

Visgoulash met venkelzaad en bonenkruid

Gisteren deze visgoulash gemaakt. Ik had geen venkel in huis en geen zin om naar de winkel te gaan dus ben wat gaan experimenteren. Het resultaat vinden wij zó lekker dat ik het als apart recept bewaar. Bonenkruid is een in onbruikbaar gemaakt kruid maar is erg lekker bij onder meer visgerechten. Proef het eens, zou ik zeggen.

Ingrediënten 4 pers.

- 500 gram vis*) in hapklare blokken (niet te klein)
- 4-5 ansjovisfiletjes
- 1 sjalot, gesnipperd
- 2-3 tenen knoflook, gesnipperd
- 1 flinke tomaat, in kleine blokjes
- 1 grote ui, in maantjes gesneden
- 1 Turkse groene peper (heet)
- 1 flinke rode (punt)paprika ontdaan van zaad in repen
- 1 flinke wortel, in repen
- 1 glas witte wijn (100 ml)
- 1 garnalenbouillonblokje
- Witte peper
- 1-2 tl venkelzaad
- 1-2 tl bonenkruid
- 2-3 el olijfolie
- 1 bosjes verse koriander (optioneel)



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 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.

Serveer het gerecht eventueel met een topping van gehakte koriander. Eet smakelijk. Heel lekker met bijvoorbeeld gekookte aardappelen, knolselderijpuree of (zilvervlies)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.

Een restje is de volgende dag met wat extra water een heerlijk lunchsoepje.

Bron: eigen recept