

Zonnevis gepocheerd op citroengras met courgette en asperges

Datum: 10-04-2017
Type gerecht: Tussengerecht
Samengesteld door: Frans Winkelmolen
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Courgette nicoise:
- 2 theel. zwart sesamzaad
- 4 dl water
- 2 eetl. olijfolie
- 500 g courgette
- geraspte schil van 2 citroenen
- 20 g boter
- 2 eetl. fijngehakte verse dille
- zout
- versgemalen zwarte peper

Citroengras-saus:
- 6 eetl. vermouth (Noilly Prat)
- 2 eetl. droge witte wijn
- 2 eetl. gehakte sjalot
- 30 g citroengras, gehakt
- 2 dl geklopte slagroom
- 1 dl olijfolie
- citroensap
- zout
- versgemalen zwarte peper
- 100 g koude boter

Zonnevis:
- 50 g citroengras (8 tot 10 cm lang gesneden)
- 16 asperges
- 8 zonnevisfilets (het vel verwijderd)
- zout
- versgemalen zwarte peper
- extra vergine olijfolie

Bereidingswijze:

Courgette nicoise:

Snijd de courgette in de lengte in vieren en dan in stukjes van 2-3 cm. groot. Bak de stukjes courgette in de boter en olijfolie tot ze iets zachter zijn. Voeg het citroenrasp en de gehakte dille toe en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Laat nog 4 tot 5 minuten bakken, voeg dan het sesamzaad toe en schep goed om. Voeg het water toe en laat doorgaren. Zet weg. Zeef de massa en houd het vocht voor de saus apart.

Citroengras-saus:

Giet de vermouth en witte wijn in een pannetje en voeg de gehakte sjalot en citroengras toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager zodat alles suddert en laat het mengsel tot een kwart van de oorspronkelijke hoeveelheid reduceren. Klop er de slagroom en olijfolie door. Voeg het nat van de courgette-nicoise toe. Breng op smaak met citroensap, zout en versgemalen zwarte peper. Monteer met koude klontjes boter en passeer het mengsel door een fijne zeef. Houd tot verder gebruik warm. Indien de saus dreigt te schiften met de staafmixer een scheut koude room toevoegen.

Zonnevis:

Giet een bodempje water in een anti-aanbak pan en voeg het citroengras toe. Breng de zonnevisfilets op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Leg ze op het citroengras en doe de deksel op de pan. Kook de zonnevis een paar minuten per kant op laag vuur. Houd tot verder

gebruik warm. Schil de asperges en kook ze in water beetgaar met zout, een klontje boter en een snufje suiker.

Presentatie:
Verdeel de courgette nicoise over 8 borden. Leg de zonnevisfilets op de courgette en sprenkel wat citroensap over de vis. Schik de twee asperges er langs. Schep de saus over de zonnevisfilets. Overgiet met een paar druppels extra vergine olijfolie en dien op.