ROODBAARS FILET, SAFFRAAN RIJST, VENKEL, RODE PEPER-KORRELS, ROOM

RECEPT VOOR 4 PERSONEN

INGREDIENTEN

4 roodbaars filets
0,5 gr saffraan
2 venkel knollen
2 sjalotten
Scheut Noilly Prat
Scheut room
Rode peperkorrels
2 kopjes rijst
peper en zout

BEREIDING

Bestrooi de filets met peper en zout. Smeer ze in met wat olijfolie. Stamp de saffraan tot poeder in een vijzel. Voeg 2 el heet water toe en laat intrekken. Snij de venkel in reepjes van 1 mm, heel fijn dus. Hou wat blaadjes apart voor de garnering. Snij de sjalot ragfijn. Kook de rijst gaar, giet af en voeg de saffraan toe met het vocht. Roer door en laat even staan. Roer dan nog een keer door. Verhit een droge koekenpan en bak de filets op de huid aan. Leg ze in aluminium folie om door de te garen. Fruit de sjalot aan in de pan totdat ze begint te kleuren. Voeg dan de venkel toe en bak dit goed door op heet vuur. Als de venkel begint te kleuren, blussen we dit af met wat Noilly Pratt en een scheut room. Laat dit even inkoken en voeg dan de rijst toe. Roer even door en laat 10 minuten staan. De massa moet wat plakkerig zijn, maar niet meer dan dat. Geen risotto. Breng op smaak met wat zout. Stamp intussen wat rode peperkorrel in de vijzel fijn. Schep wat rijst/venkel mengsel op een bord. Leg hierop een roodbaars filet en garneer af met wat takjes venkel en de gestampte rode peper. De rode peper geeft een fijne, zacht peperige smaak. Het is niet echt “heet” van smaak. Schenk er een koud glas MED rosé erbij. Dit gerecht is ook heel goed te maken op de bbq. Kook de rijst van tevoren, meng de gesneden venkel, sjalot met wat olijfolie en zout en gaar dit in een ovenschaal op de bbq en meng dan door elkaar met een beetje room en Nouilly Prat en grill de vis op de bbq.

Eet smakelijk!
Ab Tamis, chef kok van de Wijnproevers.

De Wijnproevers