MARLEY SPOON

Klassieker: Belgisch garnalen-visstoofpotje

op knolselderij met knoflookbrood

ca. 40min 2 personen

Deze Belgische klassieker is helemaal in Marley Spoon-stijl opgepimpt: 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 [9]
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij [9]
- 1 baguette [1]
- 1 teen knoflook
- 20ml vissaus [4]
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 gemarineerde heekfilets [4]
- 10g verse dille
- 200ml slagroom [7]
- 1x garnalen (ontdooid) [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei [3]
- 2½el boter [7]
- 1el bloem [1]
- peper en zout

Kookgerei

- 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
gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), vis (4), melk (7), selderij (9). 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). Laat 1½el boter met een snuf zout in een kommetje zacht worden. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Snijd de **knolselderij** in vieren, schil met een mes en snijd in stukken van ca. 3cm. Doe ze in het kokende water en kook in 13-15min gaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.

2. Groente garen

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in fijne reepjes. Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd in stukken van ca. 2cm. Snijd de **bleekselderij** in stukjes van ca. 1cm. Laat in een tweede middelgrote kookpan 1el boter smelten op middelhoog vuur. Voeg de **groente** met een flinke snuf zout toe 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 het met de zachte boter. Leg het **broodje** op aluminiumfolie en smeer de boter 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

Snijd de **dille** grof. Scheid het **eigeel** van het **eiwit**. Meng het **eigeel** met de **helft van de slagroom** en 1el bloem. Schenk het **ei-slagroommengsel** in de pan en verwarm, maar laat het niet koken. **Tip**: het eiwit kun je invriezen voor een ander gerecht.

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**. Geef het **knoflookbrood** erbij.