

Gepocheerde vis met venkelsaus

Ingrediënten voor 4 personen:

600 gram visfilet, bijvoorbeeld heilbot of zalm
4 eetlepels olijfolie
zout en vers gemalen peper
citroensap
2 sjalotten, grof gesneden
1 teentje knoflook, geplet
1 afgestreken eetlepel suiker
2 venkelknollen, schoongemaakt en in plakken gesneden
1 dl witte wijn
5 dl visbouillon
50 gram koude boter, in stukjes
2 tomaten, ontveld, en in stukjes gesneden
venkelgroen gehakt

Hulpmiddelen

Au beurre manie , is een gelijke hoeveelheid boter een bloem wat men van tevoren klaarmaakt door bloem en boter door elkaar te mengen en als dit later nodig is bij stukjes aan het vocht toe voegen

Bereidingswijze:

De visfilet bestrooien met zout, vers gemalen peper en wat citroensap. Even apart zetten. Verhit nu de olijfolie in een pan en voeg de sjalotten toe tot deze glazig zijn. Voeg dan de suiker en de knoflook toe. Samen fruiten tot de suiker heel licht gekaramelliseerd is. Vervolgens de venkel mee omscheppen en de wijn en de visbouillon erbij doen. Alles aan de kook brengen en 15 minuten zachtjes laten koken met gesloten deksel, zodat de venkel nog beetbaar is. Alles afgieten en de venkel en het vocht apart houden. De venkel goed laten uitlekken. De visfilet in het pocheervocht leggen en de vis erin pochieren tot het visvlees net gaar is. (ongeveer 10 minuten) De visfilet warm houden en het vocht weer aan de kook brengen. Het vocht lichtjes binden met au beurre manie en het fijngeknipte venkelgroen erdoor roeren. Vervolgens de venkel bakken in wat roomboter. De vis opdienen op voorverwarmde borden op een bedje van venkel. De saus erover verdelen en garneren met tomatenblokjes

Serveertips: Serveren met pasta

Wijnadvies: Domaine du Tariquet, Wijnkoperij Henri Bloem Amersfoort