



NY  
NORDISK  
DELIKATESSE  
hesterejer



## Opskrifter i overblik:

Alle opskrifter er beregnet til fire personer.

### Appetitvækkere & snacks:

Tre små snacks med hesterejer:

Tomatshots	9
Sprøde brød	9
Letrøget salat med grøntsagschips	9
Fire marinader	11
Stegte rejer med grøntsagsdip	12

### Forretter & lette frokostretter:

Klassisk rejemad	13
Fiskerens rejemad	13
Klassisk rejecocktail	15
Sund rejecocktail	15
Is af dildakavit med hesterejer og agurk	15
Terrine med syrnede fløde og spæd salat	16
Marineret torsk med hesterejer og krydderurter	17
Suppe med hesterejer på jordskokflan	18
Kartoffelpure med hesterejer og dildolie	19

### Hovedretter:

Stegte hesterejer og stegte kartofler med hvidløgsmajonæse	21
Fyldt unghanebryst med hesterejesauce og årstidens grøntsager	22
Hesterejer i pighvarlomme på spinat og rodpersille	23



### Preben Madsen

Preben Madsen er køkkenchef på Restaurant Herregårdskælderen i Brørup i det sydlige Jylland. Han har udviklet opskrifterne i denne samling. Hans hjerte banker for lokale råvarer, som smager af det, det er.

Hesterejerne satte Preben Madsen første gang på menuen i stor stil, da han havde Dronning Margrethe som gæst på Hjerding Badehotel i 2008. Siden har hesterejerne arbejdet sig ind på de fleste af hans menukort.

Prøv dig frem. Måske inspirerer den hjemlige reje til kommende klassikere i samspil med strandkål, æbler, havtorn, byg og andet fra det rige, nordiske spisekammer.



## Ny nordisk delikatesse

Lille, lysebrun – og meget lækker. Hesterejen er bestemt værd at stifte bekendtskab med, selv om den både er mindre og mere rustik at se på end det sædvanlige lyserøde reje-look.

Hesterejen leverer stor smag i lille indpakning.

Danske rejefiskere fanger hesterejerne på det lave vand langs den jyske vestkyst og i den danske del af Vadehavet. Fra nettene havner rejerne direkte i en gryde på dækket, hvor de bliver kogt i havvand. Så lægges de på is i lasten og landes i løbet af højst to-tre dage.







Fiskere og sprogfolk er indbyrdes uenige om, hvor det danske navn 'hesterejer' kommer fra. Navnet kan stamme fra det faktum, at rejerne opholder sig på lavt vand så nær kysten, at de oprindeligt blev fanget fra stranden med vod trukket af heste. Sådan sker det stadig i Belgien til ære for turister.

Navnet 'hesterejer' kan også bunde i, at rejerne på grund af deres farve ikke blev anset for så fine som deres lyserøde artsfæller, jø, de var knapt spiselige, mente byfolk. Som hestebønner i modsætning til ægte bønner. Det er bare ikke sandt.

Hesterejer er både sunde og spiselige - som mælkebøtte og brændenælde i det tidlige forår. Friskpillede hesterejer er smagsmæssigt fuldt på højde med vores skattede fjordrejer.

I store dele af Europa har hesterejen været kendt og værdsat som Vadehavs-delikatesse siden 1700-tallet. I Tyskland, Holland, Belgien og Frankrig nydes den under navnene Sand- eller Strand-Garnelen, Nordseegarnelen, crevettes, garnalen eller grijze garnaal.

På den tyske feriehø Sild er bløde, hvide boller med majonæse og hesterejer den klassiske lækkerbiskken, som alle strandgæster vil have. Længere sydpå i Belgien foretrækker de deres grijze garnaal hel og friskstegt. Den er en uundværlig deltager i sommerens skaldyrsfestival. I Danmark kan du være heldig at møde hesterejen på menukort som Rømmø rejer, Fønø rejer og Vadehavsrejer.

Det lille kræ vækker stor, lokal stolthed, hvor den kommer frisk i land, så den har mange navne.







Forår og sommer er højsæson for hesterejefiskeri, men hesterejerne fiskes året rundt. Langs vestkysten og i Vadehavet kan man både dag og nat se rejefiskerne slå deres net ud som vinger på hver side af båden og søge helt ind mellem de inderste revler i jagten på hesterejerne. Nogle gange vinder rejerne, og båden hænger fast i sandet nogle timer, til tidevandet igen løfter den fri. Længere hen på efteråret søger hesterejerne ud på dybere vand i Nordsøen.







