

## Ingrediënten

tarbotfilets	4	parmezaan (geraspte)	100 g
courgettes (kleine)	2	preiwit	1
wortelen	2	raap	1
sjalotten	3	paneermeel	50 g
champagne	½ fles	room	3 dl
boter	210 g	peper	
zout			



## Recept

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.  
Schil de raap en de wortelen. Snij ze, samen met de prei en de courgetten, in fijne reepjes.  
Snipper de sjalotten.
- 2 Stoom de wortel en raap 7 minuten. Doe er de rest van de groenten bij. Stoom ze nog 5 minuten.  
Meng het paneermeel met de kaas en 50g boter. Kruid met peper.
- 3 Beboter een ovenschaal. Leg er de tarbotfilets in. Kruid met peper en zout. Overgiet met de champagne. Bedek met aluminiumfolie. Laat 5 à 10 minuten garen in de oven. Haal de vis uit de oven. Vang de champagne op.
- 4 Bestrijk de vis met het paneermeelmengsel. Bak goudbruin onder de grill.
- 5 Roerbak de sjalotten 2 minuten in 10 g boter. Blus met de champagne. Laat het vocht tot de helft inkoken. Voeg er de room aan toe. Laat opnieuw inkoken. Zeef de saus. Klop er de rest van de boter in blokjes door.
- 6 Lepel de champagnesaus in de borden. Leg de tarbot in het midden. Garneer er de groentjes op.

Bron



<https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/1223/tarbot-in-champagnesaus>

---

Info Martine Lycke 09/11/2016

Oven : 200°C

- 0.25 cl Champagne
- Kabeljauw erop
- In aluminiumfolie
- 10 minuten in oven (onderaan in oven, aubergines (783) zaten ondertussen in midden), dus kan minder moeten als je ze in het midden van de oven steekt.

Groenten in fijne reepjes aanstoven

- Geraspte wortelen
- 2 Prei
- 2 Courgette

Champagne opvangen

Mengen

- 25 g speltpaneelmeel
- 50 g Parmezaan
- 50 g boter
- Peterselie
- Paprika
- Lookpoeder

En op vis leggen, vis onder grill (8 tal minuten)

Champagnejus

Helft laten inkoken

2 el zure room gebruikt ( had niet anders in huis)

Opnieuw laten inkoken

65 g boter ondermengen

Dresseren:

Champagnesaus

Kabeljauw

Groentjes

---

Fotos

