



Kabeljauw uit de oven met kruidenkorst

Malse kabeljauwhaasjes uit de oven onder een geurige korst van paneermeel, platte peterselie en look. Een eenvoudige klassieker die altijd lukt en op tafel staat in minder dan 35 minuten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	18'	4	Vis

Ingrediënten

4 kabeljauwhaasjes van ongeveer 150 g
80 g paneermeel
1 bosje platte peterselie (enkel de blaadjes, fijngehakt)
3 teentjes look
60 g boter

1 citroen
zout
versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (boven- en onderwarmte).
2. Vet een ovenschaal licht in met een beetje boter of olijfolie.
3. Smelt de resterende boter zachtjes in een steelpannetje op een laag vuur en laat ze licht afkoelen.
4. Pers de look fijn met een lookpers. Hak de peterselieblaadjes fijn.
5. Meng in een kom het paneermeel met de gehakte peterselie, de geperste look en de gesmolten boter. Werk op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en meng tot een samenhangende, smeùige massa.
6. Dep de kabeljauwhaasjes droog met keukenpapier en leg ze naast elkaar in de voorbereide ovenschaal. Kruid ze licht met zout en peper.
7. Verdeel het kruidenmengsel gelijkmatig over de bovenkant van elk haasje en druk het met de vingers lichtjes aan zodat de korst goed hecht.
8. Schuif de schaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak 16 tot 18 minuten, tot de korst goudbruin en knapperig is en de vis mooi schilfert bij aanraking.
9. Werk af met partjes citroen en dien meteen op.

Tip

Let erop dat de kabeljauwhaasjes ongeveer even dik zijn zodat ze gelijkmatig gaar worden. Is de korst al goudbruin maar de vis nog niet gaar genoeg, dek de schaal dan losjes af met aluminiumfolie voor de laatste minuten.

Lekker met

Lekker met gestoomde aardappelen of een lichte aardappelpuree en geroerbakte spinazie of een groene salade.

Dranktip

Schenk er een droge, frisse witte wijn bij, zoals een Muscadet of een jonge Picpoul de Pinet. Wie geen alcohol drinkt, kiest voor bruisend water met een schijfje citroen.

Ontdek meer recepten op kookpot.be