**Marmietje met Noordzeevis**

rode poon

zeepaling

kabeljauw

koolvis

staartvis

visafval

uien

prei

selder

wortelen

knoflook

peper en zout

peterselie

tijm

laurier

rozemarijn

volle room

boter

vloeiende bloem

selderijzout

venkelpoeder

kurkuma

lente-uitjes

**Maak eerst de visfond**. Maak het visafval schoon. Verwijder de ingewanden en was het bloed van de graten en afsnijdsels weg onder de lopende kraan. Hak de uien, selder, prei en wortel en venkel in grove stukken. Doe er een paar gekneusde knoflookteentjes bij. Hak het visafval in stukken. Doe alles samen in een kookpot en vul aan met water tot alle ingrediënten ondergedompeld zijn.

Kruid met peper en zout. Maak een kruidentuiltje van peterseliestengels, tijm, laurier en rozemarijn. Leg het in de kookpot. Breng aan de kook en verminder dan het vuur tot tegen het kookpunt. Na 30 minuten is de visbouillon klaar. Druk de bereiding door een puntzeef.

**Gebakken vis.** Wentel gefileerde rode poon en moten van de staartvis in vloeiende bloem, klop ze af en bak alles samen in een hete pan met bruisende boter. Kruid met peper en zout. Zet afgedekt weg van het vuur tot verder gebruik.

**Gepocheerde vis.** Breng de gezeefde visbouillon samen met de inhoud van een busje volle room aan de kook. Laat inkoken en breng op smaak met peper, selderzout en venkelpoeder. Je kan er zoals hier een lepeltje kurkuma aan toevoegen. Dat geeft kleur, zonder de smaak te beïnvloeden.

Leg de vismoten van kabeljauw, koolvis en zeepaling pocheren in de bouillon. Haal ze eruit als ze gaar zijn en bewaar afgedekt voor verder gebruik.

Los een paar eetlepels vloeiende bloem op in water. Breng de visbouillon aan de kook en bind deze met de bloem tot een fluweelzachte gebonden saus.

**Afwerking.** Verdeel de gepocheerde vis over de individuele vispannetjes. Overgiet met vissaus. Leg er de gebakken vismoten bij en werk af met fijngesneden lente-uitjes. Die geven een frisse toets aan dit gerechtje. Dien op met gekookte aardappelen of aardappelpuree.