

Ingrediënten voor 4 personen

750 gr Kabeljauw filets (vers) 75 gr roomboter 1 grote ui (of rode ui) 75 gr fijn geraspte pittige kaas (oud, gruyère, parmezaan) 5 el paneermeel 2 tl mierikswortel 2 tl dyon mosterd Zeezout Vers gemalen zwarte peper 3 el verse kruiden (peterselie, bieslook, dille, basilicum)

**Tijd:** 20-30 min.  
**Keuken:** Vis  
**Smaak:** Hartig  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Ja  
**Vegetarisch:** Nee



## Kabeljauw filets met mosterd-kruiden-kaas korst

Vrijdag is er altijd verse vis te krijgen want dan komt de vloot weer binnen. Elke vrijdag haal ik spartelverse vis want er wordt hier elke week op vrijdagavond vis gegeten. Dit is een heel lekker recept door de mosterd, kaas en verse kruiden. En tikje met de grill en je hebt een heerlijk krokant korstje. Wel stevige witvis nemen, liefst Kabeljauw, Schelvis, Roodbaars, Heek of Botervis. Minder stevige filets vallen snel uit elkaar en dat is zonde. Vis op deze manier bereid is ontzettend lekker en echt niet moeilijk.

### Hulpmiddelen

Ovenschaal

### Bereidingswijze

De hete lucht oven voorverwarmen op 180 graden. De vis filets wassen en droogmaken met keukenpapier. Kruiden met peper en zout. Een ovenschaaltje nemen en een beetje invetten. Ui en kruiden héél fijn snipperen. De boter nemen, mosterd toevoegen, mierikswortel, fijn gehakte ui, fijn gehakte kruiden, fijn geraspte kaas en het paneermeel tot een mengsel roeren. Deze pasta over de visfilets verdelen en nu in 15-20 minuten (denk aan de dikte van je visfilets) gaar bakken. Echt opletten want gebroken eiwitten zijn droog en dat is zonde. Eventueel nog 1 minuut een tik geven met de grill voor een super knapperige korst en smullen maar !

### Serveertips

Lekker met aardappelpuree, gebakken kriel, wortels of brood en salade.