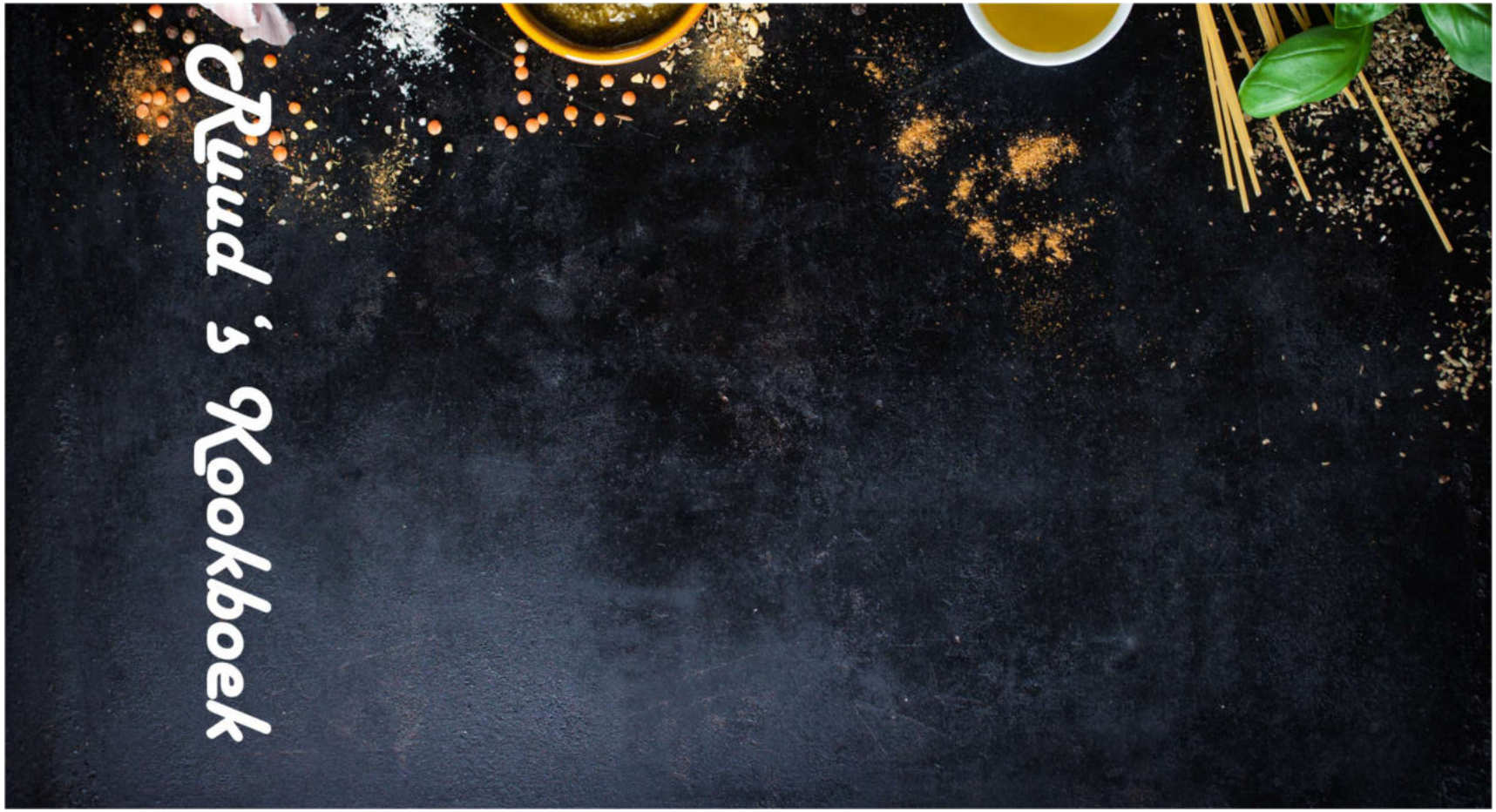
