

## Kervel

Kervel is een eenjarige kruidenplant uit de schermbloemfamilie en is familie van de peterselie. Kervel wordt gebruikt in soepen, sauzen, salades en kruidenboter. Ook is kervel lekker door een omelet. De smaak van het kruid is iets verfijnder als peterselie. Versnipperde kervelbladeren kun je drogen of in de vriezer doen zodat je er het hele jaar plezier van hebt. Kervel is van oudsher een geneeskrachtig kruid met etherische oliën, veel vitamine C en ijzer. Kervel reinigt het bloed, is bloeddrukverlagend en is vochtafdrijvend. In de moestuin heeft de kervelplant als bijkomend voordeel dat het slakken weert.



**Heldere kervelsoep** Ingrediënten voor 4 personen: 2 bosjes kervel in kleine stukjes snijden, 2 grote aardappelen, 1 kopje rijst, roosjes bloemkool, klein potje erwten en 2 winterwortels, bouillonblokje, runderriblapje 250 gr, zout, peper naar smaak, een klein scheutje tabasco.

### Bereidingswijze

Van het (hele) Runderriblapje bouillon trekken. Als de bouillon een paar uur heeft opgestaan de bouillon door de zeef halen(vlees kan gebruikt worden voor een ander gerecht.) Bloemkoolroosjes, aardappel in blokjes gesneden, het kopje rijst en de bouillonblok toevoegen. Laten koken tot alles gaar is. Dan de erwten en wortelen toevoegen en even zachtjes doorwarmen.



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur  
Lijkweg 9B  
6923CA Groessen  
Tel. 0316-330718

[www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)  
[www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)  
e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)