**Schelvis in een tomatensaus met tuinkruiden**

schelvis

selder

uien

wortelen

jonge prei

tomaten

knoflook

olijfolie

[visfond](https://www.creatief-koken.be/basis/6158.htm)

passata  
vloeiende bloem

tomatenconcentraat

laurier

tijm

rozemarijn

oregano

salie

citroenbasilicum

peterselie

gedroogd zeewier

citroen

paprikapoeder  
boter

peper en zout

**Maak eerst de saus**. Snijd de wortelen, uien en selder in fijne brunoise. Snijd de jonge prei in ringetjes. Plet een paar teentjes knoflook. Stoof alle groenten aan in een paar eetlepels olijfolie.

Maak een kruidentuiltje van laurier, tijm, rozemarijn, oregano, en salie. Leg het bij de groenten. Giet er [**visfond**](https://www.creatief-koken.be/basis/6158.htm), een glas witte wijn en een flesje passata bij. Meng met een paar eetlepels tomatenconcentraat en het sap van een halve citroen. Kruid met peper, zout en paprikapoeder. Als je het hebt, kan je er ook wat gedroogd zeewier aan toevoegen.

**Zet de andere bereidingen klaar**. Snipper een paar zongedroogde tomaatjes. Verwijder de pel van een tomaat, haal ze leeg en snijd het vruchtvlees in reepjes. Trek zeste van een citroen. Haal de blaadjes van een paar kroontjes citroenbasilicum. Was een handvol plukjes peterselie.

**De schelvis**. Kies voor de volledige vis met vel aan beide kanten, wel zonder de kop en leeggehaald. Verwijder de vinnen en spoel het bloed weg. Snijd het staartstuk eraf en verdeel de rest in drie stukken. Bestuif met vloeiende bloem.

Verhit olie met een klont boter en bak de vismoten op hoog vuur, ongeveer 3 à 4 minuten aan elke kant.

**De afwerking**. Breng de saus terug op temperatuur, net onder het kookpunt. Roer er de zongedroogde tomaatjes en de blaadjes basilicum onder. Leg de gebakken vismoten in de saus. Werk af met de reepjes verse tomaat, plukjes peterselie en citroenzeste.