## Tre små snacks

### Tomatshot med hesterejer

2 tomater  
1 spsk. finthakket rødløg  
2 spsk. fintskåret rød peberfrugt  
½ tsk. timianblade  
1 spsk. koldpresset rapsolie  
Salt og peber  
100 gr. hesterejer

Skær tomatkødet i små terninger  
Tomatkernerne blendes og sigtes  
Tomatkød, tomatssaft, rødløg, peberfrugt, timian og rapsolie blandes, smages til med salt og peber  
Anrettes i glas med hesterejer på toppen  
Sprøde hesterejebrod  
4 tynde skiver hvidt brød  
3 spsk. olie  
80 gr. hesterejer  
50 gr. revet Svenboost

### Sprøde hesterejebrod

Stik 4 runde stykker brød ud og rist dem sprøde på en pønde i olie  
Læg hesterejer og ost på og bag dem gyldne i ovnen ved 225 grader

### Letrøget hesterejesalat med sprøde grøntsagschips

1 spsk. pasteuriserede æggeblommer  
¼ tsk. salt  
½ tsk. eddike  
½ dl letrøget olie  
100 gr. hesterejer  
1 dl agurketern  
1 persillerod  
Lidt olie  
Salt og peber

Pisk æggeblomme sejt med salt  
Pisk eddiken i  
Pisk olien i lidt efter lidt  
Bland møjonæse, hesterejer og agurker, smages til med salt og peber  
Skræl persilleroden, skær den i skiver på langs (1 mm) på en grøntsagsskærer.  
Pensl en bageplade med olie, læg persillerodsskiverne på og pensl dem med olie, bages sprøde og gyldne i ovnen ved 125 grader ca. 25 minutter, drysses med salt.  
Anret salaten i en lille skål, læg chips på toppen.

# Marinader







Det er let at marinere hesterejer, uanset om de skal nydes på en mad, i en salat eller stegt hele med skal. Preben Madsens marinader åbner flere muligheder.

#### **Lime-ingefær marinade**

2 limefrugter (økologiske, da både skal og saft skal bruges)  
40 gr. skrællet, revet ingefær  
½ dl koldpresset rapsolie

Riv den grønne skal af limefrugterne, og pres saften af dem  
Rør limeskal, limesaft og ingefær sammen  
Pisk olien i lidt efter lidt.  
Lad marinaden trække to timer før brug

#### **Timian-honning-citronmarinade**

2 spsk. timianblade  
½ dl vodka  
1 spsk. honning  
Saften af 1 citron

Læg timianbladene i vodka og lad det trække to timer  
Tilsæt honning og citronsaft

Begge marinader med citrussaft er velegnede til både pillede rejer og rå fisk. Marinaderne gør hurtigt rejekødet fast, og hesterejerne skal højst marinere en time, inden de serveres. Tynde skiver rå fisk penslet med marinaden er serveringsklare med det samme.

#### **Persille-hvidløgsmarinade**

1 bundt persille  
1 fed hvidløg  
1 dl koldpresset rapsolie  
2 spsk. solsikkekerner  
Salt og peber

Pluk persillen, kassér stilkene og skyl bladene godt  
Pil hvidløgsfeddet  
Blend persille, hvidløg og olie til ensartet konsistens  
Tilsæt solsikkekerner og blend  
Smag til med salt og peber

Hesterejer kan fint trække en dag i marinaden, inden de skal spises. Alene med et stykke brød, vendt i nykogt pasta eller i en salat. Marinaden er også en let og sommerlig alternativ sauce at dryppe over grillet og stegt fisk.

#### **Chili-hvidløgsmarinade**

1 mild chili  
½ rød peberfrugt  
2 fed hvidløg  
1 dl rapsolie

Skær chili og peberfrugt i meget små terninger  
Pil hvidløgsfeddene og hak dem fint  
Bland det hele i olien, og lad det trække mindst to timer - gerne natten over

Pillede rejer kan marineres en dags tid, før de serveres og spises. Hele hesterejer marineres natten over, før de vendes i mel, steges på panden i rapsolie og spises med det samme. De sødlige, knasende skaller går godt i spænd med skummende fadøl. Marinaden er også god til fisk, som skal steges eller grilles.



