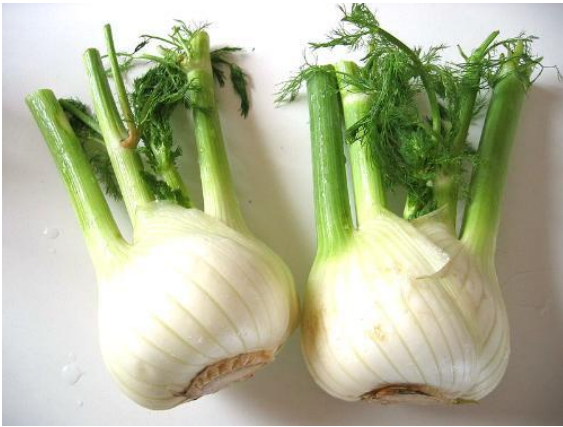


## Venkel

Venkel of knolvenkel is een heerlijke, frisse groente met een lichte smaak van anijs. Het is erg gezond, maar staat vooral bekend om de goede werking bij maagklachten. Je kunt deze groente koken, (roer) bakken, stomen, stoven, er soep van trekken, of rauw in salades verwerken. Van het loof kun je heerlijke garnering maken bij salades.



Venkel kun je meestal kopen als een knol waar het loof grotendeels vanaf is gesnoeid. In het seizoen als we de venkel zelf kweken verkopen wij het met al het loof er aan.

### Gegratineerde venkel

#### Ingrediënten

- 1 grote of 2 kleine venkelknollen, met groen en stelen
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt

Snijd het groen van de venkel en verwijder de buitenste rokken die te hard zijn om te gebruiken. Hak het groen grof. Snijd de venkel in de lengte door en snijd iedere helft in zessen (of in vieren bij kleine knollen). Snijd de voet niet van de knol zodat de delen niet uit elkaar kunnen vallen! Kook de venkel 12-15 minuten in gezouten water tot hij zacht is, giet af en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 180°C .

Leg de venkel in een grote ovenschaal bekleed met bakpapier. Roer de knoflook door de olie en sprenkel dit over de venkel. Strooi het venkelgroen en de Parmezaanse kaas over het gerecht en zet het ongeveer 30 minuten in de oven, of tot de venkel goudbruin is.

Eet smakelijk!



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)