers op, gå hjem og smide dem i bålet et par minutter til de åbner sig, og spise indholdet med velbehag.

Fund og forskning i køkkenmøddinger fra stenalderen fortæller os at vores forfædre havde det på den daglige menu og at størrelsen på disse køkkenmøddinger viser, at der blev spist østers i et voldsomt antal

Østers findes i tusindvis visse steder i DK, og de er faktisk ret lette at høste.

I Danmark har vi 2 slags østers:

Den europæiske østers – En “flad” østers der kun lever i større bestande i **Limfjorden** og regnes for en delikatesse på verdensplan.

Som med så mange, af vores bedste råvarer går 80-90 % til eksport, de sidste 10% tager de bedste restauranter i DK sig af. Disse flade delikatesser går også under navnet “**Limfjordsøsters**”.

Stillehavsøsters – En mere aflang og “knubret” østers, der lever flere steder i DK. I svært tal i Vadehavet og **Limfjorden**. Det er typisk Stillehavs østers man finder, hvis man selv samler. Det er en invasiv art, der er indført til opdræt, men har vist sig yderst levedygtig i danske farvande, og spredt sig voldsomt. Man kan med god samvittighed fylde kurven eller spanden med disse, da vi naturligvis gerne hjælper naturen med, at bekæmpe de invasive arter. Og så smager de aldeles fremragende, selvom deres rygter ikke er helt lige så fint, som Europæisk Østers.

Herunder kan du se forskellen – nederst den Europæiske ” flade” østers og øverst Stillehavsøsters den “dybe” og lidt “knubrede” model. Begge i øvrigt samlet det samme sted i Limfjorden.



Åbning af østers

Tag med et viskestykke et godt greb om østersen. Læg den med den flade side opad og stik en østerskniv ind i revnen i den spidse ende af østersen, hvor 'hængslet' sidder. Vrid kniven fra side til side. Stik kniven længere ind, og skær den sene over, der fæstner østersen til sin skal. Alternativt kan indkøbes en østers åbner maskine.



<https://www.gobar.dk/products/gobar-ostersabner>



Gratinerede østers med hvidløg, persille og parmesan



Ingredienser

- 12 østers
- 1 dl cremefraiche 38%
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. hakket bredbladet persille
- ½ dl rasp
- 50 g parmesan
- Salt, peber

Fremgangsmåde:

Bland cremefraiche med fintrevet hvidløg, persille, salt og peber. Åbn østers, kassér den overskydende væde og løsn østersen fra skallen med østerskniven. Tjek for eventuelle skalrester. Fordel cremefraicheblandingen oven på og top med rasp og fintrevet parmesan. Grill østers til toppingen begynder at blive gylden.

Østers Rockefeller

INGREDIENSER

- 24 stk. friske østers
- 5-6 spsk. smør
- 1 bakke babyspinat
- 2-3 spsk. persille
- 1 stk. lille skalotteløg
- 2-3 fed hvidløg
- 5-6 spsk. frisk brødkrumme
- 4 cl Pernod
- 2-3 dråber tabasco
- 50 g gruyere ost



(kan erstattes med parmesan eller vesterhavsost)

- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber
- 1 stk. citron

(til pynt)

FREM GANGSMÅDE

1. Den rå spinat hakkes ganske fint. Smelt smørret i en lille gryde og tilsæt finthakket skalotteløg og hvidløg, som svitses til de begynder at blive gennemsigtige.
2. Tilsæt spinat og finthakket persille og lad det varme igennem til det falder sammen. Kom pernod ved og flamber. Tilsæt brødkrumme og bland godt. Smag til med tabasco og salt og peber.
3. Østers åbnes og skæres fri af skallen. Læg en skefuld af spinatblandingen på hver østers og drys med lidt revet ost. Gratiner østers under grillen i ovnen til osten får lidt farve. Servér øjeblikkelig med citronbåde til!

Grillet østers med gorgonzola

Østers åbnes

1 tsk. Gorgonzola på hver

Og grilles i ovnen eller på bålet.