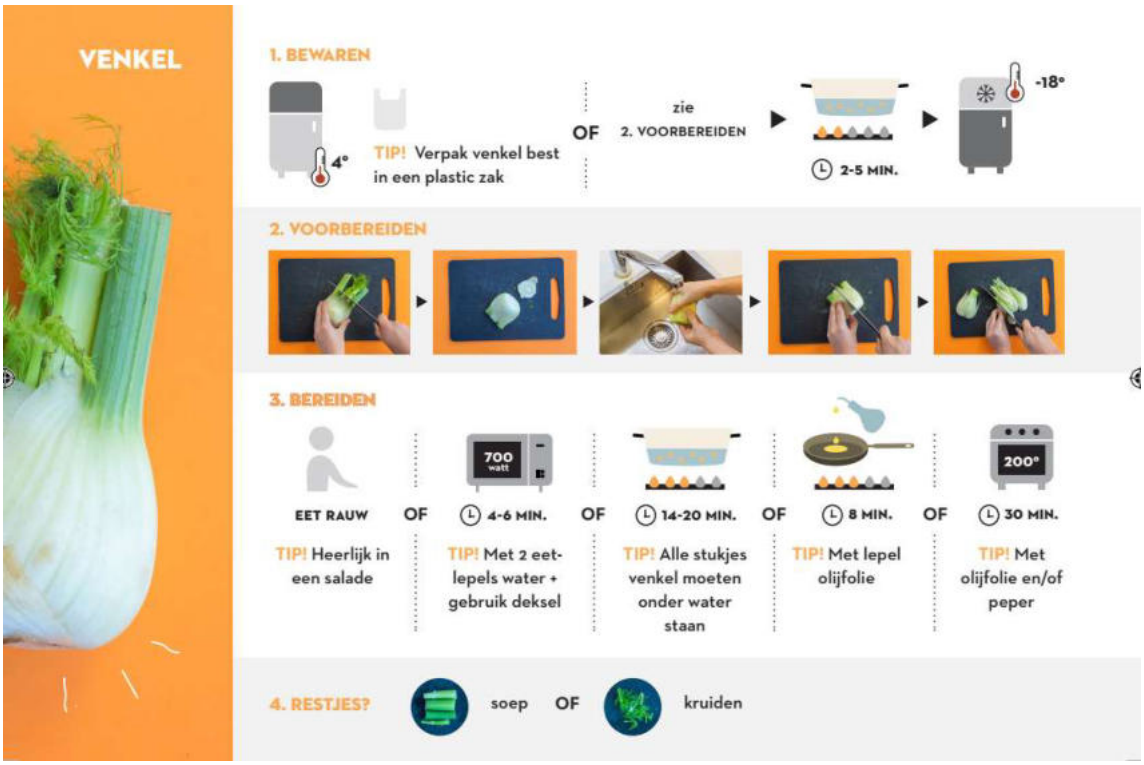


