



Zalm met geroosterde pompoen

met venkel en koriander-kokosgremolata



ca. 35min



2 personen

Hokkaido is niet alleen het op één na grootste eiland van Japan, maar ook de naamgever van onze favoriete pompoensoort. Maar wat maakt deze pompoen zo handig? Je hoeft 'm niet te schillen! Vandaag serveer je 'm met malse zalm en geurige venkel. En het hoogtepunt? De gremolata van koriander, citroen en kokosnippers. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 venkel
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 citroen
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

vis (4), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 42.4g, koolhydraten 24.0g, eiwit 29.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **pompoen**, schep de zaden eruit met een lepel en snijd de **pompoen** in parten. Snijd de **venkel** doormidden en snijd in parten, verwijder de stromk en het loof.



4. Zalm meebakken

Spoel de **zalm** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben. Wrijf de **zalm** rondom in met 1tl olijfolie en een snuf zout en peper. Schuif de **groenten** op de bakplaat wat opzij en leg de **zalm** in het midden. Leg **2 citroenplakjes** op elke **filet** en bak 8-10min in de oven, tot de **zalm** gaar is.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **pompoen** en de **venkel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met **1el curry-madraskruiden**, 2el olijfolie, 1tl zout en een flinke snuf peper. Rooster de **groenten** ca. 15min in de oven, tot ze zacht en licht gebruid zijn.



5. Kokosnippers roosteren

Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Rooster de **kokosnippers** en de **knoflook** in ca. 3min goudbruin, roer regelmatig om. Neem het **kokos-knoflookmengsel** uit de pan, breng op smaak met een snuf zout en laat afkoelen.



3. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn. Snijd **1 helft** van de **citroen** in dunne plakjes. Snijd de **andere helft** in partjes.



6. Gremolata maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en meng het met het **afgekoelde kokos-knoflookmengsel** en de **citroenrasp**. **Tip:** kneed de **gremolata** een beetje met je vingers, zo komen de aroma's van de **citroenrasp** vrij. Serveer de **zalm** met de **groenten** en bestrooi met de **gremolata**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.