



Mediterraanse kabeljauwhaas met olijven en venkelzaad

2 PERSONEN

🕒 20 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 250 g kabeljauwhaasfilet*
- 🌈 75 g groene en/of zwarte olijven
- 🌈 1 takje dragon
- 🌈 1 tl venkelzaad
- 🌈 125 g volkoren couscous
- 🌈 1 el ras el hanout
- 🌈 250 g tomaten
- 🌈 ½ bos dille
- 🌈 1 teen knoflook
- 🌈 2 el extra vierge olijfolie

MATERIAAL: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Leg de kabeljauwhaas in een ingevette ovenschaal.
3. Kneus de olijven licht in een vijzel of met de bolle kant van een lepel.
4. Snijd de blaadjes dragon fijn.
5. Rasp de knoflook boven de olijven.
6. Voeg het venkelzaad, 1 el olijfolie en de dragon toe.
7. Verdeel het olijvenmengsel met de olie over de vis.
8. Bestrooi naar smaak met zout en peper.
9. Rooster de vis in de voorverwarmde oven net gaar in 10-15 minuten.
10. Strooi intussen de couscous in een schaal.
11. Schep de ras el hanout door de couscous.
12. Schenk er 225 ml heet water bij en laat de couscous 5 minuten wellen.
13. Verwijder de zaadlijsten van de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
14. Snijd de dille fijn.
15. Roer de couscous met een vork los.
16. Schep de tomaatstukjes met 2 el olijfolie, de dille en zout naar smaak erdoor.
17. Serveer de kabeljauwhaas met de kruidige dille-tomatencouscous.

BRON: deliciousmagazine.nl

