



Vispannetje met zalm en kabeljauw uit de oven

Een feestelijk vispannetje met zalm, kabeljauw en garnalen op een bedje van prei en wortel, overgoten met een romige visbouillonsaus en gratineerd met gruyère. Een klassieker die zowel doordeweeks als op een feestelijke tafel zijn mannetje staat.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	35'	4	Vis

Ingrediënten

- 300 gr kabeljauwfilet, in blokjes van 3 cm
- 250 gr zalmfilet, in blokjes van 3 cm
- 100 gr grijze garnalen of gepelde roze garnalen
- 4 wortelen, in plakjes
- 2 preien (wit en lichtgroen deel), in ringen

1 visbouillonblokje
100 ml droge witte wijn
200 ml room
1 eetlepel verse marjolein, fijngehakt
1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
100 gr gruyère, geraspt
boter
peper en zout
optioneel: 1 koffielepel maizena, aangelengd met wat koud water

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C (hetelucht) of 200 °C (conventionele oven).
- 2.** Maak de groenten schoon. Schil de wortelen en snij ze in plakjes van 3 à 4 mm. Snij de prei in ringen en spoel ze grondig onder koud water.
- 3.** Smelt een klont boter in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de wortelplakjes 3 minuten, voeg dan de preiringen toe en bak nog 2 à 3 minuten mee tot de groenten licht gaar beginnen te worden. Kruid met peper en zout.
- 4.** Blus met de witte wijn en laat 1 minuut inkoken. Verkruimel het visbouillonblokje erboven en roer goed door. Voeg de room toe en laat het geheel op een zacht vuur sudderen tot de wortelen net beetgaar zijn, ongeveer 5 à 8 minuten. Wil je een iets dikkere saus, roer dan de aangelengde maizena erdoor en laat nog 1 minuut doorkoken.
- 5.** Beboter 4 individuele ovenschaaltjes. Verdeel de blokjes kabeljauw en zalm gelijkmatig over de schaaltes en schep er de garnalen over. Lepel vervolgens de groenten met de saus erover.
- 6.** Bestrooi met de gehakte peterselie en marjolein. Werk af met de geraspte gruyère.
- 7.** Zet de schaaltes 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas goudbruin gegratineerd is en de vis gaar is. Laat 2 minuten rusten voor je serveert.

Tip

Zorg ervoor dat de visblokjes niet te klein gesneden zijn, anders vallen ze uit elkaar in de oven. Blokjes van 3 cm blijven mooi heel en garen gelijkmatig. Gebruik je diepgevroren vis, laat die dan volledig ontdooien en dep ze droog met keukenpapier voor gebruik.

Lekker met

Serveer met gestoomd rijst of vers knapperig brood om de romige saus op te deppen.

Dranktip

Een droge Belgische of Franse witte wijn zoals een Muscadet of een Pinot Blanc sluit mooi aan bij de romige vissaus.