

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. Het schoonmaken doe je op de volgende manier. Snijd eerst de groene stelen, het loof en een reepje van de onderkant af. Het fijne groen (loof) kun je terzijde houden als garnering. Spoel dan de venkelknol af en snijd deze doormidden. Je krijgt dan te zien dat de knol eigenlijk uit schillen of rokken bestaat, net als een ui. Verwijder vervolgens het harde gedeelte aan de onderkant van de knol met een schuine snede. Daarna kun je de venkelknol overdwars in plakken, reepjes of blokjes snijden, afhankelijk van de verdere bereiding.

Venkelsoep met prei.

Bak een in stukjes gesneden prei aan met een gesneden venkelknol en twee geplette teentjes knoflook. Laat ze 10 minuten garen op middelhoog vuur met wat olijfolie. Voeg 1 liter water en twee bouillonblokjes toe en laat de soep nog een kwartiertje koken. Pureer daarna de venkelsoep met een staafmixer, haal deze door een zeef en breng de soep opnieuw aan de kook. Afkruiden met wat citroensap, peper en eventueel nog wat zout.



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