

Kabeljauwhaasje uit de oven met tomaat, witte wijnsaus met champignons en aardappel-venkelpuree



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Vis

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kabeljauwhaasjes

boter

bloem

visbouillon

witte wijn

champignons

room

zout en peper

tomato frito

geraspte kaas

kruimige aardappels

venkelknol

boter

zout, peper en nootmuskaat

Boursin cuisine

volle melk

Bereiding

Oven verwarmen op 160 graden.

Ovenschaal inboteren en op de bodem een dun laagje tomato frito doen.

Kabeljauwhaasjes kruiden met zout en peper, in de ovenschaal schikken en licht bestrijken met gesmolten boter.

Plaats in de oven voor 10 minuten.

Champignons in plakjes snijden.

Witte wijnsaus maken:

Boter smelten, bloem er door roeren (roux) en op een zacht vuurtje even laten drogen, regelmatig met houten lepel omroeren.

Visbouillon, witte wijn en room toevoegen en al roerend met een garde aan de kook brengen en zachtjes tegen het kookpunt aan houden om een binding te krijgen, De saus op smaak brengen.

De ovenschaal met vis verder afwerken: plakjes champignons op de vis doen, daarop de witte wijnsaus

en daarop een beetje geraspte kaas. Plaats nog eens 10 minuten in de warme oven en verhoog de temperatuur tot 180 graden.

Venkel-aardappelpuree:

De buitenste taaie vezelige bladeren van de venkel verwijderen en het hart van de venkel in kleine stukjes snijden.

Venkel stoven in boter terwijl je de aardappelen kookt.

De gare aardappelen afgieten en even laten drogen (opschudden).

Maak een beetje melk warm en pureer de aardappelen met de venkel, Boursin cuisine en melk. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Foto's