## Stegte rejer med grøntsagsdip

500 gr. hesterejer med skal  
1 dl. chili-hvidløgsmarinade  
75 gr. hvedemel  
1 spsk. salt  
Rapsolie til stegning

Grøntsagsdip  
2 tomater  
1 rød peberfrugt  
1 løg  
2 fed hvidløg  
½ dl. koldpresset rapsolie  
Salt og peber

Læg hesterejerne i chili-hvidløgsmarinade i 2 timer, evt. i en plasticpose  
Læg hesterejerne på en sigte og lad dem dryppe af  
Bland mel og salt, og vend hesterejerne i blandingen  
Steg hesterejerne i meget varm olie; ikke for mange af gangen, så bliver de ikke sprøde.

### Grøntsagsdip

Skær tomaterne i kvarte, fjern kernerne og hak dem fint  
Skær peberfrugten igennem, fjern kernerne og hak den fint  
Pil løget og hak det fint

Råvarer hentet med egne hænder giver mad en særlig kvalitet. Uanset om man fisker til høvs, trækker vod frå strandkanten, sanker naturens gratis gaver - eller høster i haven.

Opskriftens friske salater og krydderter kan være ramsløg, hovedsalat, kørvel, havesyre, spinat, kveller - kig ud og lad årstid og lokalitet bestemme, så du kan smage, hvor du er.





## Klassisk rejemad

300 gr. hesterejer  
4 skiver lyst brød  
Smør  
4 salatblade  
4 spsk. majonæse  
4 skiver citron  
Dild til pynt

Smør brødet, læg salatblade på  
Fordel rejerne på brødene og giv en  
god skefuld majonæse til hver

Pynt med citron og dild



## Fiskerens rejemad

Fiskerens rejemad  
4 personer  
300 gr. hesterejer  
4 skiver rugbrød  
½ dl. majonæse  
2 spsk. fintskåret purløg  
½ citron  
Friske salater og krydderurter fra haven og naturen

Rist rugbrødet sprødt i ovnen eller i brødristeren  
Rør majonæse og purløg sammen, smør det på det afkølede brød  
Fordel rejerne på brødet  
Skær citronen i både og læg dem på rejerne  
Top op med skyllet, plukket frisk grønt.





## Sund rejecocktail

300 gr. hesterejer  
200 gr. hytteost  
½ tsk. paprika  
Salt og peber  
1 agurk  
Forskellige salater og krydderurter  
½ citron

Rør hytteost med paprika, smag til med salt og peber  
Fjern kernerne fra agurken og skær dem i terninger  
Pluk salater og krydderurter og skyl dem  
Anret rejer, hytteost og salat lagvis i høje glas. Pynt med citron

Serveres med brød og smør

## Klassisk rejecocktail

300 gr. hesterejer  
4 friske hvide asparges (uden for sæson evt. asparges fra dåse)  
Snittet icebergsalat  
1 spsk. majonæse  
2 spsk. cremefraiche  
1 tsk. tomatpure  
1 knivspids paprika  
1 spsk. hvidvin  
Salt og peber  
4 skiver citron  
Dild til pynt

Rør majonæse, cremefraiche, tomatpure, hvidvin og paprika til en dressing, smag til med salt og peber  
Skræl aspargesene og skær dem på skrå. Koges 4 minutter i letsaltet vand  
Anret salat i fire glas. Top op med asparges, rejer og lidt dressing.  
Pynt med citron og dild. Serveres med flute og smør



## Is af dildkvavit

1 ½ dl vand  
1 bundt dild  
25 gr. sukker  
1 dl dildkvavit (vodkå kan også bruges)  
100 gr. hesterejer  
½ agurk i strimler  
Dild til pynt

Giv vand, sukker og dild et opkog. Lad opkoget stå og trække, til det er koldt. Sigt dild fra og tilsæt dildkvavit. Frys væsken. Alkoholen forhindrer, at isen bliver meget fast. I en flad skål/bakke tager det 4-5 timer at få den rette konsistens.

Hav fire frosne serveringsglas parat. Isen løsnes let med en gaffel og anrettes i glassene, læg rejer og agurkestrimler over og pynt med et ekstra pift dild.



## Hesterejer og persille i terrine med syrnede fløde og spæd salat

½ dl piskefløde  
1 spsk. citronsaft  
1½ dl hønsefond  
½ dl persillerod i terninger  
2 blade husblas  
½ dl hakket persille  
200 gr. hesterejer  
Salt og peber  
Salat, gerne flere former og farver

### Dagen før:

Dryp citronsaft i fløden og sæt på køl til næste dag. Fløden syrner bedst, når der ikke bliver rørt i den.

Kog persillerødderne møre i hønsefond, tag dem op.

Udblød husblasen i koldt vand. Tag den op, når den er blevet blød og smelt den fuldstændig i den varme hønsefond.