Venkelrecepten I v2.2

Inhoudsopgave.

Venkelinfo. 3
Bladerdeegplaattaart met blauwe kaas en venkel. 4
Forel met tomaat en venkel. 5
Gegrilde rode mul met venkel en courgette. 6
Gestoofde paling met venkel. 7
Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliénne met gegrilde coquilles en shiitake. 8
Kabeljauw met venkel en courgette risotto. 9
Macaronischotel met venkel. 10
Rozemarijnbouillon met kip en venkel. 11
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas. 12
Smoothie met peer, venkel, appel en munt. 13
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm. 14
Venkel-courgette risotto met kabeljauw. 15
Venkel-kruidenstamppot met gerookte zalm. 16
Venkelbootje met gehakt. 17
Venkelquiche met spinazie en spekjes. 18
Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes. 19
Venkelsoep. 20
Venkelsoep met garnalen en pastis. 21
Zalm-venkelstamppot met rouille. 22
Zalmfilet met venkel uit de oven II. 23
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade. 24
Zwitserse gegratineerde venkel met gehakt. 25
Gebruikte afkortingen (v2.6). 26

Venkelinfo.


VENKEL
1. BEWAREN
4°
TIP! Verpak venkel best in een plastic zak
OF
zie 2. VOORBEREIDEN
2-5 MIN.
-18°
2. VOORBEREIDEN
3. BEREIDEN
EET RAUW
TIP! Heerlijk in een salade
OF
700 watt
4-6 MIN.
TIP! Met 2 eetlepels water + gebruik deksel
OF
14-20 MIN.
TIP! Alle stukjes venkel moeten onder water staan
OF
8 MIN.
TIP! Met lepel olijfolie
OF
200°
30 MIN.
TIP! Met olijfolie en/of peper
4. RESTJES?
soep
OF
kruiden

Bladerdeegplaattaart met blauwe kaas en venkel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ghislaine Voogd

Ingrediënten

2-3 el crème fraîche
1 rl deeg, blader- (ca. 270 g)
1 ei, losgeklopt
2 el honing
150 g kaas, blauwe, zoute (bijv. bleu d'Auvergne of blue stilton)
1 el Maldon-zoutvlokken
2 el olie, olijf-
1 peer, in dunne plakjes (conference)
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 venkelknol (ca. 200 g)
1 el venkelzaad
1 hv walnoten

Bereiding.

Maak de venkelknol schoon en snijd de groene stelen eraf.
Snijd de venkel doormidden.
Leg de platte zijde van een venkelhelft op een mandoline en schaaf hem voorzichtig in flinter-dunne plakjes (let goed op je vingers).
Schaaf ook de andere helft.
Breng water aan de kook in een kookpan met een snuf zout.
Kook de plakjes venkel 5 min. en giet ze dan af.
Dep de venkel even droog met wat keuken-papier.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het deeg uit op de bakplaat en prik er met een vork wat gaatjes in de het deeg.
Strijk de crème fraîche uit over het deeg, maar laat rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Verdeel de plakjes gekookte venkel en de peer over de crème fraîche.
Verkruimel er vervolgens de blauwe kaas en de walnoten over.
Besprenkel het geheel tot slot met de honing en de olijfolie en maal er wat zwarte peper over.
Bestrijk de deegrand met losgeklopt ei en bestrooi die met de venkelzaadjes en Maldon-zoutvlokken.
Bak de plaattaart 23-25 min. in de oven.

Tip:

Je kunt in in plaats van blauwe kaas ook geraspte gruyère of pittige cheddar gebruiken.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadig d: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Forel met tomaat en venkel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KookJij.nl, VisRecepten.nl

Ingrediënten

50 g boter, kruiden-
4 forellen
2 el olie, olijf-
8 tk peterselie
4 tk rozemarijn
8 tk tijm
4 tomaatjes, kleine
1 venkelknol, grote

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1125
Energie kcal: 268
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de forellen schoon onder koud water en dep ze droog.
Maak de venkel schoon, snijd de stelen en het groen eraf.
Halveer de knol en snijd de helften in plakken.
Kook de plakken venkel in een pan met weinig water en wat zout in ca. 5 min. beetgaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het stukje kruidenboter in 8 plakjes.
Vul de buikholten van de forellen met plakjes venkel en plakjes tomaat.
Leg de plakjes kruidenboter en de takjes kruiden op de tomaat.
Leg de forellen naast elkaar in een ingevette ovenschaal en sprenkel de olijfolie erover.
Verdeel evt. overgebleven tomaat en venkel naast de forellen in de ovenschaal.
Strooi er wat zout en peper over.
Laat de forellen in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Gegrilde rode mul met venkel en courgette.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

8 spr bieslook
1 courgette
- mulfilets (4 grote of 8 kleine)
4 el olie, rijst- of arachide-
1 sjalot
8 tomaatjes, kers-
1 venkelknol

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 555
Energie kcal: 109
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper het sjalotje fijn en snijd de courgette en de venkelknol in heel kleine blokjes (van 3-5 mm).
Snijd de kerstomaatjes in dunne plakjes.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de sjalot, de courgette en de venkel 2-3 min. op een hoog vuur beetgaar.
Schep de plakjes tomaat erdoor en bak het nog 1 min.
Schep de groenten in het midden van vier warme borden.
Bestrijk de mulfilets met olie en bak ze in een hete grillpan of koekenpan in 4-6 min. mooi bruin en net aan gaar.
Keer de filets pas als ze vanzelf van de pan loslaten.
Leg de filets met de velkant naar boven op de groente.
Garneer ze met de sprietjes bieslook.

