

Vis met kruidenkorst en zeekraal

Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 g visfilet (bijvoorbeeld kabeljauw, tilapia, heilbot of zalm) • 2 boterhammen (wit of lichtbruin)
- paar takjes gemengde kruiden (bijv. platte peterselie, dragon, basilicum, marjolein of bieslook) • 1 teentje knoflook • scheutje olijfolie • peper en zout • 50 g zeekraal • klontje roomboter

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Rooster de boterhammen licht (goede tip van Lina, zo verkruimelen de boterhammen beter). Snijd de korstjes eraf en scheur het brood in stukjes. Doe het brood samen met de kruiden, het teentje knoflook, een scheutje olijfolie (+/- 1 el) en de peper en zout in het bakje van de staafmixer. Hak totdat je een mooi kruimig mengsel hebt. Druk het broodkruimmengsel stevig op de visfilets. Leg de visfilets in een braadslee en bak ze in de oven 15-20 minuten afhankelijk van de dikte van de visfilets. De kruidenkorst is dan knapperig en de vis gaar.

Als de vis bijna klaar is, kun je de zeekraal bereiden. Doe een klein klontje roomboter in een koekenpan en voeg al de boter gesmolten is de zeekraal toe. Sauteer de zeekraal ongeveer 1 minuut. (Sauteren is een kooktechniek die veel weg heeft van roerbakken. In een weinig olie of vet worden de ingrediënten (typisch vlees en groenten) onder hoge temperatuur verhit. aldus Wikipedia) Bestrooi met een beetje peper.

Haal de vis uit de oven en leg op twee borden. Leg de zeekraal rondom de vis en eet smakelijk.

Wijnadvies: Grüner Veltliner Markowitsch, Wijnkoperij Henri Bloem Amersfoort