

Kruidenkrusted Zeebaars met Geroosterde Venkel

Een bloedsuiker-vriendelijk visgerecht met aromatische kruiden en vezelrijke venkel die je glucosespiegel niet doet stijgen, terwijl het uitzonderlijke smaak levert.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 2

GL 2.4 / GI 20

Ingrediënten

Whole seeds for aromatic crust venkelzaad

Adds earthy warmth komijnzaad

Provides subtle heat mostaardzaad

Anti-inflammatory spice gemalen kurkuma

Heart-healthy fat extra vierge olijfolie

High-fiber, low-GI vegetable venkelbol, dun gesneden

Boosts metabolism verse rode chili, fijn gehakt

Rich in omega-3 fatty acids hele zeebaars, schoongemaakt en geschubd

Vitamin C and bright acidity citroen, dun gesneden, plus partjes om te serveren

Fresh herb garnish verse korianderblaadjes

logifoodcoach.com/recipes/kruidenkrusted-zeebaars-met-geroosterde-venkel

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 220°C (425°F). Terwijl de oven opwarmt, meng je venkelzaad, komijnzaad, mostaardzaad en kurkuma in een kleine kom, goed mengen om je kruidenmix te maken.

Step 2

Scheur een groot stuk aluminiumfolie af, ongeveer 50 cm lang, en bestrijk het midden met olijfolie. Dit voorkomt dat het blijft plakken en helpt de venkel mooi te roosteren.

Step 3

Rangschik de gesneden venkelbol in een gelijkmatige laag op de geoliede folie. Strooi een derde van je kruidenmix over de venkel, gevolgd door de helft van de gehakte chili. Kruid met een snufje zeezout en vers gemalen zwarte peper.

Step 4

Droog de zeebaars volledig af met papieren handdoeken—dit helpt de kruiden beter te hechten. Wrijf de resterende kruidenmix over de buitenkant van de vis en in de holte, samen met de resterende gehakte chili. Dit zorgt ervoor dat elke hap smaakvol is.

Step 5

Plaats de gekruide vis rechtstreeks op het venkelbed. Vul de visholte met de citroenschijfjes, die het vleesje tijdens het koken zullen infuseren met citrusaroma's.

Step 6

Breng de lange randen van de folie samen en vouw ze meerdere keren om een strakke afsluiting te creëren. Klem de korte uiteinden stevig vast om een gesloten pakket te creëren dat stoom opsluit en de vis perfect gaar kookt.

Step 7

Plaats het foliepakket op een bakplaat en zet het in de voorverwarmde oven. Bak 15 minuten —de vis moet ondoorzichtig zijn en gemakkelijk uit elkaar vallen wanneer je het met een vork test.

Step 8

Open het foliepakket voorzichtig (let op hete stoom), plaats de vis en venkel op serveerbordes, strooi met verse korianderblaadjes en serveer onmiddellijk met citroenwedges ernaast. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst de venkel, dan de vis.