

Recept: Gebakken zalm met mosterd-dilleroomsaus en gesmoorde venkel



Een verfijnde combinatie van gebakken zalm met een romige mosterd-dillesaus, geserveerd met gesmoorde venkel en spinaziepuree. Perfect voor een speciale gelegenheid of feestelijke maaltijd.



Aantal personen: 2 pers



Tijd: 35 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

Voor 6 personen

| | | | |
|---|-------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Zalmfilet | 2 stukken | à ± 200g | |
| <input type="checkbox"/> Sjalot | 1 | fijngesnipperd | |
| <input type="checkbox"/> Boter | 2 eetlepels | | |
| <input type="checkbox"/> Visfumet | 100 ml | | |
| <input type="checkbox"/> Room | 150 ml | | |
| <input type="checkbox"/> Mosterd | 1 eetlepel | | |
| <input type="checkbox"/> Dille | 1 eetlepel | fijngesnipperd | |
| <input type="checkbox"/> Zachtkokende aardappelen | 600 gr | geschild en in blokjes gesneden | |
| <input type="checkbox"/> Spinazie | 300 g | vers - goed wassen | |
| <input type="checkbox"/> Venkel | 1 | in partjes snijden | |
| <input type="checkbox"/> Boter | 2 eetlepels | | |
| <input type="checkbox"/> Peper en zout | Naar smaak | | |
| <input type="checkbox"/> Pastis | 1 eetlepel | optioneel | |

Bereidingswijze

Gesmoorde Venkel

- Snijd de venkel doormidden en verwijder de harde kern.
- Snijd in partjes.
- Verhit boter of olie in een pan.
- Voeg de venkel toe en kruid met peper en zout.
- Voeg een scheutje pastis toe en laat de alcohol verdampen
- Voeg een scheutje water toe, zet een deksel op de pan.
- Laat 15 minuten zacht garen en roer af en toe. Zet je vuur niet te hoog
- Venkel wordt zacht en licht zoet.

Spinaziepuree

- Kook de aardappelen gaar en maak er puree van
- Verhit boter in een kookpot
- Voeg de spinazie toe.
- Verwarm tot geslonken .
- Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en doe terug in de kookpot.
- Kruid met peper en zout en wat nootmuskaat
- Maak net voor het opdienen de puree - warm een beetje melk op en voeg toe aan de aardappelen, stamp de aardappelen tot puree en roer er de spinazie onder.
- Laat kort doorwarmen in zacht vuur.

Zalm Bakken

- Kruid de zalm met peper en zout.
- Verhit boter in een pan.
- Bak de zalm: 6min op de velkant, 2 min aan de andere kant.
- Haal uit de pan en laat even rusten onder alufolie
- Niet te lang bakken! De zalm moet nog licht rauw zijn binnenin.

Mosterd-dilleroomsaus

- Doe een beetje extra boter in de pan van de zalm
- Voeg de fijngesnipperde sjalot toe en laat zacht stoven
- Blus de pan met wat visfumet en laat tot de helft inkoken
- Voeg de room toe en laat indikken
- Voeg mosterd toe.
- Kruid met peper en zout.
- Voeg wat klontjes boter toe en mix de saus met een mixer
- Meng goed en zet het vuur uit.
- Roer er de dille onder, net voor het opdienen

Dresseren (bord opmaken)

- Schep een lepel spinaziepuree op het bord.
- Leg de zalm ernaast.
- Lepel wat saus over de zalm.
- Leg de gesmoorde venkel erbij.
- Zorg dat alles zichtbaar blijft voor een mooie presentatie.