

Recept van Dirk Ver Heyen, restaurant Potiron

Kabeljauwfilet met jonge bloemkool, geplette aardappelen, jus van mosseltjes en zachte mosterd.

Voor 4 personen

+/- 800 g kabeljauwhaasje

Groenten

1 bloemkool

Enkele romanesco in roosjes

1 koolrabi

150 g zeekraal

2 tomaten

1 sjalot

200 g Charlotte aardappel

1 bussel peterselie

Voor de saus

300 g mosselen

1 stengel selder

¼ ui

1 dl droge witte wijn

1 dl room 45%

50 g boter

1 eetlepel zachte mosterd

Snijd van een deel van de bloemkool en romanesco fijne roosjes. Stoom ze beetgaar. Snijd uit de kleine blaadjes van de bloemkool de nerven uit en schil ze. Snijd ook het hart (merg) van de kool uit en maak schoon. Snijd het merg in kleine dobbelsteentjes en kook beetgaar in gezouten water.

Kuis de zeekraal. Verwijder de harde delen.

Warm deze groentemengeling kort op in olijfolie en boter en breng op smaak met peper en zout.

Deze groentemengeling dient om onder de kabeljauw te dressereren.

Kook de bloemkoolstengels en de resterende roosjes in gezouten melk en 50% gevogelte bouillon zeer gaar. Giet het kookvocht af en bewaar. Maal de bloemkool fijn in Thermomix of blender. Voeg indien nodig wat van het kookvocht toe om een gladde massa te bekomen. Dit is de crème om het bord te decoreren.

Kook de peterselie in gevogeltebouillon gaar. Maak hier eveneens een fijne crème van. Dient als decoratie en extra smaakmaker.

Pel de tomaten, snijd ze in 4 en verwijder de pitjes. Leg ze op een bakplaat met olijfolie, peper zout en look. Konfijt de tomatenpartjes 1 uur op 100 °C.

Kook de aardappelen en laat ze afkoelen. Snijd ze vervolgens in klein blokjes.
Schil de koolrabi en snij deze in fijne brunoise.
Warm in een steelpan een weinig olijfolie op samen met look en fijngesneden sjalot.
Stoof de koolrabi 1 minuutje mee aan en voeg vervolgens de aardappelblokjes toe. Warm al roerend op.
Kruiding: peper en zout en een mespunt curry.
Snijd de gekonfijte tomaten in stukjes voeg deze als laatste bij de aardappelen. Schep de aardappelen in een keukenring om ze op het bord te dresseren.

Kook voor de saus de mosselen kort gaar met de selder, ui en witte wijn.
Haal de mosselen uit de schelp en laat het kookvocht tot de helft indampen.
Voeg room toe. Laat opnieuw inkoken. Monteer de saus met de boter.
Mix de saus krachtig voor het serveren om ze luchtig te maken.

Portioneer de kabeljauwrug en kleur rustig aan in half olijfolie en boter. Laat verder garen in de oven van 170 °C +- gedurende 10 tot 15 minuten. (De baktijd kan verschillen van oven tot oven of naargelang de dikte van de kabeljauw). Laat de kabeljauw zeker niet te lang in de oven. Controleer af en toe om uitdrogen te voorkomen.

Tip:

Het is altijd leuk om enkele van de groentesoorten in rauwe vorm op het bord te brengen. Onder meer door enkele bloemkoolroosjes met een groenterasp te raspen, zo krijg je een sneeuw van bloemkool.

De koolrabi leent zich ook om in dunne plakjes te snijden en rondjes uit te steken als decoratie. Smaakt heerlijk nootachtig en zoet.

Zelf gebruik in nooit te veel verschillende groenten in 1 gerecht. Ik laat liever de groenten in verschillende vormen terug komen. Eenvoud siert!