Traditionel rå østers

Østers åbnes

Kan evt. mariners med citron

Velbekomme 😊



Tips til en god bog fyldt med spændende opskrifter:

Bogen:

THE ØYSTER KING COOKBOOK

- Danneberg Voss, J: ØYSTER KING COOKBOOK

af Jesper Danneberg Voss & Colin John Seymour Jr.

Marinerede østers som delikat forret

Antal 4 personer

Ingredienser

- 8-12 stk. østers
- 1 pose knust is

Asiatisk marinade

- 1 dl. sesamolie
- 3 spsk. soyasauce
- 1 spsk. vand
- ½ stk. rød chili finthakket
- 2 spsk. agurk i små tern
- 1 spsk. limesaft
- 1 spsk. hakkede koriander
- 1 spsk. hakket mynteblade
- 1 tsk. rørsukker
- friskkværnet peber

Klassisk marinade

- 3-4 spsk. rødvinseddike vælg en af de gode
- 1 stk. skalotteløg
- friskkværnet peber
- 1 tsk. hakket dild

Sådan gør du

Marinader

1. Pisk marinaderne godt sammen, smag til og undlad at salte marinaderne. Hæld marinaderne i hver sin skål.

Østers

1. Beregn 2-3 østers pr. person. Skyl østersene fri af sand, åbn dem med en østerskniv og skær østersen fri - sørg for at hælde østerssaft og østers i hver sin lille skål, mens du rengør skallen, de serveres i. En østers skal dufte frisk af hav og kasseres uden at blinke ved det mindste strejf af dårlig lugt.
2. Hæld nu din østers og vandet derfra tilbage i skallen og placer den på et fad fyldt med knust is. Læg evt. lidt citron og lime både ved siden af østersene på isen.
3. Lige inden servering toppes hver østers med én af de to marinader. spis evt. lidt brød til og drik kølig champagne eller Sancerre til.





Tre tips til østers

Sådan gør du

- Kom et lag salt i bunden af et fad eller bradepande, som østersene kan ligge i. Åbn dem med fx en østerskniv. Løsn østersene, hæld vandet fra og anret dem i de runde skaller, i saltet. Stil østersene tildækket i køleskabet, til de skal spises eller gratineres.

Til 6 rå østers:

- Salsa: 3 spsk. meget finthakket rød peberfrugt, 1 spsk meget finthakket skalotteløg, 1 spsk. meget finthakkede soltørrede abrikoser, 1½ spsk meget finthakkede hasselnødder, 1½ tsk hakkede friske korianderblade, 1 spsk. friskpresset appelsinsaft, ¼ tsk groft salt.
- Fordel salsaen på østersene lige inden serveringen.
- Er I nybegyndere i østers kan I komme dobbelt så meget salsa på østersene.

Til 6 gratinerede østers med cremefraiche:

- 3 spsk. Karolines Køkken® Cremefraiche 18% eller 38%, 1½ tsk fintrevet citronskal, 3 tsk friskpresset citronsaft, 6 spsk. fintrevet parmesanost, 1 lille knust fed hvidløg, 2 tsk rasp til drys.
- Bland cremefraichen med citronskal, -saft, parmesan og hvidløg.
- Fordel cremefraichen på de åbnede østers og drys med rasp.
- Grill dem øverst i ovnen 2-3 min. Server straks.

Til 6 gratinerede østers med chorizo:

- 30 g chorizopølse i små tern, 3 tsk strimlede basilikumblade, 3 tsk finthakkede mandler, 30 g blødt smør.
- Rist chorizopølsen ca. 2 min. ved kraftig varme og derefter ved jævn varme til chorizoternene er sprøde.
- Lad pølsen dryppe af på køkkenrulle.
- Bland chorizoternene med basilikum, mandler og smør.
- Fordel smørret på de åbnede østers og grill dem øverst i ovnen 2-3 min. Server straks.

