



## OVENSCHOTEL MET ZEEBAARS, KOOLRABI en POSTELEIN

*De hoeveelheden zijn steeds afhankelijk van de eigen eetlust en het gezelschap voor wie je kookt. Ik geef de portie mee die ik klaargemaakt heb en waar ik meestal 2 keer van eet.*

### Ingrediënten:

- Teen look
- Olijfolie
- Peper & zout
- Viskruiden (ik gebruikte mix van Piet Huyzentruyt)
- 2 koolrabi
- 1 tomaat
- 300gr postelein
- 4 stukken visfilet



Giet een goede scheut olijfolie in de ovenschotel. Bekijk eerst of je stukken visfilet die je wil klaarmaken er allemaal inpassen en zorg dat je schaal groot genoeg is. Pers het teentje look uit in de olie.

Maak dunne schijfjes van de koolrabi. Je hebt hiervoor handige keukenhulpjes waarmee dit in een wip geklaard is. Want zonder gerief kan je niet werken ☺.

Je bedekt de van olijfolie en look voorziene ovenschaal, dakpansgewijs met de schijfjes koolrabi. Leg ze goed over elkaar zodat je veel koolrabi op de bodem van je gerecht hebt.



Bedek deze schijfjes met de stukken visfilet. Idealiter heb je één laag vis. Hierop gaan we de viskruiden gebruiken. Dit kan volledig naar eigen smaak met enkel peper en zout of met dille of met een vismix die je lekker vindt. Voeg nog een scheut olijfolie toe.

Leg hierop de gewassen postelein met takjes en al. Dus niet enkel de blaadjes. Je kan deze groente volledig klaarmaken en opeten (ook lekker rauw in je salade)

Bedek opnieuw met een laag koolrabi schijfjes en werk af met schijfjes tomaat. Neem je meerdere tomaten dan ga je meer vocht in je gerecht krijgen. Dit wil je misschien vermijden.

De tomaat geeft extra kleur en een zoete toets aan het gerecht.

Je kruidt nog met peper en zout en giet nog een scheutje olijfolie over het geheel. Plaats dan in een voorverwarmde oven op 180°. De duur is sterk afhankelijk van het type en de grootte van de vis die je gekozen hebt. Reken op een 30 à 40-tal minuten in een normale oven. Als je een combi-oven hebt kan het sneller gaan.

Succes en smakelijk!

Liefs,  
Peggy

