Slowakije

Pstruh plnený bylinkami
Forel gevuld met kruiden

voor 4 personen:
4 schoongemaakte forellen
1 kg venkel
500 g wortelen
125 ml groentebouillon
250 witte wijn
sap van 1 citroen
250 ml slagroom
2 tot 3 eetlepels grove mosterd
1 bosje peterselie
1 bosje dille
1 theelepel korianderzaad
1 theelepel anijszaad
zout, zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200º C.

Maak de wortelen en de venkel schoon en snij ze in schijfjes. Blancheer ze ongeveer 6 minuten in gezouten kokend water. Laat de groenten uitlekken en spreid ze uit op de boden van een ingevette ovenschaal of bakblik. Kruid met een beetje peper en zout. Giet er de wijn en de bouillon overheen.

Spoel de forellen van binnen en van buiten goed af met koud water. Dep ze droog met keukenpapier. Besprenkel de vissen met citroensap.

Meng de mosterd met de slagroom.
Hak de peterselie en de dille fijn, en vermeng ze met het korianderzaad en de anijszaadjes.

Bestrooi nu elke forel van binnen met wat zout en peper. Vul de buikholte met de kruiden en een derde van het mosterd-roommengsel. Sla de vissen weer voorzichtig dicht en leg ze op de groenten in de ovenschaal. Besmeer ze aan de bovenzijde met de rest van de mosterdroom.

Zet de schaal in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 20 minuten, tot de vissen gaar zijn.

Lekker met gebakken aardappeltjes.