

26-11-2013

Kookavond

Ovenschotel van kabeljauw, venkel en courgette

Benodigdheden voor 4 pers:

- 400 gr. Kabeljauwfilet -4 dl. visfond
- 150 gr .fijne champignons -2 dl. room
- 1/2 venkel -scheut pastis
- 1 courgette -boter
- 2 kleine sjalot -arachide olie
- 2 teentjes look - blanke roux
- 100 gr. Gemalen kaas

Bereiding:

- 1/Snij de courgette en de venkel in reepjes
- 2/versnipper de sjalot en de look fijn
- 3/bak deze in wat olie samen met de venkel en de champignons
- 4/blus met weinig pastis en voeg er de courgette bij. Verminder het vuur en laat beetgaar worden.
- 5/Laat de visfond inkoken en voeg er de room bij en breng terug aan de kook.
- 6/bind met witte roux
- 7/kruid en bak de kabeljauw in wat boter en schik in een ovenschotel
- 8/leg er de groentjes op en overgiet de afgekruide saus
- 9/bestrooi met wat gemalen kaas
- 10/laat in voorverwarmde oven gratineren tot er zich een bruin korstje op komt