**Forelfilet met knolseldersaus**

nootmuskaat

peper en zout

kookroom

knolselder

venkel

knoflook

groentebouillon

melk

kruidentuiltje

kurkuma

forelfilets  
vloeiende bloem

olijfolie

rode uien

rode balsamico-azijn

bloedzurkel

dille

**Forelfilets**. Wentel de filets in een bakje met vloeiende bloem en schud ze goed af. Kruid met peper en zout. Leg de forelfilets met de velkant naar beneden in een hete pan met wat boter en een scheut olijfolie. Bak 3 tot 5 minuten om een goudbruine korst te krijgen. Draai de filets om en bak ze nog een minuutje op de ander kant.

**Knolseldersaus**. Schil en snijd een halve knolselder op blokjes. Doe hetzelfde met een venkel. Schep de blokjes in een kookpot met een paar geplette knoflookteentjes. Voeg half om half groentebouillon en melk toe, tot alle ingrediënten net ondergedompeld zijn. Leg er een kruidentuiltje van laurier, tijm rozemarijn en peterseliestengels bij.

Breng aan de kook en laat 20 minuten koken op gemiddeld hoog vuur. Controleer dan of de groenteblokjes gaar zijn. Verwijder het kruidentuiltje. Zet de staafmixer in de pot en pureer de groenten. Zeef de saus in een proper pannetje.

Nu kan je kiezen: voeg een eetlepel kurkuma toe om de saus wat kleur te geven of laat ze zoals ze is. Kruid bij met nootmuskaat, peper en zout. Breng terug aan de kook. Bind de saus met wat vloeiende bloem opgelost in water.

**Afwerking.** Schil en snijd een paar rode uien op ringetjes. Bak ze glazig in een pannetje met wat olijfolie. Bestuif met wat rode balsamico-azijn.

**Op het bord.** Schep een bodem saus op voorverwarmde diepe borden. Leg in het midden een torentje ui. Schik er de forelfilets en een paar **preipannenkoekjes** tegenaan. Werk af met blaadjes bloedzurkel en plukjes dille.