



VENKEL suggesties en recepten

Venkel is een heerlijke groente maar heeft soms harde draden die wat tijd en vocht nodig hebben om lekker gaar te worden. Verwerk hem bijvoorbeeld in een stoofschotel of in een tajine. Maar hij doet het ook goed fijngesneden (dwars op de draad) aan dunne reepjes in een salade of in risotto.

Shakshuka een boers eiergerecht uit het Midden-Oosten

Snijd een venkelknol en een paar milde Turkse groene pepers in stukjes. Verhit olijfolie in een flinke koekenpan en bak de pepers en de venkel een paar minuten. Voeg twee eetlepels tomatenpuree, wat karwijzaad, komijn, harrissa en zout toe en fruit even mee. Voeg een in stukjes geneden tomaat toe en laat pruttelen tot de tomaat een saus vormt, doe er eventueel nog een scheutje water bij. Breng op smaak met zout en peper. Breek twee eieren op de saus en laat ze op laag vuur stollen. Bestrooi de shakshuka met peterselie en venkelgroen en serveer hem in de pan. Lekker met brood.

Vissoep met rouille

Bebruik filets van verschillende soorten witvis (bv. schelvis, koolvis, zeebaars, makreel). Fruit in een grote pan een gesnipperde ui met wat knoflook lichtjes aan in een scheut olijfolie. Doe er een paar in stukken gesneden tomaten, laurierblad, peterselie en (op de draad gesneden) venkel bij. Zachtjes meefruiten. Leg in schijfjes gesneden (vastkokende) aardappelen op de ui en daarop de verschillende stukken vis. Per persoon ca. 250ml kokend water toevoegen en de soep langzaam aan de kook laten komen. Als de vis gaar is is de soep klaar. Op smaak maken met zout en peper.

De lekkerste manier om de soep te eten is met een stevige rouille en kaas: besmeer een paar sneetjes stokbrood met rouille en leg ze in je bord. Strooi er geraspte kaas over. Schep dan de soep erop en eet. Mjam!

Rouille Twee sneetjes stokbrood in stukjes scheuren en met een paar eetlepels van de warme visbouillon en twee teentjes knoflook in de blender tot een dikke smurrie draaien. Een eidooier toevoegen en wat zout. Al draaiend straaltjesgewijs 1 dl. olijfolie toevoegen, alsof je mayonaise maakt. Om de rouille pittig te maken kun je er een rode peper of wat sambal door doen.

En papillote

Met deze methode stoom je voedsel in bakpapier of aluminiumfolie. Bijv. venkel met vis. In het pakketje doe je een klein beetje vocht (bouillon of witte wijn). Vervolgens smaakstoffen, zout en peper toevoegen en het pakketje in een hete oven gaar stomen. Zo blijven alle aroma's behouden. Als je 'en papillote' googelt, vind je allerlei filmpjes die laten zien hoe je zo'n pakketje kunt vouwen.

Venkelsalade

1 stevige venkelknol, sap van 1 citroen en eenzelfde hoeveelheid olijfolie, peper en zout (of gebruik kappertjes). Snijd de venkelknol in kwarten (snijd daarbij iets van de harde kern weg) en vervolgens in hele dunne plakjes. Hussel het citroensap en de olijfolie door de venkel. Op smaak maken met zwarte peper en zout en kappertjes. Lekker bij pasta of risotto.

