



Ruud 's Kookboek

Venkelrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	3
Zalm met venkel uit de oven.....	4
Zalmfilet met sinaasappel en venkel.....	5
Zeeduivel met venkel.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



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

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas,
zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- 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 venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de
olijfolie (vinaigrette).
Breng dit 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.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een
bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en
garneer ze met wat zwarte olijven en
wat walnoten.

Zalm met venkel uit de oven.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

100 g boter, room-
100 g kaas,
Parmezaanse,
gesnipperd
2 tn knoflook
60 g olijven, zwarte
2 tl oregano, gedroogde
2 snf peper, zwart
4 tomaten
1 kg venkel
300 g zalmfilet

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de onderkant en de bovenkant van de venkel (worteldeel en blaadjes) eraf en snijd de venkel in stukjes.
Ontvel en ontpit de tomaten en snijd deze ook in stukjes.
Snijd de olijven (zonder pit) in ringetjes.
Kook de venkel 7 min. in water.
Smelt de boter en bak hierin het geperste knoflookteentje kort.
Meng de gare venkelstukjes met de tomaatstukjes en de ringetjes olijf.
Voeg ook de oregano en de peper toe en meng alles goed door elkaar.
Leg de zalmfilet op de bodem van een ovenschaal.
Verdeel hierover het venkelmengsel.
Giet de knoflookboter eroverheen.
Bestrooi het met de Parmezaanse kaas.
Zet de ovenschaal gedurende 15-20 min. in de oven op 180°C.

Zalmfilet met sinaasappel en venkel.



Menugang: Brunch-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

1 el dille
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, platte
1 sinaasappel
1 venkelknol
- wijn, witte, droge
750 g zalmfilets
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de zalm in 4 porties en dep ze droog.
Verwijder de stelen en het loof van de venkel.
Houd het loof apart.
Snijd de venkel en de sinaasappel in plakken van ½ cm dik.
Verdeel de venkel met de sinaasappel erop over de ovenschaaltjes.
Besprenkel ze met de helft van de olijfolie.
Leg de zalm erop en bestrooi die met zout en peper.
Besprenkel ze met de rest van de olijfolie.
Rooster de vis ca. 15 min. in de oven.
Besprenkel de vis voor het serveren met de witte wijn.
Bestrooi het met de peterselie en de dille en garneer de schaaltes met het venkelgroen.

Tip:

Lekker met ciabatta.

Zeeduivel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 tl garam masala
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ ui
1 venkelknol
2½ dl wijn, witte
2 wortelen
300 g zeeduivel
- 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.

Laat de zeeduivel door de visboer fileren en van het vel ontdoen.

Snijd hem in stukken.

Maak de venkel schoon; snijd hem in kwarten en vervolgens in repen.

Snijd de wortel in rondjes en de ui in halve ringen.

Doe de groenten bij elkaar met 1 el heet water in een stoofpan.

Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 10 min. stomen.

Bak intussen de stukken zeeduivel op een hoog vuur in een koekenpan in de olijfolie.

Breng de groenten op smaak met zout en peper en doe de garam masala erbij.

Giet de wijn erover en voeg de vis bij de groenten in de stoofpan.

Breng het weer aan de kook en laat het op zacht vuur 20 min. stoven.

Bind het stoofvocht met het aardappelmeel, dat in een scheutje water is opgelost.

Tip:

Eet dit gerecht met brood of bulghur.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