Kom persillerødder og hakket persille i hønsefonden. Smag til med salt og peber og lad blandingen køle af til den er lunken. Så blandes hesterejerne i.

Blandingens hældes i en terrineform og sættes på køl til dagen efter.

### Tid til servering:

Pluk og skyl salaten.

Skær terrinen i fire skiver. Anret dem med syrnede fløde omkring og pyntet med salat.





## Hesterejemarineret torsk med hesterejer og krydderurter

1 dl koldpresset rapsolie  
150 gr. hesterejesskaller  
250 gr. torskefilet, frosset i mindst  
24 timer  
Saft af en citron  
Salt og peber  
125 gr. hesterejer  
Krydderurter, for eksempel kørvel,  
dild og purløg

Olien lunes med hesterejesskaller; de skal simre ved lav varme i 15 minutter uden at brune, så den fine smag bevares. Lad skallerne køle af i olien.  
Sigt hesterejesskallerne fra olien og kassér skallerne.  
Skær torskefileten i så tynde skiver som muligt, fordel dem på 4 tallerkner.  
Pensl torskefileten med hesterejeolie, dryp med citronsaft, krydres med salt og peber.  
Fordel hesterejerne på torsken.

Pluk krydderurterne fint og fordel dem på torsken.

Forretten kan serveres med brød og eventuelt en let salat.



## Hesterejesuppe med hesterejer på jordskokkeflan

1 l. hønsefond  
1 porre  
1 persillerod  
1/8 del selleri  
1 kg hesterejeskaller  
2 spsk. olie  
1 spsk. tomatpure  
3 dl hvidvin  
Lidt maizena  
Salt og peber  
250 gr. jordskokker  
1 1/2 dl fløde  
3/4 dl mælk  
2 æg  
150 gr. hesterejer  
Dild til pynt

### Hesterejesuppe:

Rens porre, persillerod og selleri, skær dem i grove terninger  
Sauter hesterejeskaller og rodgrøntsager i olie, indtil alt væde er væk og det begynder at syde.  
Tilsæt tomatpure  
Tilsæt hvidvin og lad det koge næsten væk  
Tilsæt hønsefond og lad det simre 30 minutter  
Sigtes, koges op, jævnes let med maizena rørt ud i vand, smages til med salt og peber, tilsættes 1 dl fløde

### Jordskokkeflan:

Skræl jordskokkerne, skær dem i skiver og kog dem møre i mælk og 1/2 dl. fløde, afkøles  
Blend jordskokker, mælk og fløde, tilsæt æg, smag til med salt og peber  
Hæld jordskokkemassen i 4 smurte forme, bag dem i vandbad i 45 minutter ved 100 grader.

Anret jordskokkeflanen i midten af dybe tallerkner, hæld den varme suppe i, læg hesterejer på jordskokkeflanen og pynt med dild.

Både suppe og flan kan tilberedes dagen før og stå parat til brug. Det er god mad at varme. Hesterejesuppen bruges også i opskrifterne på unghanebryst og pighvar, se side 22 og 23.



## Kartoffelpuré med hesterejer og dildolie

½ bundt dild  
½ dl rapsolie  
1 tsk. revet peberrod  
1 tsk. sesamfrø  
Salt og peber  
½ kg kartofler  
25 gr. smør  
150 gr. hesterejer

Skyl dilden, gem nogle kviste til pynt.  
Blend olie, dild, sesamfrø og peberrod, smag til med salt og peber.  
Kog kartoflerne møre, mos dem, rør smør i og smag til med salt og peber.  
Form 4 "æg" af kartoffelpuréen og læg dem på 4 tallerkner. Tryk en lille fordybning i pureen med bagsiden af en ske og læg hesterejerne heri.  
Læg dildolie rundt om puréen.  
Pynt med dild.







Et kilo friskpillede hesterejer kræver tre-fire kilo med skal, fingerfærdighed og en vis portion tålmodighed. Derfor bærer de små kræ sjældent en hovedret alene.

Men har man mod på det rustikke, kan hesterejerne bare steges og spises med det hele. Det knaser – og det smager.



## Stegte hesterejer og stegte kartofler med hvidløgsmajonæse

1 kg hesterejer  
2 fed hvidløg  
½ dl rapsolie  
75 gr. hvedemel  
1 spsk. salt  
Rapsolie til stegning  
800 gr. nye små kartofler  
Salt og paprika

Pil hvidløgsfed og blend dem med ½ dl. rapsolie, mariner hesterejerne heri i 2 timer, evt. i en plasticpose. Skrab kartoflerne og kog dem næsten møre i letsaltet vand. Læg hesterejerne på en sigte og lad dem dryppe af. Vend hesterejerne i mel og salt, steg dem sprøde i rapsolie; ikke for mange af gangen, så bliver de ikke sprøde. Steg kartoflerne gyldne i olie, krydres med salt og paprika.

