



Heekfilets met radijsjes en maïs

met roggenbrood met kruidenboter



ca. 30min



2 personen

Je hebt een goede vangst gedaan met dit recept! Maar we hebben de vis niet helemaal aan land getrokken. Hij baadt namelijk vrolijk in een rijke bouillon met zoete maïs en gesmoorde radijsjes, die samen met de geroosterde hazelnoten en dille zorgen voor een erg aangename omgeving. Misschien kunnen we hem lokken met een hartig roggebrood met kruidenboter?

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1 verse maïskolf
- 15g verse kruidenmix: bieslook, dille en kervel
- 1 citroen
- 2 heekfilets ⁴
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x roggebrood ^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), noten (15).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 31.4g,
koolhydraten 61.9g, eiwit 32.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Schep 2el boter in een kommetje en laat op kamertemperatuur komen. Snijd de tipjes van de **radijsjes** en halveer ze. Verwijder de bladeren en witte draden van de **maïskolven**. Snijd met een scherp de **korrels** van de **kolven**. Snijd de **kervel** en **dille** met de steeltjes grof. Rasp de **citroen** en pers het **sap** uit.



4. Radijsjes inleggen

Snijd de **rest van de radijsjes grof** en meng met het **citroensap**, de **helft van de citroenrasp**, 1el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker. Zet opzij om te laten trekken. Snijd de **bieslook** grof.



2. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **filets** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Kruid de **vis** met peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie en bak de **vis** ca. 2min per kant. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij.



5. Brood beleggen

Pak de staafmixer en hoge beker en maak een **kruidenboter** van de **kervel**, 2el boter, 1el olijfolie en een snuf zout. Besmeer het **roggebrood** met de **kervelboter** en bestrooi naar smaak met wat zout.



3. Noten en groenten bakken

Verhit de pan opnieuw en bak de **hazelnoten** en **3/4e van de radijsjes** 2-3min op middelhoog vuur. Roer regelmatig. Voeg de **maïs**, de **dille**, de **helft van het bouillonpoeder** en 200ml water toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 7-9min borrelen, tot de **radijsjes** zacht zijn.



6. Afmaken en serveren

Proef de **maïs-radijs-bouillon** en breng op smaak met de **rest van de citroenrasp** en peper en zout. Verdeel de **vis** en **bouillon** over grote kommen of diepe borden en garneer met de **bieslook**. Giet de **ingelegde radijsjes** af in een zeef of vergiet en serveer met het **roggebrood** bij de **vis**.