Gestoofde paling met venkel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling, Martin Kruithof

Ingrediënten

100 g boter, room-
1 limoen
4 palingen, stoof-
- peper, versgemalen
½ dl Pernod
5 st steranijs
3 venkelknollen
- venkeltopjes
½ dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Stoofpaling:

Snijd de rauwe paling in stukken van 10 cm.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de boter met de steranijs in een pan.
Fruit de paling aan in de boter.
Blus de paling af met de Pernod en de witte wijn.
Dek de pan af en laat de paling zachtjes gaar stoven.
Giet het vocht af wanneer de paling gaar is.
Snijd de venkeltopjes fijn en strooi die over de paling.

Venkelcrème:

Snijd 2 venkelknollen (zonder de kern en de groene toppen) fijn.
Stoof de venkel met boter, water, steranijs, versgemalen peper en zout gaar.
Laat de venkel als hij gaar is, in de blender fijn draaien tot een mooie gladde crème.
Breng de crème evt. op smaak met wat Pernod.

Venkelsalade:

Snijd de overgebleven venkel zo dun mogelijk op een mandoline.
Breng de salade op smaak met limoenrasp, limoensap, zout en versgemalen peper.

Mandoline

Griet- of tongfilet in tempura op venkel juliénne met gegrilde coquilles en shiitake.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Remie, Horecastart.com

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
1 citroen, in partjes
12 coquilles, verse
4 griet- of tongfilets
5 tk kervel
- mayonaise
- peper, versgemalen
100 g shiitake
1 mp tapenade, truffel-
(of 1 tl olie, truffel-)
- tempura
1 venkelknol
- vijfkruidenpoeder (verkrijgbaar in de toko)
- zout

- frituurpan met olie
- grillpan

Bereiding.

Doe een laagje vijfkruidenpoeder op een bordje en plaats daar de coquilles met 1 kant op.
Laat ze marineren.
Maak het tempura beslag zoals op de verpakking vermeld staat.
Fruit de paddenstoelen in een bakpan tot ze net gaar zijn en laat ze afkoelen.
Meng een klein schaaltje mayonaise met de truffel-tapenade.
Hak de kervel fijn en meng die door de mayonaise.
Knijp het partje citroen uit boven het mengsel.
Doe de afgekoelde en fijngehakte paddenstoelen erbij en roer het geheel tot een sausje.
Breng het sausje op smaak met een beetje zout en peper.
Snijd de venkel in julienne en wok die in een wokpan of wadjang.
Blus de venkel af met de rijstazijn.
Houd de venkel apart en verwarm ze voor het serveren even in de magnetron.
Verhit de frituur tot 180°C.
Kruid de vis met zout en versgemalen peper.
Dompel de griet- of tongfilets onder in de tempura en leg ze meteen in de olie (180°C).
Laat de stukjes vis uitlekken zodra ze goudbruin gebakken zijn
Maak de grillpan warm om de coquilles te grillen (aan 2 kanten, afhankelijk van de grootte, ca. 1 min.).
Maak de borden lauwwarm.
Plaats de shiitake-mayonaise, 1 partje citroen en alle overige ingrediënten op het bord.

