

## April Kabeljauw



Sinds de afname van kabeljauw in de Noordzee is de maximale hoeveelheid die daar per jaar gevangen mag worden sterk verminderd. Zo krijgt nieuwe aanwas de kans zich te ontwikkelen. Ter aanvulling van de Nederlandse vangst, wordt veel kabeljauw geïmporteerd vanuit Noorwegen, IJsland en tot vorig jaar Rusland. Deze smaakvolle vis met helder wit vlees en weinig graten, heeft een vaste structuur en is op vele manieren te bereiden: ideaal voor de eerste culinaire kennismaking met vis.

Recept Vis van de Maand **april**



Voor meer informatie en inspiratie: [visrecepten.nl](http://visrecepten.nl)



***Kabeljauw  
met steranijs,  
rode uien en  
raapstelenstampot***

Recept Vis van de Maand **april**



# Kabeljauw met steranijs, rode uien en raapstelenstampot

Hoofdgerecht voor 4 personen  
Bereidingstijd: ca. 30 minuten

## Wat heb je nodig?

- 4 stukken kabeljauwfilet (à 150 g)
- 1200 g kruimige aardappelen
- 5 el verse roomkaas met kruiden
- 12 kleine rode uitjes of sjalotjes
- 200 ml droge witte wijn
- 3 anijssterren
- 2 bosjes raapstelen
- mosterd
- olijfolie
- peper en zout



## Bereiding

1. Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze, in een flinke laag water, in een diepe pan. Voeg 1 theelepel zout toe. Breng aan de kook en kook de aardappels in ca. 20 minuten gaar. Afgieten en in de pan grof stampen. Klop de roomkaas erdoor. Proef en voeg mosterd, peper en zout naar smaak toe.
2. Pel in de tussentijd de uitjes en snijd ze elk in zessen.
3. Verhit een scheut olijfolie in een diepe pan en bak hierin de stukken kabeljauwfilet om en om bruin op een hoog vuur. Leg de vis even opzij op een bord.
4. Voeg de uitjes aan de olie in de pan toe en roerbak de uitjes 5 minuten. Voeg de witte wijn, anijssterren, wat peper en 1/2 theelepel zout toe en laat 3 minuten pruttelen.
5. Leg de stukken kabeljauwfilet in de pan. Giet er nog wat olijfolie over en laat de kabeljauw met het deksel op de pan op een laag vuur 5 minuten garen.
6. Snijd ondertussen de raapstelen klein en roer ze door de hete gestampte aardappelen. Even doorwarmen.
7. Schep de raapstelenstampot op 4 warme borden en leg de kabeljauwfilets met de uitjes ernaast.

## Tip

buiten het seizoen kun je raapstelen vervangen door rauwe spinazie, sla, snijbiet of andijvie.

