

Kabeljauwfilet met een dakje van sjalot en appel

Waarom een sjalot?

De sjalot geeft het gerecht meer smaak en body.

Soort gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 40 minuten

Recept voor 4 personen

700 g kabeljauwfilet
1 frisure, stevige appel (Granny Smith)
2 sjalotten (75 g)
½ teentje knoflook
50 g broodkruim
50 g roomboter
2 eetlepels ganzenvet of olijfolie
1 dl kalfsjus
Mespuntje kerriepoeder
Mespuntje komijnzaad
Zout en peper

Kom

Huishoudfolie

Ovenplaat

Sauskom



Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes van ½ bij ½ cm. De sjalotjes halveren en ragfijn snipperen. De knoflook halveren, de kiem verwijderen en fijnhakken. Fruit sjalotjes, knoflook, appelblokjes, kerriepoeder en het komijnzaad enkele minuten in de roomboter op een zacht vuur, zonder te kleuren. Breng op smaak met zout en peper, schep het mengsel over in een kom en zet deze afgedekt met huishoudfolie in de koelkast tot het is afgekoeld.

Verwarm de oven voor op 170 °C op de grillstand. Verdeel de kabeljauwfilet in vier porties en bestrooi met zout en peper. Verdeel vervolgens het koude mengsel over de vier stukjes kabeljauw en bestrooi met het broodkruim. Bak de filets 1 minuut in het ganzenvet, met het sjalotten/appelmengsel boven. Schep ze daarna voorzichtig op een ingevette ovenplaat en laat in ongeveer 5 minuten de korst goudbruin worden. Verwarm ondertussen de kalfsjus. Serveer op voorverwarmde borden met de kalfsjus apart in een sauskom.

Lekker met in ganzenvet gegaarde zuurkool (zie recept) en aardappelpuree met (grof gehakte) hazelnoten.

Tips:

- Bak de kabeljauw niet te gaar, het vlees droogt namelijk snel uit. Verse vis kan je het beste net aan gaar (glazig) serveren.
- Je kan de kabeljauwfilet ook vervangen door andere soorten witvis, bijvoorbeeld roodbaars, schelvis of wijting.