

Visgoulash met venkel

Dit recept heb ik overgehouden aan 'De Baedeker voor de vrouw'. Nu ondenkbaar maar in 1978 kreeg je dat als huwelijksgeschenk in een goodiebox, toe nog 'cadeaudoos', van de plaatselijke middenstand. De ingrediënten zijn inmiddels variabel maar staat nog regelmatig op het menu. Is namelijk gemakkelijk te maken en als je ervan overhoudt, heb je met een scheut water een lekker vissoep als lunch voor de volgende dag.

Ingrediënten 4 pers.

- 500 gram vis *) in hapklare blokken (niet te klein)
- 4-5 ansjovisfiletjes
- 1 sjalot, gesnipperd
- 2-3 tenen knoflook, gesnipperd
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 2 middelgrote uien, in maantjes gesneden
- 1 venkel ontdaan van kern en in repen gesneden
- 1 flinke rode (punt)paprika ontdaan van zaad in repen
- 1 flinke wortel, in repen
- 1 kleine prei, in schijfjes
- 1 glas witte wijn (100 ml)
- 1 visbouillonblokje
- Witte peper
- 1-2 tl venkel- of dillezaad
- 2-3 el olijfolie



Hulpmiddelen

Braadpan
Groentemes

Bereidingswijze

- Verwarm de olie in de pan (niet te heet) en smelt de ansjovisfiletjes op zacht vuur (anders krijg je een bittere smaak)
- Voeg vervolgens de sjalot en knoflook toe en fruit die me tot ze de sjalot glazig is.
- Voeg dan de tomatenblokjes toe en smoor die, totdat ze min of meer oplossen
- Zet het vuur nu op middelhoog en voeg dan de wortel- en venkelrepen (die garen langzamer) toe en bak voor 5 minuten
- Voeg nu ook de overige groenten toe met het bouillonblokje, peper, venkel of dille en bak circa 10 minuten.
- Giet nu de wijn bij de groentenen roer weer goed door. Het moet wat 'soepig' zijn. Laat de groenten nu op laag vuur met gesloten deksel nog een minuut of 5 smoren. Tussentijds een keer omscheppen.
- Voeg nu de vis toe, schep die goed door de groenten en laat die met gesloten deksel, zachtjes pruttelend gaar worden in 10 minuten.

Eet smakelijk. Heel lekker met bijvoorbeeld gekookte aardappelen, knolselderijpuree of (zilervlies)rijst.

Tips

*) Ik neem vaak een mengsel van wat witvis, zalm, garnalen en/of mosselen. Ik heb altijd wel witvis, gepelde scampi's en los gekookt mosselvlees in de diepvries liggen. Varieer ook rustig met de groenten die jij lekker vindt.

Bron: eigen recept en nog een beetje van Baedeker voor de vrouw