

Ingrediënten voor 2 personen

300 gram roodbaars, 1 kleine ui, 1 citroen, 1 teentje knoflook, 1 theelepel djintan, 1 theelepel paprikapoeder, halve theelepel cayennepeper, halve theelepel koenjitzout, wat olie, 1 eetlepel verse koriander, 1 venkelknol, 15 gram boter

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Marokkaans
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

roodbaars op marokkaanse wijze

Gemarineerde pittig gekruide vis in de oven klaargemaakt en geserveerd met gestoofde venkel. Een hele lekkere combinatie. Heb het recept ooit uit een vis kookboekje gehaald en maak het zeer regelmatig.

Vorbereiding

Leg de vis (gewassen en drooggedept, eventueel in stukken gesneden) in een Ovenschaal. Pers de citroen uit. Meng door het citroensap de knoflook (geperst), alle kruiden en het zout. Snipper de ui. Klop de olie door de marinade en voeg de uisnippers en de koriander toe. Schenk de marinade over de vis en laat deze 30 minuten afgedekt in de koelkast marineren.

Bereidingswijze

Maak de venkel schoon en snij ze in smalle reepjes. Verwarm de oven voor op 190 graden. Smelt boter in de Koekenpan en bak de reepjes venkel kort aan. Schenk er 1 deciliter water op en laat de venkel in gesloten pan 5 minuten koken. Verwijder dan de deksel en laat de venkel in 7 minuten gaar worden. Op smaak brengen met zout. Zet de vis onafgedekt in de oven en laat ze in 15 minuten gaar worden. Schep de venkel op de borden en leg de vis met saus erop.

Serveertips

Serveer met couscous en tomatensalade.