



# Zeebarbeel met gekarameliseerde prei en wortelcouscous

## Ingrediënten (voor 4 personen)

- 8 zeebarbeel filets
- 2 citroenen
- koolzaadolie
- 2 stuks prei
- 300g wortelen
- 1 teentje knoflook
- 2 blaadjes laurier
- boter
- peper en zout



## Bereiding

### Zeebarbeel

Snijd anderhalve citroen in dunne plakjes en leg ze dakpansgewijs in een ovenschaal. Plaats de zeebarbeel filets op de citroen, voorzie voldoende ruimte tussen de filets. Besprenkel met olie en zout. Laat de vis afgedekt gedurende 1 uur op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven tot 150°C en bak 7 à 8 minuten.

### Prei

Snijd grove stukken van 4 à 5 cm van het preiwit. Stoof aan in een antiaanbakpan met een klontje boter en voeg vervolgens de geplette look en het laurierblad toe. Zet een deksel op de pot en laat de prei verder garen op een laag vuurtje. Draai de preistukken één keer om en kruid met peper en zout zodra de stukken gaar zijn.

### Wortelen

Schil de wortelen en snijd ze in stukken. Hak de wortelen tot fijne korrels met behulp van een keukenrobot of rasp. Voeg naar smaak 1 of 2 eetlepels koolzaadolie toe. Werk af met het sap van een halve citroen en peper en zout.

### Afwerking

Plaats de ovenschotel op tafel en serveer de wortelcouscous en gekarameliseerde prei in aparte borden.