



WIJNBOX

**Cabriz branco**  
In Portugal drinken ze bij gebakken vis het liefst een witte wijn uit eigen land. Vandaar dat ook wij kiezen voor deze aromatische, zachtkruidige Portugese wijn!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Op de huid gebakken zeebaarsfilet en parelgerst

Heerlijke combinatie van tomaat en aubergine

Een heerlijk kruidig gerecht met knapperige parelgerst en zacht geroosterde groenten. Het gerecht is onder andere op smaak gebracht met harissa, een Noord-Afrikaanse saus die gemaakt is van rode peper, knoflook, koriander en komijn. Wees voorzichtig, de saus is erg pittig!

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan  
het begin



pittig



lactosevrij



Harissa



Verse koriander



Zeebaarsfilet



Parelgerst



Komijnpoeder



Knoflookteen



Aubergine



Tomaat

## Ingrediënten

|                             | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Parelgerst (g) 1) 25)       | 85         | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Harissa (tl)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Komijnpoeder (tl)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteen                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Aubergine                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verse koriander (takjes) 3) | 4          | 8   | 12  | 16  | 20  | 24  |
| Zeebaarsfilet 4)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Olijfolie (el)*             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Roomboter (el)*             | ½          | ½   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| Peper & zout*               | Naar smaak |     |     |     |     |     |

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis  
Kan sporen bevatten van 25) sesam.

## Benodigdheden

Wok of hapjespan,  
bakplaat met bakpapier,  
koekenpan

**Voedingswaarden** 558 kcal | 36 g eiwit | 74 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 18 g vezels



**1** Kook 225 ml water per persoon in een pan met deksel voor de parelgerst en verwarm de oven voor op 200 graden.

**2** Verhit een wok of hapjespan, zonder olie, op laag vuur. Voeg de parelgerst, harissa (let op, dit is heet) en komijnpoeder toe en roerbak 1 minuut op laag vuur. Voeg het kokende water toe en roer goed door. Kook de parelgerst, afgedekt, in 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan en voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen.

**3** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Snijd de aubergine in plakken van maximaal ½ cm dik. Snijd de tomaat in parten.

**4** Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de aubergineplakken 1 - 2 minuten op hoog vuur aan elke kant. Haal daarna uit de pan en verdeel de aubergineplakken op een bakplaat met bakpapier. Voeg de tomaat en knoflook toe, besprenkel met de overige olijfolie en voeg naar smaak peper en zout toe. Bak de groenten 10 - 15 minuten in de oven.

**5** Snijd de verse koriander fijn. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en bak de zeebaarsfilet 3 minuten op de kant met het vel. Keer om, bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.

**6** Voeg de groenten uit de oven en de helft van de koriander toe aan de parelgerst en breng verder op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige koriander. Serveer met de zeebaarsfilet.

**Tip!** Heb je weinig tijd? Snijd dan de aubergine in blokjes en bak deze met de knoflook 15 minuten in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg in de laatste 3 minuten de tomaten toe en meng de groenten met de parelgerst. Je hoeft de oven dan niet voor te verwarmen.

