**Zonnevis met lamsoor**

aardappelen  
lamsoor  
sjalotjes  
boter  
nootmuskaat  
peper en zout  
karnemelk

witte wijn  
[visfond](https://www.creatief-koken.be/basis/6158.htm)  
room  
maïszetmeel  
zonnevis  
vloeiende bloem  
olijfolie  
peterselie  
bloedzurkel

**Karnemelkpuree met lamsoor.** Schil en kook bloemige aardappelen gaar. Was de lamsoor grondig en verwijder de harde steeltjes. Hak de blaadjes in grove stukken. Hak een paar sjalotjes fijn. De verhouding tussen aardappelen en lamsoor in de puree bepaal je zelf. Fruit de gehakte sjalot in wat boter. Voeg na een minuutje de lamsoor toe en roerbak tot de blaadjes gebakken, maar nog krokant zijn.

Doe de gekookte aardappelen samen met de bereiding van sjalot en lamsoor in de keukenrobot. Kruid met peper, nootmuskaat en niet te veel zout. Zet de robot aan en voeg met scheutjes karnemelk en een glaasje witte wijn toe, tot de puree de juiste dikte heeft. Je kan deze puree uiteraard ook in een gewone kookpot maken.

**Lamsoorsaus.** Breng een halve liter [**visfond**](https://www.creatief-koken.be/basis/6158.htm)aan de kook. Voeg een ruime portie lamsoor toe en laat doorkoken. Giet er een glas witte wijn bij en kruid met peper en een beetje zout.

Zet de staafmixer in de pot en pureer tot alle blaadjes verdwenen zijn. Voeg al roerend scheutjes room toe. Niet te veel, want de mooie groene kleur moet blijven overheersen. Breng de saus aan de kook. Bind ze met mäiszetmeel.

**Gewokte lamsoor.** Was en ontsteel een derde portie lamsoor. Dep ze goed droog met keukenpapier of in een propere keukenhanddoek. Laat boter bruisen in een pan en roerbak de lamsoor tot de blaadjes krokant maar niet te slap zijn. Kruid met peper.

**Gebakken zonnevis.** Was en droog de stukken zonnevis. Bestuif ze met vloeiende bloem. Kruid met peper en zout. Laat de helft boter met evenveel olijfolie bruisen in de vispan. Bak de zonnevis zonder omkeren 4 minuten aan elke kant. Dan nog één minuutje extra aan elke kant.

**Op het bord**. Een spiegel van lamsoorsaus met een torentje lamsoorpuree. Daarop wat gefrituurde peterselie en een blaadje bloedzurkel. Daarnaast één of twee stukken vis en helemaal rechts de gewokte lamsoor.