### Hvidløgsmajonæse

1½ dl majonæse  
3 fed hvidløg  
En smule paprika

Pil hvidløgsfeddene, hak dem og bland det hele, lad det trække en time

### Tomatsalat

6 tomater  
4 forårsløg  
1 spsk. hakket persille  
Salt og peber  
2 spsk. koldpresset rapsolie

Vask tomaterne og skær dem i skiver.  
Skær forårsløgene i tynde skiver.  
Anret tomatskiverne med løg og persille, krydres med salt og peber. Dryp olie over og server med det samme.



## Fyldt unghanebryst med hesterejesauce og årstidens grøntsager

2 unghanebryster  
100 gr. unghanekød  
Salt og peber  
2 spsk. æggehvide  
1 dl fløde  
200 gr. hesterejer  
Lidt olie  
2 dl hesterejesuppe  
(se opskrift side 18)  
Lidt maizena  
2 porrer  
½ selleri  
½ bundt bredbladet persille

### Fyldt unghanebryst:

Hak unghanekødet, kød det i en foodprocessor med lidt salt og peber, tilsæt æggehvider og til sidst fløde lidt efter lidt.

Bland farsen med hesterejerne.

Skær en lomme i unghanebrysterne og fyld hesterejefarsen i.

Brun de fyldte unghanebryster på en pande i lidt olie, krydres med salt og peber og steges herefter 15 minutter i ovnen ved 200 grader.

### Sauce:

Kog hesterejesuppen op og jævn den med lidt maizena rørt ud i vand.

### Grøntsager:

Rens sellerien og skær den i strimler, bæg strimlerne i ovnen med lidt olie i 15 minutter ved 130 grader.

Rens porrerne og skær dem i smalle skriver på skrå.

Pluk persillebladene fra stilkene, kassér stilkene og skyl bladene.

Kog vand op med salt, læg porrerne i det kogende vand, koges 1 minut, tilsæt så persilleblade og kog yderligere 1 minut.

Porrer, selleri og bredbladet persille blandes.

### Anret:

Skær unghanebrysterne i skiver og anret dem midt på tallerkenen, læg sauce omkring og grøntsagerne bæg kødet.

Retten serveres med kartofler.





## Hesterejer i pighvarlommer på spinat og rodpersille

600 gr. pighvarfilet  
150 gr. hesterejer  
2½ dl. hesterejesuppe  
(se opskriften side 18)  
Lidt maizena  
400 gr. spinat  
2 spsk. olie  
2 rodpersille  
Salt og peber

### **Rodpersille:**

Skræl persillerødderne, skær dem i strimler og læg dem i et ovnfast fad med en spsk. olie, bag dem i ovnen ca. 15 minutter ved 130 grader, krydres med salt og peber.

### **Sauce:**

Kog hesterejesuppen op og jævn den med lidt maizena rørt ud i vand.

### **Pighvær:**

Skær pighvarfileterne i 12 stykker, skær en lomme i hver.  
Fordel hesterejerne i lommerne.  
Læg pighvarlommerne i et smurt ovnfast fad, krydder dem med salt og peber, dæk fadet med stanniol.  
Bæg pighvarlommerne i ovnen ved 100 grader i 30 minutter.

### **Spinat:**

Rib spinaten og skyl den. Sauter spinaten i lidt olie, krydres med salt og peber.

### **Anret:**

Læg spinaten og persillerødder i bunden af en tallerken, herpå lægges pighvarlommerne, sauceen hældes over



28 danske fartøjer har licens til at fange hesterejer. Hittil er fangsten primært gået til eksport – og fiskernes egne fester!

Opskrifterne her er udviklet af køkkenchef Preben Madsen, Restaurant Herregårdskælderen og samlet på fiskernes initiativ.



Det latinske navn for hestereje er *Crangon crangon*.

Danmark og EU investerer i bæredygtigt fiskeri.  
Projektet er støttet af Aktionsgruppen, Ministeriet for By, Bolig  
og Landdistrikter og EU.

MINISTERET FOR  
BY, BOLIG OG  
LANDDISTRIKTER



Den  
Europæiske  
Fiskerifond