



Zalm met pompoen en pistache-topping

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de zalm

- 🍷 1 venkel, incl. takjes
- 🍷 2x 120 g zalmfilet
- 🍷 400 g pompoen

voor de marinade

- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 1½ el tahin (sesampasta)
- 🍷 ½ el citroensap
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 peper en zout

voor de topping

- 🍷 50 g pistachenoten, ongezouten
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 10 g platte peterselie
- 🍷 5 g verse dille
- 🍷 1 el sesamzaad
- 🍷 1 el citroensap
- 🍷 zout en peper naar smaak

MATERIAAL: ovenschaal ingevet

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200°C.
2. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie.
3. Snijd de venkel, bewaar ook de takjes, in reepjes en verdeel deze over de ovenschaal.
4. Druppel er wat olijfolie overheen en voeg peper en zout toe.
5. Bak de venkel 20 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Schil ondertussen de pompoen en snijd deze in blokjes.
7. Breng een pan met een laagje water aan de kook en kook de pompoen in 10 tot 15 minuten zacht.
8. Meng de ingrediënten voor de marinade van de zalm en zet dit apart.
9. Ga nu aan de slag met de topping door de pistachenoten te pellen en in kleinere stukken te snijden.
10. Snijd dan ook de knoflook, peterselie, dille en de takjes van de venkel fijn.
11. Doe dit samen met de noten in een kom en voeg olijfolie, peper, zout, sesamzaad en citroensap toe.
12. Roer goed en zet opzij.
13. Dep de zalmfilets droog.
14. Smeer de bovenkant van de zalm in met de marinade en strooi de topping er overheen.
15. Haal de ovenschaal uit de oven en leg de zalm naast de venkel.
16. Bak nog 8 tot 15 minuten, totdat zalm gaar is.
17. Pureer ondertussen de pompoen en breng op smaak met zout en peper.
18. Verdeel over 2 borden en leg de zalm en venkel erbij.

TIP: In plaats van pompoenpuree kun je ook een andere groentepuree gebruiken zoals wortelpuree, koolraappuree of knolselderijpuree.

BRON: lowcarbchef.nl

