

Gemarineerde zeebaars, waterkers en yoghurt, firsse groentesla



Ingredienten

- 6 stukken zeebaars van 100 gram
- 1 zwart zout
- 1 gemalen peper
- 1 venkel
- 100 gram zeekraal
- 1 komkommer
- 1 sushi azijn
- 1 peper en zout
- 100 gram bulgur, gekookt
- 1 limoenrasp
- 115 gram gepureerde waterkers
- 115 gram yoghurt (Griekse)
- 4 gram gelatine
- 50 gram eiwit
- 20 gram Suiker
- 220 gram room, half opgeklopt
- 1 limoensap
- 1 peper en zout

Voor de avocadocreme:

- 3 avocados
- 1 el mayonaise
- 30 gram yuzusap
- 30 gram sushiazijn
- 1 peper en zout

Bereiding

Meng voor de chibouste de waterkerspuree met de yoghurt, breng op smaak met een beetje limoensap, verwarm lichtjes en smelt hierin de geweekte en uitgeknepen gelatine.

Klop het eiwit zachtjes op en voeg beetje bij beetje de suiker toe. Breng de waterkersyoghurt op smaak met peper en zout, spatel er eerst het eiwit en daarna de room onder. Vul vormpjes met de chibouste en vries in.

Stoom voor de avocadocrème de avocado's een tiental minuten op 85°C, verfris in ijswater en verwijder de pel en de pit. Mix het vlees glad met mayonaise, yuzusap en sushi-azijn, breng op smaak met peper en zout en bewaar de crème in een klein spuitzakje.

Snijd de zeebaars in mooi rechthoekige plakjes en rol deze strak op. Breng op smaak met een beetje zwart zout, limoenrasp, gemalen peper en olijfolie.

Snijd voor de salade fijne plakjes rauwe venkel op de mandoline, pluk enkele mooie topjes zeekraal, snijd enkele bandjes van komkommer en rol mooi op. Breng de groenten op smaak met een beetje olijfolie, sushi-azijn en peper en zout.

Maak een beetje bulghur aan samen met een beetje brunoise van komkommer, gesnipperde zeekraal, sushi-azijn en olijfolie. Vul hiermee de chibouste op. Verdeel de chibouste over de borden en vul ze op met de bulghur. Leg er de zeebaars rond, spuit enkele dotjes avocadocrème erlangs en werk af met de frisse groentesalade.

Koen Verjans (april 11) - Restaurant Innesto (Grote Baan 9, 3530 Houthalen - tel. 011/52.25.25)