FRITEREDE ØSTERS

- med limemayo og kaviar

Ingredienser:

4-6 personer

Aktiv tid: 30 minutter

Passiv tid: 30 minutter

Friterede østers:

10-12 østers

1 dl. hvedemel

1 æg

1 dl. pankorasp

1 liter fritureolie



Limemayonnaise:

1 dl. mayonnaise

Saften af ½ lime

1 tsk. Soya

1 tsk. Sri Racha

Derudover:

1 forårsløg

1 dåse kaviar, fx Privilegie

1 lime

Husk østers og muslinger skal være friske.

Det vil sige lukket skal.

Østers kan fanges hele året, men vil du være på den sikre side, skal du undgå at fange dem fra april til og med september. I de varme måneder, er der risiko for giftige alger, hvis gift ophobes i østers.



Muslinger: I princippet **kan man samle** blåmuslinger hele året rundt. Dog er det en generel tommelfingerregel, at perioden fra midten af oktober til april, er den sikre periode. Det hænger sammen med, at der i den kolde periode af året ikke sker opblomstring af giftige alger.



<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Raad-til-private-om-at-samle-muslinger-og-oesters.aspx>

Muslinger a´la creme

- **2 kg** Helt friske blåmuslinger
- **2 stk** Skalotteløg i tynde skiver
- **2 fed** Knust hvidløg
- **1 kvist** Frisk timian, bladene
- **1 stk.** Skrællet gulerod, fintsnittet
- **1 stk.** Stængler blegselleri, fintsnittet
- **1 glas** Hvidvin
- **2 dl.** Piske-fløde
- Salt og peber
- **1 bundt** Bredbladet persille, finthakket
- **2 stk** Citroner, skåret i både



Fremgangsmåde

1. Skyl muslingerne grundigt i en balje med vand. Muslinger, der ikke lukker sig, skal kasseres.
2. Varm løgene, hvidløg, timian, gulerod, selleri og hvidvin op i en stor gryde. Hæld muslingerne i gryden, og kom hurtigt låg på. Damp muslingerne, til de alle sammen er åbne, ca. 5 minutter. Muslinger, der ikke åbner sig, skal kasseres.
3. Tag muslingerne op af gryden med en hulske, og hold dem varme i en stor serveringsskål.
4. Hæld fløde i gryden, og kog ind, til saucen tykner let. Krydr med salt, peber og masser af persille.
5. Hæld saucen ud over muslingerne i skålen, og drys med hakket persille på toppen. Server med citronbåde og store servietter.

Pasta med blåmuslinger i cider

300 gram frisk fanget ny pillet Rejer

7 deciliter Æblecider

2 Stk. Løg

3 stk. Hvidløgs Fed

0 Peber

1 stk. Citron

2 kg Kogt Muslinger

500 gram Frisk Pasta

1 kvist Frisk Persille

50 gram Smør

100 gram Parmesan Ost

10 stk. Krabbeklør kogte

fremgangsmåde

Kog rejerne i velsaltet vand: kom dem i det spilkogende vand, kog op og køl dem af i vandet. Kom lidt af rejevandet i en stor gryde med cider, løg, hvidløg, peber og citron. Kog op og kom muslingerne i. Læg låg på og lad dem dampe, til de lige er åbne, tag dem op med en hulske og kog suppen ind (til ca. 1 dl pr. person). Imens koges pastaen. Smag suppen, som nu er blevet til en pastasauce, til med salt og bland med den drænedes pasta, persillen, smørret og nogle af muslingerne. Servér parmesan, klør, rejer, muslinger og pasta i hver sin skål.



