

MARLEY SPOON



Bouillabaisse 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 paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 venkel
- 1 prei
- 1 doosje saffraandraden
- 2 baguettes¹
- 1 zakje venkelzaad
- 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

- 2el 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 942kcal, vet 42.5g, koolhydraten 83.0g, eiwit 53.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in vieren. Leg de **paprika** met **1 ongekilde teen knoflook** in een kleine ovenschaal. Zet de schaal op een rek onderin de voorverwarmende oven. 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 heet water en ½tl suiker toe aan de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de **soep** 7-8min zachtjes koken, 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 bakpapier. Bestrijk 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 dan 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 de **rouille** te dik is. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

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



6. Vis garen

Spoel de **garnalen** af met koud water en voeg met de **heek** toe aan de **soep**. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat 4-5min garen. Pluk de **rest van de dragonblaadjes**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen maar roer zo min mogelijk, anders valt de **vis** uit elkaar. Serveer de **bouillabaisse** met de **rouille** en de **toast** en bestrooi met de **dragon**.