



## Gepocheerde zalm met hollandaisesaus

*Zacht gepocheerde zalmfilet overgoten met een luchtige, zelfgemaakte hollandaisesaus.  
Elegant en tegelijk verrassend eenvoudig om thuis klaar te maken.*

| VOORBEREIDING | BEREIDEN   | PORTIES  | CATEGORIE  |
|---------------|------------|----------|------------|
| <b>15'</b>    | <b>20'</b> | <b>4</b> | <b>Vis</b> |

### Ingrediënten

- 4 zalmfilets van elk ongeveer 150 g
- 1 ui, gehalveerd
- 1 laurierblad
- 100 ml droge witte wijn
- 1 liter water
- 6 peperkorrels

zout

Voor de hollandaisesaus:

3 eierdooiers

200 g ongezouten boter

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel koud water

zout

versgemalen witte peper

## Bereidingswijze

---

- 1.** Breng het water samen met de gehalveerde ui, het laurierblad, de peperkorrels en de witte wijn aan de kook in een ruime, diepe pan. Voeg een snuf zout toe.
- 2.** Zet het vuur laag zodat het vocht net onder het kookpunt blijft, rond 80 graden Celsius. Leg de zalmfilets voorzichtig in het pocheerwater en pocheer ze 8 tot 10 minuten, afhankelijk van de dikte, tot de vis net gaar is en gemakkelijk loskomt.
- 3.** Smelt ondertussen de boter zachtjes in een steelpannetje op laag vuur. Houd de gesmolten boter warm maar niet kokend heet.
- 4.** Klop de eierdooiers samen met het koude water en het citroensap in een hittebestendige kom. Zet de kom au bain-marie boven een pan met zacht kokend water, waarbij de bodem van de kom het water niet mag raken.
- 5.** Klop het mengsel met een garde voortdurend luchtig tot het dik en romig is en het volume duidelijk toeneemt. Dit duurt ongeveer 4 tot 5 minuten.
- 6.** Neem de kom van het vuur en giet er al kloppend de warme gesmolten boter in een heel dun straaltje bij. Blijf kloppen tot een gladde, gebonden saus ontstaat. Breng op smaak met zout, versgemalen witte peper en eventueel extra citroensap.
- 7.** Haal de zalmfilets voorzichtig uit het pocheerwater met een schuimspaan en laat ze kort uitlekken op keukenpapier. Leg ze op voorverwarmde borden en nappeer met de hollandaisesaus. Serveer onmiddellijk.

### Tip

Zorg ervoor dat het water au bain-marie nooit te hard kookt tijdens het bereiden van de hollandaisesaus. Te veel hitte doet de eierdooiers stollen en de saus schift. Schift de saus toch, voeg dan druppelsgewijs een eetlepel ijskoud water toe en klop krachtig verder om ze te redden.

### Lekker met

Gestoomde jonge aardappelen of basmatirijst en gestoofde spinazie of gestoomde groene asperges passen uitstekend bij dit gerecht.

### Dranktip

Kies voor een droge, frisse witte wijn zoals een Bourgogne Chardonnay of een Pouilly-Fume. De mineraliteit en de frisheid snijden mooi door de rijke hollandaisesaus.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://kookpot.be)