MARLEY SPOON

Belgisch garnalen-visstoofpotje

op knolselderij met knoflookbrood

ca. 40min 2 personen

Deze Belgische klassieker is helemaal in Marley Spoon-stijl uitgebreid: dit romige stoofpotje met garnalen en heekfilet maak je met prei, wortel en bleekselderij en je serveert 'm op knolselderij. Om je stoofpotje nóg lekkerder te maken bak je hartig knoflookbrood in de oven. Het water loop je al in de mond, hè? Allez, eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij [1]
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij [1]
- 1 baguette [5]
- 1 teen knoflook
- 20ml vissaus [4]
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gemarineerde MSC-heekfilets [4]
- 10g verse dille
- 200ml slagroom [6]
- 1x ASC-garnalen, ontdooid [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei [3]
- 2½el boter [6]
- 1el bloem [5]
- peper en zout

Kookgerei

- oven met bakplaat
- 2 middelgrote kookpannen
- maatbeker
- knoflookpers
- zeef
- aluminiumfolie

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

Allergenen
Selderij (1), Schaaldieren (2), Eieren (3), Vis (4), Gluten (5), Melk (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 842kcal, vet 42.6g, koolhydraten 57.7g, eiwit 51.4g

1. Knolselderij koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Doe 1½el boter in een kommetje, bestrooi met een snuf zout en zet opzij. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Snijd de **knolselderij** in vieren, schil deze kwarten en snijd in grove blokjes. Kook deze in 13-15min gaar. Laat de **knolselderij** goed uitlekken in een zeef, zet opzij in de pan en spoel de zeef af.

2. Groente garen

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in stukken van ca. 2cm. Snijd de **bleekselderij** in stukjes van ca. 1cm breed. Laat in een tweede middelgrote kookpan 1el boter smelten op middelhoog vuur. Voeg de **groente** toe met een flinke snuf zout en laat 5-7min garen, tot de **prei** zacht is.

3. Knoflookbrood bakken

Snijd ondertussen het **broodje** in plakken, maar snijd 'm niet helemaal door. Pel de **knoflook**, snijd of pers heel fijn en meng met de zachte boter. Leg het **broodje** op aluminiumfolie en smeer de **knoflookboter** voorzichtig tussen de plakjes. Sluit de folie en bak het **broodje** ca. 8min in de oven. Open dan de folie en bak nog ca. 5min.

4. Vis garen

Blus de **groente** af met 250ml water en de **helft van de vissaus**. Roer dan de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en laat de **stoof** ca. 3min zachtjes koken. Kruid de **vis** met peper en zout, leg voorzichtig in de pan en kook in 3-5min gaar. Neem de **vis** uit de pan en laat de **stoof** zachtjes verder koken.

5. Stoofpotje binden

Hak de **dille** grof. Breek voorzichtig 1 ei open en scheid het **eigeel** van het **eiwit**. Meng het **eigeel** met de **helft van de slagroom** en 1el bloem. Schenk dit mengsel in de pan en verwarm zonder dat de **stoofpot** gaat koken.

6. Stoofpotje afmaken

Spoel de **garnalen** af in een zeef met koud water, dep droog en voeg met de **helft van de dille** toe aan de **stoof**. Doe de **vis** terug in de pan zodra de **garnalen** roze worden en verwarm ca. 2min. Breng de **stoof** evt. verder op smaak met peper en zout. Serveer het **stoofpotje** bovenop de **knolselderij** en bestrooi met de **rest van de dille**. Serveer met het **knoflookbrood**.