



Bouillabaise met garnalen en heek

met rouille en geroosterde baguette



ca. 40min



2 personen

Bouillabaisse is een fantastische vissoep waarmee je zeker indruk op je gezelschap zal maken. Al helemaal als je al deze luxe ingrediënten ziet: de ziltige smaken van garnalen en witvis worden aangezet door rijke saffraan, knapperige venkel en kruidige dragon. Om helemaal de blits te maken serveer je de soep met knapperig brood en een rouille – een crème van paprika en knoflook. Nu koken en je gasten verwennen!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode puntpaprika
- 2 tenen knoflook
- 1 venkel
- 1 prei
- 1 doosje saffraandraden
- 2 baguettes¹
- 10g verse dragon
- 1 blikje tomatenpuree
- 20ml vissaus⁴
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 heekfilets⁴
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x garnalen (ontdood)²

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenweegschaal
- bakkwast

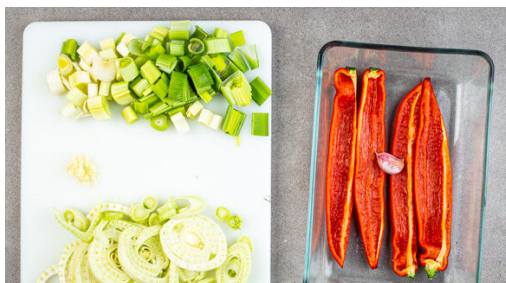
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 933kcal, vet 42.5g, koolhydraten 80.7g, eiwit 53.5g



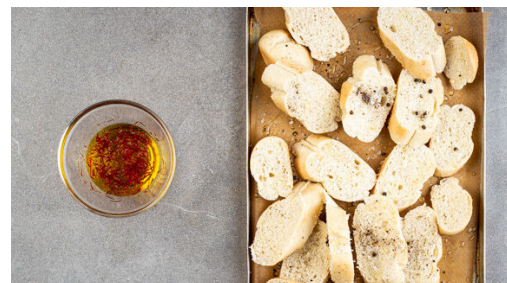
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **paprika** in vieren en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika** in een kleine ovenschaal en leg er **1 ongepelde teen knoflook** bij. Zet de schaal op een rek onderin de oven terwijl 'ie opwarmt. Snijd de **venkel** in dunne ringen. Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne repen. Pel en hak de **2e teen knoflook** fijn.



4. Soep opzetten

Voeg de **saffraan incl. weekwater**, de **vissaus**, de **helft van het bouillonpoeder**, 500ml water en ½tl suiker toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de **soep** 7-8min pruttelen, tot de **venkel** gaar is. Spoel de **heekfilets** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer ze op graten. Snijd in stukken van 3-4cm.



2. Rouille voorbereiden

Week de **saffraan** in 50ml koud water. Snijd het **brood** in sneetjes van 1-2cm en verdeel ze over een bakplaat met papier. Besprenkel het **brood** met 2el olijfolie en bestrooi met een snuf peper en zout. Schuif de bakplaat boven de **paprika** in de oven en rooster ca. 7min. Haal het **brood** en de **paprika** eruit. Pel de **knoflook** en scheur ca. 30g brood in grove stukken.



5. Rouille maken

Doe de **geroosterde knoflook**, het **gescheurde brood**, de **paprika**, **3el soep**, **1tl paprikapoeder**, 1el water en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer glad. Schenk er 1el olijfolie bij en pureer opnieuw, tot er een **gebonden massa** ontstaat. Voeg meer **soep** of water toe als het mengsel te dik is. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Smelt 2el boter in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **venkel**, **prei**, **gehakte knoflook** en de **helft van de dragon incl. steeltjes** toe met een snuf zout. Bak 4-5min tot de **groente** zacht wordt. Roer de **tomatenpuree** erdoor en bak ca. 1min mee.



6. Vis garen

Spoel de **garnalen** af en voeg met de **heek** toe aan de pan. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat 4-5min garen. Pluk de blaadjes van der **rest van de dragon**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Roer daarna niet meer, anders valt de **vis** uit elkaar. Serveer de **bouillabaise** met de **rouille** en de **toast** en bestrooi met de **dragon**.