

Pittige visstoofpot

Personen: 4

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten:

400 g verschillende vissoorten
(bijvoorbeeld tonijn, zalm, forel,
garnalen of ST. Jakobsschelpen)
Citroensap
Versgemalen zwarte peper
2 el olijfolie
1 middelgrote ui, fijngesneden
1 stengel bleekselderij, in stukjes
3 kleine courgettes, in stukken
1 teentje knoflook, geperst
1 laurierblad
1 takje tijm

½ tl gemalen komijn
1 blik tomatenblokjes (200g)
1 tl tomatenpuree
2 tl sesamolie
75 ml witte wijn
150 ml visbouillon
2 el verse koriander, fijngehakt

voor de chillimix:
1 tl chillivlokken
1 teentje knoflook
2 tl pompoen of zonnebloempitten

Bereidingswijze:

1. Snijd de vis in hapklare stukken en doe deze in een kom. Knijp een citroen uit boven de vis en kruid met de zwarte peper. Laat staan.
2. Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui hierin samen met de stukjes bleekselderij. Voeg de courgette en de knoflook toe en laat op middelhoog vuur sudderen tot de ui en selderij beginnen te verkleuren.
3. Voeg de kruiden, gemalen komijn, tomaten, tomatenpuree en sesamolie toe en laat een paar minuten sudderen. Voeg de witte wijn en laat 2 minuten koken op hoog vuur. Voeg vervolgens de visbouillon toe en laat de stoofpot 15 minuten sudderen.
4. Voeg de visstukjes toe aan de stoofpot, zet het vuur lager en laat 10-15 minuten koken.
5. Voeg net voor het serveren de verse koriander en chillimix toe en roer door de stoofpot.

Serveer de stoofpot in kommetjes samen met een simpele groene salade en zilvervliesrijst.