

### Gezonde eigenschappen

- goed voor de spijsvertering
- weinig calorieën
- vetvrij en een bron van mineralen

### Koken met venkel

Venkel kan zowel rauw als warm gegeten worden. De knol maar ook de stengels, takjes en het loof zijn eetbaar. Verwijder de onderkant en de topjes van de stengels voor gebruik.

### Bereidingsmogelijkheden

- koken met water en wat zout
- roosteren in de oven; makkelijk én lekker
- stoven met stukjes tomaat en ui
- smoren met droge witte wijn en een bouillonblokje
- als salade met appel, paprika en tomaat



### BORRELHAPJE & APPETIZER



#### INGREDIËNTEN

- 250 gr zalmfilet
- 1 venkelknol
- 1 puntpaprika
- 2 el olijfolie
- peper en zout
- tartaarsaus

**BEREIDING** Snijd de zalmfilets in vierkanten blokjes van ongeveer 3 op 3 cm. Kruid de zalmblokjes met peper en zout. Bak de zalm in wat olijfolie. Eerst 1 min. op de velkant en daarna nog 1 min. op de bovenkant. Snijd fijne reepjes van ong. 1 cm dik van de venkel en van de punt paprika. Zet een grillpan op het vuur en grill de reepjes venkel en paprika langs beide kanten. Prik de zalmblokjes op een prikkertje en rijg daarna het reepje gegrilde venkel en een reepje paprika op het stokje. Bestrooi met een beetje venkelgroen. Serveer er wat tartaarsaus bij.

Venkel kan zowel rauw als warm gegeten worden



#### INGREDIËNTEN

- 500 g Griekse yoghurt
- 1 venkelknol
- 1/2 komkommer
- 1 teentje knoflook
- waterkers
- 10 gr platte peterselie
- 10 gr munt
- 10 gr dragon
- scheutje witte wijnazijn
- zout

### BBQ DIPSAUS VENKELTZATSIKI

**BEREIDING** Spoel de venkel, de komkommer, de waterkers en de groene kruiden schoon. Snij de onderkant van de venkel een beetje bij en halveer de groente. Rasp en schraap de venkel en de komkommer. Doe de pulp van beide groenten in een theedoek en wring er zoveel mogelijk vocht uit. Meng de venkel en de komkommer met de Griekse yoghurt. Pers de knoflook uit en voeg deze toe.

Pluk de blaadjes en fijnste steeltjes van de platte peterselie, de munt en de dragon los en snij het groen fijn. Snij ook de (wilde) waterkers fijn. En roer de mix van waterkers en verse kruiden door de tzatziki. Proef en kruid de tzatziki met een scheutje witte wijnazijn of natuurazijn, wat peper en een beetje zout.

Lekker bij geroosterd vlees van de BBQ

# VENKEL

Geniet van veelzijdige venkel



## ONTBIJT SAP & SMOOTHIE

Venkel is ontzettend goed voor de spijsvertering en een gezond ingrediënt van elke versgeperst sapje of smoothie.

### Smoothie met venkel & komkommer

- 1 venkelknol
- 1 komkommer
- 10 gr peterselie
- water of ijs (eventueel appelsap)

Stop alles in de blender en voeg als laatste het water toe. Bepaal zo zelf de dikte van de smoothie.

**een gezonde start van de dag**

VENKEL  
PUUR

## LUNCH 100% SMAAKSALADE

Salade met venkel, komkommer, uien en munt

4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 2 venkelknollen
- 2 komkommers
- ½ bosje munt
- 2 el citroensap
- 3 el olijfolie

**BEREIDING** Was de komkommers en de venkelknollen. Schaaf de komkommer in de lengte met een dunschiller in plakken. Verwijder de harde kern van de venkel en snijd of schaaf de venkel in dunne plakken. Maak de munt schoon en hak hem grof. Meng de komkommer, de venkel en de munt met het citroensap en de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Deze salade is heerlijk in combinatie met in boter gebakken scholletjes, schar of sliptong.

Saladetip:

Meng flinterdun gesneden venkel met het vruchtvlees van een sinaasappel en reepjes kipfilet met een dressing van olijfolie en citroensap en breng op smaak met zout en peper.

VENKEL  
PUUR

4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 2 venkelknollen
- 50 gr boter
- 60 gram bloem
- 500 ml melk
- groentebouillonblokjes
- 50 gr geraspte kaas

MEER INFORMATIE  
& RECEPTEN

[www.venkel.nl](http://www.venkel.nl)  
veelzijdigvenkel

## EEN KLASSIEKER GEGRATINEERDE VENKEL

**BEREIDING** Spoel de venkelknollen onder stromend water en maak ze schoon. Snij de venkel in grove stukken en kook in 15 à 20 minuten gaar. Laat de venkel goed uitlekken.

Smelt op een zacht vuurtje 50 gr boter in een steelpannetje tot de boter lichtbruin is. Voeg in 1 keer de bloem toe en roer met een garde de bloem door de boter. Bak de bloem ongeveer 3 minuten in de boter. Voeg vervolgens een verkruimeld groentebouillonblokjes toe en giet er beetje bij beetje de melk bij tot de gewenste dikte bereikt is. Breng op smaak met peper.

Leg de venkel in een ovenschaal, overgiet met de saus en bestrooi met geraspte kaas. Zet de ovenschotel 20 minuten op op 200°C in de oven. Serveer de gegratineerde venkel met gebakken of gepocheerde vis.

## DINER PASTA MET VENKEL & GORGONZOLA

4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 500 g pasta
- 2 venkelknollen
- 150 g gorgonzola
- 2 el crème fraîche
- 50 g Parmezaanse kaas
- olijfolie

**BEREIDING** Kook de pasta volgens de verpakking. Snijd ondertussen de venkel in kleine stukjes en bak de venkel in een scheutje olijfolie op een laag vuur. Voeg een scheut witte wijn toe en laat de venkel met deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar stoven. Voeg de crème fraîche en 100 gr gorgonzola toe. Laat even warm worden en bestrooi met zout en flink wat versgemalen zwarte peper. Schep de pasta op een bord, voeg de saus toe en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Venkel & gorgonzola zijn een klassieke smaakcombinatie en ook heerlijk in een salade met rauwe venkel (flinterdun gesneden) met een dressing van citroensap & olijfolie en bestrooid met walnoten.