FISKESUPPE MED BLÅMUSLINGER

Ingredienser

- 1 kg blåmuslinger
- 1 rødløg
- 1 spsk olivenolie
- 2 dl hvidvin
- 6 dl fiskebouillon (eller fiskefond)
- 2 kartofler (store, ca 500 g i alt)
- 2 gulerødder
- ½ buket broccoli
- 2½ dl madlavningsfløde 8%
- 2 laksefileter
- 2 sejfileter
- 2 forårsløg
- 1 bundt purløg
- ½ citron, saft herfra
- salt
- sort peber
- 1 bager rejer (ca 100 g)



Sådan gør du

1. Rens blåmuslingerne, og fjern skægget. Kassér dem, der ikke lukker sig ved berøring – bank dem evt. let mod bordet for at tjekke. Hak skalotteløget fint, og svits det kortvarigt i olien i en stor gryde. Tilsæt hvidvinen, og lad det koge op. Tilsæt blåmuslingerne, læg låg på, og damp muslingerne i 5-7 minutter. Ryst gryden et par gange undervejs.
2. Tag blåmuslingerne op med en hulske. Kassér dem, der ikke har åbnet sig under dampningen. Vælg de flotteste 8-12 stykker fra til at pynte med, og tag resten ud af skallerne. Stil muslingerne til side, mens du laver suppen.
3. Skræl kartofler og gulerødder, og skær begge dele i små tern. Del broccolien i små buketter. Skær fisken i små, mundrette stykker. Hak forårsløg og purløg fint.
4. Hæld kogefonden fra blåmuslingerne gennem en fintmasket sigte, og derefter tilbage i gryden. Tilsæt fiskefond/bouillon, og kog op. Hæld kartofler og gulerødder i gryden, og kog til kartoflerne er næsten helt møre (ca. 10 minutter). Tilsæt broccoli.
5. Skru ned for varmen, og læg forsigtigt fiskestykkerne i suppen. Tilsæt madlavningsfløde, og bland den forsigtigt i suppen, så fisken ikke går i stykker, mens suppen koger op. Tilsæt forårsløg og purløg, og smag til med citronsaft, salt og peber.
6. Fordel muslingerne og rejerne i fire dybe tallerkener. Hæld den varme suppe med grøntsagerne over. Pynt med de hele blåmuslinger og et godt drys friskkværnet sort peber. Server eventuelt lidt fuldkornsbrød til at dyppe med.

Moules marinières - hvidvinsdampede blåmuslinger

Blåmuslinger 1,8 kg
Hvidløg 4 fed
Skalotteløg 4 stk.
Hvidvin 3 dl
Laurbærblade 2 stk.
Timiankviste
Bredbladet Persille 1 bundt
Fløde 38% (Piskefløde) 2,5 dl
Smør 50 g
Olivenolie, Ekstra Jomfru 2 spsk.
Citron 1 stk.
Sort Peber
Salt



Rensning af muslinger:

Rensning af muslinger Skyl muslingerne grundigt ved at gnubbe dem mod hinanden imellem dine hænder. Gør dette i en stor skål under rindende koldt vand, det sliber evt. urenheder og sand af skallerne. Kassér de muslinger der evt. måtte være knuste, og er der nogle, der er åbne, bankes de mod bordkanten. Lukker de sig ikke i løbet af kort tid, kasseres de også. Lad nu muslingerne ligge i koldt vand tilsat 3-4 spsk. salt, der er pisket ud i vandet. (Det er vigtigt med salt i vandet ellers "drukner" muslingerne). Skyl derefter muslingerne grundigt igennem under rindende koldt vand - nu er de klar til brug.

Moules marinières:

Hak hvidløg og skalotteløg, og sautéer det af i olivenolie og smør i en stor gryde (uden at det tager farve). Tilsæt derefter de rensede muslinger, vin, timian og laurbærblade. Lad muslingerne dampe under låg i 3-4 minutter (ryst gryden et par gange imens), til muslingerne netop er åbne. Er der enkelte, der ikke åbner sig, kasseres disse. Pas nu på, ikke at koge dem for meget - du vinder INTET! Tværtimod bliver muslingerne små, seje og gummiagtige ved for lang tilberedningstid.

Velbekomme og god fornøjelse



**Egense Sejlklub tilbyder udlån
af redningsveste til alle.**