



Kabeljauw met notentopping

op low-carb ratatouille met basilicum



20-30min



2 personen

Normaal gesproken duurt het wel even om een smakelijke ratatouille op tafel te zetten, maar chef Mirte ontwikkelde deze snelle variant, die minstens even lekker is. Het combineert mooi met de delicate smaken van de kabeljauw en de topping van walnoten en verse basilicum die je erbij maakt.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 2 kabeljauwfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel

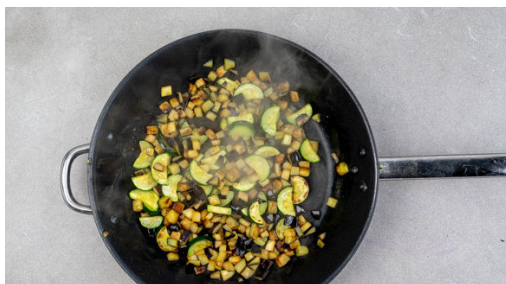
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

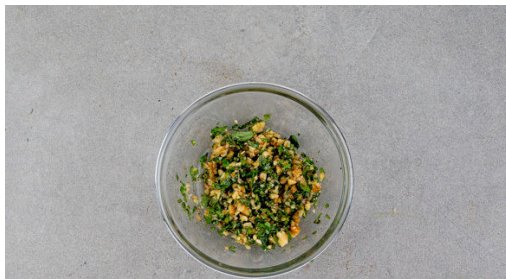
Voedingswaarde per portie

calorieën 557kcal, vet 40.5g, koolhydraten 22.4g, eiwit 30.7g



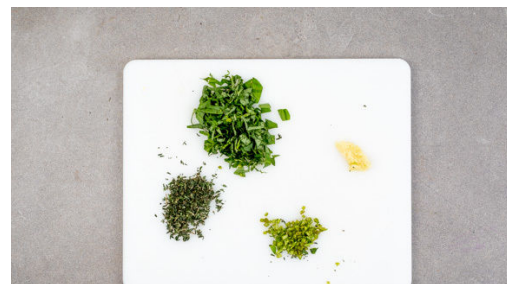
1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte door en dan in plakjes. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1-2el olijfolie. Voeg de **aubergine**, **courgette** en een snuf zout toe en bak in 3-4min goudbruin.



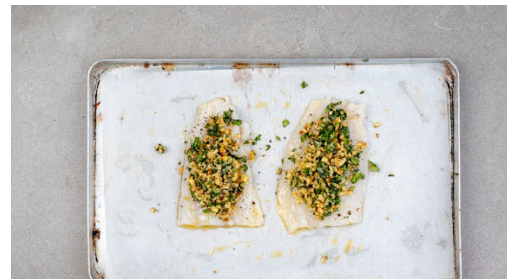
4. Topping maken

Hak de **helft van de walnoten** fijn en meng ze met **2/3e van de basilicumblaadjes**, 1el olijfolie en 1/2tl zout en een snuf peper. Gebruik de **rest van de walnoten** voor een ander recept of eet ze tijdens het koken op.



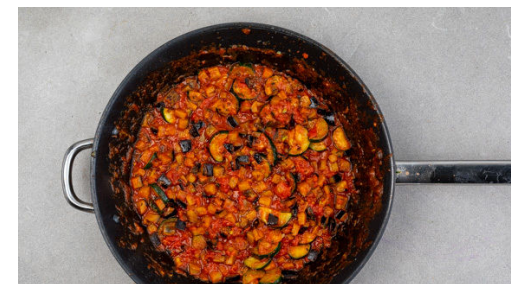
2. Kruiden snijden

Rits de **tijm** van de takjes en hak fijn. Hak de **basilicumblaadjes** en **-steeltjes** apart van elkaar fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Kabeljauw bakken

Dep de **vis** droog en controleer de **filets** op graten. Wrijf in met 1-2tl olijfolie en een snuf zout en peper. Leg de **vis** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel het **notenmengsel** over de **filets** en bak 4-6min in de oven, tot de **vis** gaar is.



3. Groenten bakken

Voeg de **tijm**, **basilicumsteeltjes** en **knoflook** toe aan de pan en bak ca. 1min. Voeg de **tomatenblokjes** toe, vul het blik voor de helft met water en schenk dat ook in de pan. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat de **ratatouille** ca. 15min zachtjes koken.



6. Serveren

Proef of je nog zout en peper aan de **ratatouille** wil toevoegen en kook de **groenten** nog 5-10min zonder deksel, tot de **sous** ongeveer voor de helft is ingekookt. Serveer de **kabeljauw** met de **ratatouille** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.