



Koolvis uit de oven

met cranberry-olie en knolselderijpuree



30-40min



2 personen

De combinatie koolvis en cranberry's klinkt misschien wat ongebruikelijk, maar vertrouw ons: dit moet je proberen. Je bakt de koolvis in de oven in een geurige olie van cranberry's en citroentijm en serveert 'm met een zachte puree van knolselderij, olijven en bieslook. De cranberry's en pijnboompitten zijn de kers op de taart.

Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 1 knolselderij ⁹
- 20g verse kruidenmix: bieslook & citroentijm
- 20g pijnboompitten
- 25g gedroogde cranberry's
- 2 koolvisfilets ⁴
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

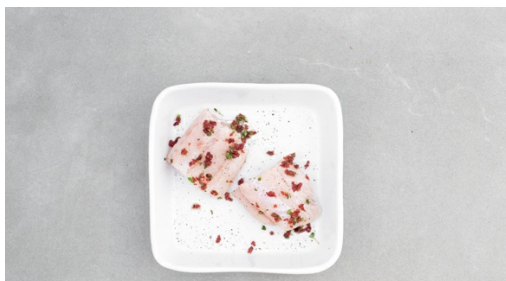
Voedingswaarde per portie

calorieën 530kcal, vet 33.2g, koolhydraten 24.4g, eiwit 28.0g



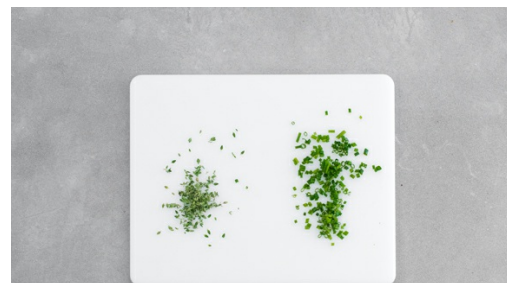
1. Knolselderij koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Schenk 1,5L water in een middelgrote pan, doe het **bouillonpoeder** erbij en breng aan de kook. Schil en snijd de **knolselderij** in blokjes. Voeg ze toe aan het kokend water en kook in 10-15min gaar. Giet af en doe terug in de pan.



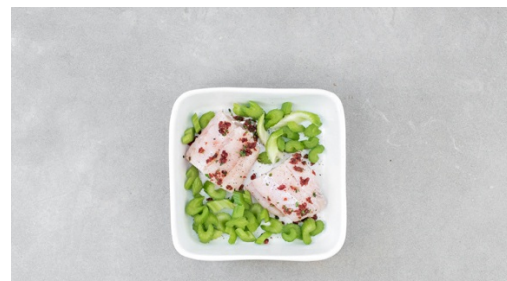
4. Vis marineren

Dep de **vis** droog en verwijder evt. graten. Doe de **vis** in een ovenschaal met 1-2el **cranberry-tijmolie**. Breng op smaak met zout en peper en zet de **rest van de olie** opzij.



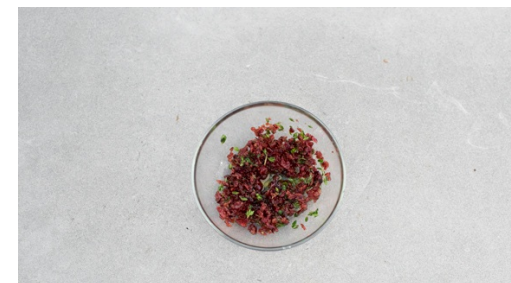
2. Kruiden voorbereiden

Rits de **citroentijmblaadjes** van de steeltjes. Knip of snijd de **bieslook** in dunne ringen. Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en laat afkoelen.



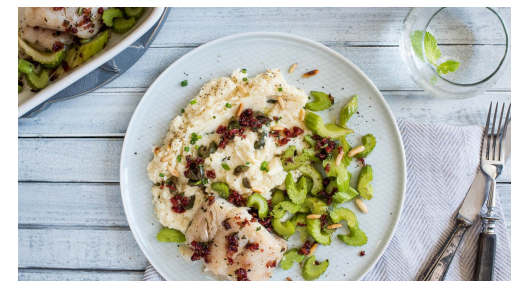
5. Bleekselderij snijden

Snijd de **bleekselderij** in schuine plakjes en voeg ze toe aan de ovenschaal. Bak 15-20min in de oven tot de **vis** gaar is.



3. Kruidenolie maken

Hak de **cranberry's** fijn. Meng ze met de **citroentijm** en 1-2el olijfolie.



6. Knolselderij pureren

Schep de **knolselderij** om met 1-2el olijfolie en 1/4tl zout en pureer met een staafmixer. Hak de **olijven** grof en voeg met de **bieslook** aan de **puree** toe. Serveer de **knolselderijpuree** met de **vis** en de **bleekselderij**, bestrooi met de **pijnboompitten** en serveer met de **rest van de cranberry-tijmolie**.