

Kabeljauwfilet in saus



Hoofdgerecht

Vis

4 personen

Land: Spanje

Bereidingstijd: 20 minuten

Seizoen: juni t/m oktober



Ingrediënten

- 2 rode paprika's
- 4 kabeljauwfilets
- zout & versgemalen peper
- 2 el citroensap
- 125 ml visbouillon of kruidenbouillon (van tablet)
- 125 ml demi crème fraîche (Melkan)
- 2 el olijfolie
- 2 el gehakte bieslook en/of peterselie en eventueel citroenpartjes

Bereidingswijze

1. Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en snijd de paprikahelften in blokjes. Bestrooi de vis met zout en peper en sprenkel er citroensap over. Verwarm de bouillon

en kook hierin de paprikablokjes 10 minuten. Pureer het mengsel, voeg zout en peper toe en schep de crème fraîche erdoor. Houd de saus warm zonder hem te laten koken.

2. Verhit een grillpan. Bestrijk de vis met olijfolie en rooster de vis 2 minuten per kant. Keer de vis maar één keer om. Verdeel de saus over 4 warme borden. Leg de vis erop en strooi er peterselie en/of bieslook over. Garneer eventueel met citroen.

Tenslotte

Kabeljauw is een vis met een zeer losse structuur. Vrijwel altijd wordt deze vissoort eerst gefileerd alvorens zij wordt opgediend. Niet alleen het vlees van de kabeljauw, maar ook de lever wordt vaak als zeer smaakvol beschreven. Maar in de maanden april t/m augustus bevinden zich luizen op de lever van de kabeljauw, dan dus niet doen. Sommigen beweren dat het eerst moet gaan vriezen voordat je goed op kabeljauw kunt vissen. Het tegendeel is echter waar. Zodra de temperatuur van het zeewater tot onder de vier graden Celsius daalt, trekt de kabeljauw naar lager gelegen wateren (omdat de zee op grotere diepten minder snel afkoelt). Om vanaf de kust zelf op kabeljauw te vissen, kun je het beste in de periode van oktober tot januari en van maart tot en met april je geluk gaan beproeven. Tegen het einde van maart/april trekken de grote kabeljauwen weer weg, waardoor alleen de echte kleine vissen achterblijven. Voor **Kabeljauw met kappertjessaus** moet je de grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen 2 rode paprika's wassen. Paprika's ca. 10 cm onder hete grill in ca. 10 minuten rondom roosteren totdat schil zwartgeblakerd is of doe dit boven een gasvlam. Intussen in pan 180 ml visfond met 1 zakje saffraan aan de kook brengen en onafgedekt ca. 10 minuten laten inkoken. Oven voorverwarmen op 200 graden of gasovenstand 4. Paprika iets laten afkoelen en met scherp mesje schil van paprika trekken. Paprika's halveren, zaadjes verwijderen en paprika's kleinsnijden. 1 el rode wijnzijn en 1 el olijfolie door paprika mengen. 2 stukken aluminiumfolie bestrijken met olijfolie. 500 gr kabeljauwfilets over folie verdelen. Vis bestrijken met olijfolie bestrooien met tijm, zout en peper. Aluminiumfolie tot pakketjes dichtvouwen en in midden van oven vis in ca. 15 minuten laten garen. Intussen peterselie fijnknippen. Visfond met de paprika's aan de kook brengen. Onafgedekt ca. 5 minuten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af 50 gr roomboter in kleine klontjes door saus roeren. Kabeljauwfilets voorzichtig op ovale schaal scheppen. Paprikasaus er omheen scheppen. Bestrooien met handvol kappertjes en basilicum. Tot slot **Kabeljauw met doperwtjessaus**. Bestrooi 500 gr kabeljauwfilets niet te benepen met zout en zet ze even weg. Fruit 1 klein fijngesnipperd uitje op niet te hoog vuur in een eetlepel boter glazig. Doe er dan een vleugje cayennepeper bij en 1/2 liter blik doperwtjes. Kiep alles in de beker van de staafmixer en pureer. Doe terug in de pan. Dat is de saus. Voeg heet water toe als hij te dik is en controleer op zout. Snijd 10 blaadjes verse munt in ragfijne reepjes. Droog de moten vis af en haal ze als je dat wilt door wat bloem. Verhit 2 el boter met een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak er de vis in, alweer op niet te hoog vuur. Stevige filets zijn met 3 minuten per kant al gaar, dunne sneller. Als de doorzichtigheid verdwenen is, is het goed; uittredende witte vlokken eiwit duiden op te lange garing. Leg de vis op de borden, schenk er doperwtjessaus over en omheen en sliert er een straaltje olijfolie door. Bekroon met de munt.