

Venkelsoep



met hazelnoten

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui, gesnipperd
- 3 venkelknollen, zeer fijn gesneden of geschaafd
- bosje peterselie, fijn gehakt
- 100 gram hazelnoten, fijngehakt
- sojamelk of andere granendrank
- 1 liter groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin zachtjes en al roerend de ui tot deze zacht is.
2. Voeg de venkel toe en roer even door, blus af met de groentebouillon en kook de soep in 15-20 minuten gaar.
3. Voeg op het laatst de peterselie toe en laat dit even meekoken.
4. Voeg dan de hazelnoten toe.
5. Maak op smaak af met (soja)melk en zout.

Venkel

We noemen het een venkelknol, maar het is helemaal geen knol, venkel bestaat uit een samengegroeide laag van verdikte bladscheden, die uitlopen in holle stengels met fijn blad. Het jonge groen van het blad wordt ook wel veertjes genoemd en kan gebruikt worden als kruidenrij of garnering. Venkel wordt geoogst voor de bloei, maar laat je het doorschieten dan ontstaan er schermbloemen met kleine gele bloemetjes.

Venkelzaad wordt ook gebruikt in de keuken, zowel in gerechten als in veel soorten kruidenthee. Het zaad bevordert een goede spijsvertering en wordt vaak met succes gebruikt tegen (darm)krampen. Uit het zaad wordt ook olie gewonnen voor medicinale toepassingen.

De hele venkelplant heeft een sterk anijsaroma. Venkel is zowel gekookt als rauw een smakelijke en voedzame groente.