

Heilbot met

rode kool en risotto



Kok: Daniel Kämmer, CHEFS CULINAR

HOOFDGERECHT

BEREIDING

HEILBOT

Portioneer en snijd de heilbot schoon in stukken van ca. 100 gram. De witte huid mag blijven zitten, de zwarte moet wel verwijderd worden. Bewaar de restanten. Wrijf de rode bessen over een zeef, zodat de schil wordt fijn gemalen. Bewaar de zaadjes apart van de schil. Vermaal de zaadjes met steakpeper en de zoutvlokken grof met een vijzel.

Fruit de visrestanten met een grof gesneden venkel in een beetje olie voor de visjus. Blus af met Noilly Prat en laat het inkoken. Voeg kalfsjus toe en laat het een paar minuten zachtjes koken. Hierna de visjus zeven en apart zetten voor de bereiding.

Schenk een beetje olijfolie in een gecoat pan en braad hierin de filets aan op de vleeszijde. Na ongeveer 1 minuut op de huidzijde draaien en bakken tot het gereed is. Bestrooi de huid kort voor het opdienen met de peper-zout-kruidenmix.

RISOTTO

Schil de sjalotten en snijd ze in kleine blokjes. Laat de boter in een pan smelten en laat de sjalotten met de risottorijst daarin sudderen. Voeg witte wijn toe en breng aan de kook. Voeg geleidelijk de warme groentebouillon toe. Roer kort voor de risottorijst gaar is de mascarpone erdoor. Breng op smaak met witte peper, zout en nootmuskaat.

RODE KOOL

Verwijder verdorde en bruine bladeren van de rode kool. Hierna de rode kool halveren en wassen. Laat de boter smelten in een teflon pan en bestrooi met bruine suiker. Leg de rode kool met de snijkant naar beneden in het boter-suiker mengsel. Leg een deksel op de pan en bak de rode kool circa 8 minuten op middelhoog vuur. Haal de deksel er dan af en laat het resulterende water verdampen. Draai de rode kool om en kruid deze met zout en nootmuskaat. De rode kool direct opdienen.

EET SMAKELIJK!

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

HEILBOT

- 1,1 kg heilbotfilet
- 10 g rode bessen
- 3 g gebroken steakpeper
- 2 g zeezout
- 100 g venkel
- 20 ml milde olijfolie
- 50 ml Noilly Prat (18% vol.)
- 200 ml donkere kalfsjus

RISOTTO

- 60 g banaansjalotten
- 20 g boter
- 250 g risottorijst
- 60 ml witte kookwijn
- 700 ml groentebouillon
- 80 g mascarpone (82% vet)

RODE KOOL

- 600 g mini rode kool
- 50 g boter
- 10 g bruine suiker
- 2 g bakkerszout
- 0,5 g nootmuskaat

Voedingswaarden

(per portie à 220 gram)

Energie: 329 kcal / 1371 kJ

Vet: 14,0 gr

Koolhydraten: 23,0 gr

Eiwitten: 26,6 gr