



Koolvis à la bordelaise

met aardappelpuree en wortels



30-40min



2 personen

"À la bordelaise" betekent dat je vis een lekker knapperig huidje krijgt. En de krokante topping met rozemarijn die deze malse visfilets bedekt, is zo klaar en smaakt geweldig. Je serveert de vis met een romige aardappelpuree, verfijnd met crème fraîche en lente-uitjes, en smeuge worteltjes. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 5g verse rozemarijn
- 1 zakje paneermeel ¹
- 2 koolvisfilets ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 middelgrote kookpannen
- kleine kookpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 35.4g, koolhydraten 67.8g, eiwit 31.6g



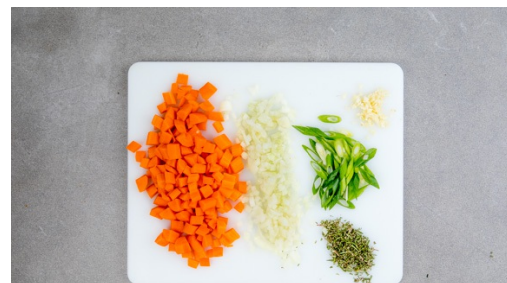
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes van ca. 2cm. Doe de **aardappels** in een middelgrote kookpan met voldoende gezouten water – ze hoeven niet helemaal onder te staan. Breng aan de kook en laat 8-10min koken. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **aardappels** dan af in een vergiet.



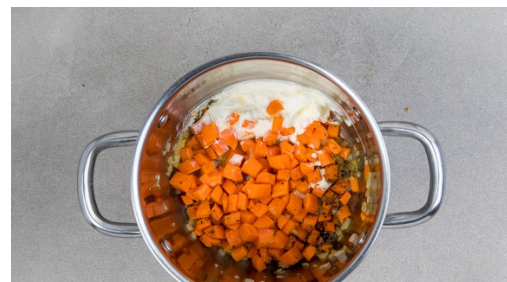
4. Vis garen

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Snijd de **filets** in **4 gelijke stukken**. Kruid met een snuf peper en zout en leg de **vis** in een ovenschaal. Verdeel het **paneermengsel** erover en bak de **vis** ca. 15min in de oven tot de **paneerlaag** goudbruin is.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels**. Snijd ze in de lengte doormidden en dan in stukjes van ca. 1cm breed. Pel en snipper de **ui** klein. Snijd de **bosui** in dunne, schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Pluk de **rozemarijn** van de steeltjes en hak fijn.



5. Wortels bereiden

Verhit een tweede middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **wortel** en de **rest van de ui** ca. 2-3min op middelhoog vuur. Voeg een snuf peper en zout en 100ml water toe. Laat koken tot het water verdampt is. Roer dan ca. **1/3e van de crème fraîche** erdoor. Haal de **groenten** van het vuur en proef of je peper en zout wil toevoegen.



3. Topping voorbereiden

Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie. Fruit de **knoflook** en de **helft van de ui** 1-2min op middelhoog vuur tot ze glazig zijn. Voeg de **rozemarijn** en het **paneermeel** toe en bak kort mee. Haal van het vuur en kruid met wat peper en zout.



6. Puree stampen

Stamp de **aardappels** tot een fijne puree en roer er wat **crème fraîche** en een beetje **kookwater** door tot ie zo romig is als je wil. Schep de **bosui** en een snuf zout erdoor. Verdeel de **puree**, de **groenten** en de **vis** over de borden.