



Ingrediënten (4 personen)

- 800 g kabeljauw
- alleen sap van 1 citroen
- 2 eetlepels boter
- 1 eetlepel bloem
- 125 ml melk
- 60 ml zure room
- 60 ml witte wijn
- 2 eetlepels mosterd mild, niet pittig
- 1 snufje nootmuskaat
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels gehakte, verse dille
- 1 eetlepel worcestersaus
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Verwarm de oven voor op de conventionele stand, 220°C.

Bereiden

Spoel de vis af, dep hem droog en besprenkel hem met het citroensap en de worcestersaus. Bestrooi de vis aan beide kanten met zout, peper en paprikapoeder. Zet apart om later in de saus te doen.

Maak de saus

Smelt 1 eetlepel boter in een ovensafe koekenpan op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de bloem toe en laat een minuutje bruinen. Voeg geleidelijk de wijn toe en blijf roeren. Voeg vervolgens de melk en de zure room toe en laat het geheel een paar minuten op middelhoog vuur sudderen. Voeg de gehakte dille toe. Breng op smaak met de mosterd en nootmuskaat en

voeg naar smaak zout en peper toe.

Vis in saus en in de oven

Voeg de gekruide, rauwe vis toe aan de pan en schep de saus erover. Voeg tot slot een paar kleine klontjes boter toe. Bak het 15 minuten op het middelste rooster (of tot de kerntemperatuur 63° is). Serveer direct met gekookte of gepureerde aardappelen en een kleine salade (ik maakte een simpele komkommersalade met dille en zure room).

Lekker met krieltjes en een komkommersalade.

Bron: Een Duits tijdschrift uit een hotel