



Visschotel met bloemkoolgratin

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: België

Gang: Hoofdgerecht (koolhydraat beperkt)

Hoeveelheid: 2 personen

Tijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- **300 gram wortels**
- **2 takjes verse tijm**
- **1 bloemkool**
- **2 tenen knoflook**
- **300 gram gemengde vis (bijvoorbeeld kabeljauw, zalm, koolvis of garnalen)**
- **75 gram geraspte kaas**
- **1 el boter**
- **100 ml melk**
- **50 ml kookroom**
- **versgemalen witte peper**
- **zeezout**

Bereiding:

- Schil de wortels en snijd ze in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de takjes tijm. Smelt de boter in een pan en voeg de wortelblokjes en tijm toe. Bak de wortel kort aan en voeg vervolgens 4 eetlepels water toe. Breng op smaak met peper en zout en laat zachtjes stoven tot het vocht volledig is verdampt en de wortel beetgaar is.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd ondertussen de bloemkool in kleine roosjes. Breng een ruime pan met gezouten water aan de kook en kook de bloemkool ongeveer 10 minuten tot deze zacht is. Giet de bloemkool af en laat goed uitlekken.
- Pers de knoflook en verwarm de melk samen met de kookroom in een steelpan op laag vuur. Voeg de knoflook toe en breng op smaak met witte peper en zeezout. Dep de vis droog met keukenpapier en snijd deze in gelijke stukken. Laat de vis ongeveer 5 minuten zachtjes pocheren in het warme melkmengsel. Schep de vis daarna voorzichtig uit de pan.
- Verdeel de gestoofde wortel over een ovenschaal. Leg hier de helft van de bloemkoolroosjes overheen en verdeel daarna de gepocheerde vis erover. Breng opnieuw op smaak met peper en zout en bestrooi met de helft van de geraspte kaas.
- Doe de overige bloemkoolroosjes samen met het melk-roommengsel in een blender of gebruik een staafmixer. Mix tot een romige, dikke saus. Voeg eventueel een klein beetje water toe wanneer de saus te dik is.
- Verdeel de bloemkoolsaus over de visschotel en strooi de rest van de kaas erover. Zet de schaal ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Zet de ovenschaal daarna nog 3 à 4 minuten onder de grill tot er een mooie goudbruine kaaskorst ontstaat.
- Serveer de visschotel direct.

Eetsmakelijk!

Bon appétit!