

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 vocht afdrijvend. In de moestuin heeft de kervelplant als bijkomend voordeel dat het slakken weert.



KERVELSOEP MET ROOM

Ingrediënten voor 4 personen: 1 bos kervel, 1 kleine ui, 1,5 liter groentebouillon, scheutje kookroom, zout en peper uit de molen naar smaak, scheutje olijfolie.

Pel de ui en snipper deze met een mes fijn. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan.

Voeg de gesnipperde ui toe aan de pan en bak deze lichtjes op laag vuur.

Voeg na 1 of 2 minuten de fijngesneden kervel toe en de bouillon en roer goed door de pan.

Zet het vuur hoger en breng de bouillon aan de kook en laat even zachtjes doorkoken. Voeg op het laatst de room toe en meng nog eens goed door zodat alles goed is doorgewarmd. .

Bij het toevoegen van de room mag de soep niet koken anders gaat de room schiften.

Breng de soep met wat versgemalen peper en zout op smaak.



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur

Lijkweg 9B

6923CA Groessen

Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl

www.kokenindekas.nl

e-mail: info@degroeneschuur.nl