Tip:

Lekker met een lichte witte wijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - uur.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabeljauw met venkel en courgette risotto.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wendy van de Geest

Ingrediënten

- boter
- bouillon, groente- (volgens aanwijzingen op de risotto-verpakking)
1¼ courgette
125 g kaas, Parmezaanse
4 m kabeljauw, verse (ca. 500 g)
3 tn knoflook
1½ tl kruiden, Italiaanse
- peper, versgemalen
400 g rijst, risotto-
150 g spekjes
1½ ui
1¼ venkelknol
- zout

Voorbereiding.

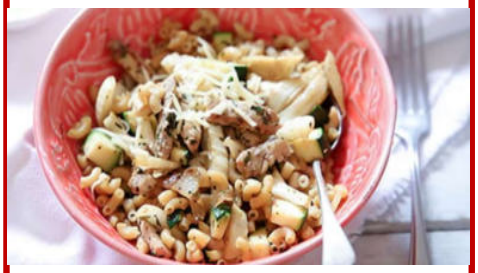
Snipper de ui fijn.
Snijd de venkel en de courgette in kleine blokjes (bewaar het groen van de venkel).
Hak de knoflook fijn.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Zet de bouillon klaar.

Bereiding.

Fruit de ui in een klontje boter.
Voeg de knoflook toe zodra de ui glazig is.
Voeg de risottorijst toe en bak deze een paar min. mee (totdat de rijstkorrel glazig is).
Voeg een soeplepel groentebouillon en de Italiaanse kruiden toe.
Voeg telkens als de rijst de bouillon opgenomen heeft een nieuwe soeplepel bouillon toe.
Verhit ondertussen in een ander pannetje een klein beetje boter en bak op een laag vuur de blokjes venkel en courgette gaar.
Haal de groenten als ze gaar is uit de pan en zet ze apart.
Bak in hetzelfde pannetje de spekjes uit en zet die vervolgens ook apart.
Kruid de kabeljauw aan beide kanten met versgemalen peper en zout.
Bak in een klontje boter de vis gaar.
Voeg, als de risotto alle bouillon opgenomen heeft, de venkel en de courgette eraan toe.
Meng het met de Parmezaanse kaas tot een smeuïg geheel.
Serveer de risotto met de kabeljauw er bovenop.
Garneer het gerecht met de spekjes en het venkelgroen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Macaronischotel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum.nl, ZekerGezond.be.be

Ingrediënten

2 courgettes
4 el kaas, belegen, geraspte (30+)
2 tl kruiden, Provençaalse
300 g macaroni, volkoren
4 el margarine, vloeibare
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 uien, rode
2 venkelknollen
300 g varkensfilet

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snijd de ui in snippers, de venkel in reepjes en de courgette in blokjes.
Snijd het vlees in dunne reepjes.
Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Bak het vlees in de margarine bruin.
Bak de ui mee.
Voeg de rest van de groenten toe met versgemalen peper naar smaak, de Provençaalse kruiden en de paprikapoeder.
Stoof de groenten en het vlees in 10 min. gaar.
Meng de uitgelekte macaroni door de groenten en warm het geheel goed door.
Serveer er de geraspte kaas bij.

Rozemarijnbouillon met kip en venkel.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

2 bouillontabletten, kippen-
2 kipfilets
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
15 g rozemarijn, verse
1 venkelknol
4 el Vermout, witte

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.
Pel de knoflook.
Breng in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kreatieve keuken

Ingrediënten

- citroen
3 el honing, vloeibare
200 g kaas, geiten-, zachte
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
4 walnoten
- zout

Bereiding.

Was de venkelknollen grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant en snijd de knollen in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snij de kaas in plakken en leg die op een bakblik.
Schenk er de honing bovenop.
Grill het tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en walnoten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smoothie met peer, venkel, appel en munt.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lentesmoothies

Ingrediënten

300 ml appelsap, troebel
1 limoen
4 tk munt
2 peren, rijpe
200 g perennectar
½ venkel
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Haal de blaadjes munt van de takjes; houd de topjes apart voor de garnering.
Pers de limoen uit.
Mix de peer, venkel, appelsap, perennectar, limoensap, yoghurt en muntblaadjes in de blender tot een egaal mengsel.
Schenk de smoothie in de glazen. Garneer de glazen elk met het bovenste topje van de munttakjes.

Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
15 tomaatjes, tros-, kleine
2 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijd ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomaatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomaatjes tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Venkel-courgette risotto met kabeljauw.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pukster.nl

Ingrediënten

- bloem
1 l bouillon, vis-
1 courgette, in kleine blokjes
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
4 kabeljauwfilets
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g risotto
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in kleine blokjes
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjes-pan en fruit hierin de ui.
Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.
Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.
Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.
Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).
Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.
Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.
Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.
Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.
Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkel-kruidenstamppot met gerookte zalm.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
10 g bieslook
10 g bleekselderij
50 g boter
40 g kappertjes
100 ml melk
1 el mosterd
- peper, versgemalen
100 g prei
2 strnk venkel
2 el wijn, witte
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de aardappelen in een pan met licht gezouten water in 20 min. gaar met het deksel op de pan.
Halveer de stronken venkel, snijd de harde kern eruit en snijd ze in reepjes.
Houd het venkelgroen apart.
Leg de venkel na 10 min. op de aardappelen en laat die meestoven.
Was de prei en snijd die in hele dunne ringen.
Snijd de selderij en bieslook fijn.
Verwarm in een kleine pan de boter met de kappertjes, de wijn, de mosterd en 4 el water.
Roer dit goed door elkaar, zodat alles goed gemengd is.
Voeg vervolgens de plakjes zalm toe.
Verwarm het 1 min. op een laag vuur.
Giet de aardappelen af en laat ze even uit-dampen.
Voeg de melk en prei toe en laat het opwarmen.
Voeg de fijngesneden kruiden toe en stamp het tot een stamppot.
Breng de stamppot op smaak met zout en vers-gemalen peper.
Serveer de stamppot met de warme zalm en de saus.
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Venkelbootje met gehakt.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

¼ courgette
200 g gehakt
1 el olie
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 venkelknol, grote
50 g worteltjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de venkelknol schoon, verwijder de stronk en de steeltjes (houd wat venkelgroen achter).
Haal van de knol voorzichtig de buitenste bladeren zodat er een aantal schuitjes ontstaan.
Was de courgette en snijd deze in blokjes.
Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.
Breng in een pan royaal water aan de kook en kook de venkelrokken in 4-5 min. beetgaar.
Neem ze uit de pan en kook de wortel en de courgette in het water in 1 min. gaar.
Giet de groente af en laat ze goed uitlekken.
Verhit in een pan de olie, bak daarin het gehakt rul en voeg tot slot nog even de groenten toe.
Breng het op smaak met versgemalen peper en paprikapoeder.
Vul de venkelrokken met het mengsel.
Serveer, wat er niet in past, er los bij.

Venkelquiche met spinazie en spekjes.

Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (1 rol)
5 eieren, witte
150 g kaas, room-, knoflook & fijne kruiden (Paturain)
125 g spekreepjes, gerookte
200 g spinazie, blad-, verse
2 venkelknollen

- beker, hoge
- quichevorm met losse bodem (Ø 28 cm, ingevet)
- staafmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin.
Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik.
Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om).
Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg.
Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken.
Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer.
Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm.
Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt.
Serveer de quiche warm, lauw of op kamer-temperatuur.

Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 615
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: 800 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

0,8 l bouillon, vis-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g rivierkreeften-staartjes, gekookte
1 dl room, slag-
8 saffraandraadjes
2 uien
1 venkelknol, grote
1½ dl Westmalle Trappist Tripel (flesje van 33 cl)
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de eventuele harde nerven van de venkelknol.
Snijd de knol in stukken, was ze goed en laat ze uitlekken.
Houd wat groene steeltjes van de venkel apart.
Schil de uien en snijd ze in stukjes.
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en bak de stukken venkelknol en ui om en om.
Verlaag de hittebron, voeg de saffraandraadjes toe en laat de groenten ruim 15 min. zacht stoven.
Voeg wat visbouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer of in een blender.
Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe en verwarm het geheel gedurende 10 min.
Roer het bier er door en verwarm het nog 10 min. goed.
Roer er tenslotte de room door roeren.
Roer vanaf de hittebron de rivierkreeftenstaartjes door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over voorverwarmde soepborden en garneer ze met het achtergehouden fijngehakte venkelgroen.

Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of stokbrood en drink een gekoeld glas Westmalle Trappist Tripel (op keldertemperartuur).

Venkelsoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

750 ml bouillon, kippen- (evt. van tablet)
125 ml crème fraîche (halfvet)
3 el olie, olijf-
1 ui, kleine, gesnipperd
1 venkel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de venkel in kleine stukjes en bewaar het kruidige venkelgroen als garnering.
Fruit in een soeppan de ui in de olie goudbruin.
Voeg de stukjes venkel erbij en bak ze enkele min. mee.
Roer de crème fraîche erdoor.
Schenk de bouillon erbij.
Breng het geheel aan de kook en laat de soep 10-15 min. afgedekt zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng die op smaak met (versgemalen) peper.

Tip:

Serveer de soep in een diep bord en leg er een takje cherrytomaatjes in.

Venkelsoep met garnalen en pastis.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

2 l bouillon, vis-
500 g garnalen, roze, grote
4 el pastis (of Pernod)
2 venkelknollen (incl. groen)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de boven- en onderkant van de venkel (bewaar de groene pluimpjes).
Pel de garnalen.
Doe de koppen en de staarten samen met de venkel in een pan met de bouillon en laat dit zachtjes 30 min. koken.
Zeef de bouillon, maar vis de knollen venkel eruit.
Zet de venkel op de onderkant en snijd ze in de lengte in plakken van 1 cm.
Verdeel de venkel en de gepelde garnalen over vier soepkommen.
Giet er de bouillon bij.
Voeg er per kom nog 1 el pastis en wat van het venkelgroen bij.

Zalm-venkelstamppot met rouille.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschild, in blokjes
40 g boter
1 dl melk
- peper, versgemalen
2 venkelknollen, in repen
2 blk zalm, uitgelekt (à 245 g)
- zout

Voor de rouille:

3 el broodkruim, droog
2 eidooiers
3 tn knoflook
1 1/2-2 dl olie, olijf-
1 paprika, rode, ontveld, in blokjes

Bereiding.

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook.
Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.
Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Kook de venkel in ruim water met zout in 5 min. beetgaar.
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn.
Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree.
Breng de puree op smaak met zout en peper.
Serveer de puree met de rouille er apart bij.

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmfilet met venkel uit de oven II.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

800 g aardappelen
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
- tijm
1 kg venkel
4 zalmfilets (à 125/150 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
Snijd de venkel in schijfjes en snijd het fijne groen vanboven fijn (houd dit apart).
Kook of stoom de venkel en de aardappelen gaar.
Meng de venkel met het geplette teentjeen peper, zout en tijm naar smaak.
Schik de venkel in een ovenschaal en leg daarop alle schijfjes aardappel.
Kruid het met peper en zout.
Strooi er de geraspte Parmezaanse kaas en het groen van de venkel over.
Leg vervolgens de zalmfilets op de geraspte kaas, kruid het met peper en fleur de sel en plaats het in een voorverwarmde oven van 225°C onder de grill.
Streef naar een krokante buitenkant en mals visvlees.

Tip:

Als je op veilig wil spelen (niet krokant) dan de oven op 180°C en 25 min.

Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
½ gls kaas, Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1½ gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkel-salade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse gegratineerde venkel met gehakt.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein

Ingrediënten

150 g Appenzeller (of Leerdammer), geraspte
3 el cognac
1 ei
300 g gehakt
2 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
3 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren.
Snijd het groen eraf en bewaar het.
Kook de venkel ca. 20 min. in een pan met weinig water en zout en giet ze af.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en versgemalen peper in een kom door elkaar.
Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over.
Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar worden.
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl