

## Gestoofte venkel



### Met olijven en kappertjes

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 venkelknollen
- 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram rucola
- 1 theelepel venkelzaadjes
- 1 laurierblad
- 3 eetlepels zwarte olijven zonder pit
- 2 eetlepels kappertjes
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel ahornsiroop
- zout
- peper

#### Bereiding:

1. De venkel schoonspoelen, harde steelaanzet en groenen stelen wegsnijden en in smalle partjes snijden.
2. Braadpan met olijfolie verwarmen en de venkel hierin zachtjes een beetje aanbakken.
3. De venkelzaadjes fijnmalen in een vijzel.
4. Een kopje water, laurierblad, venkelzaad en zout aan de venkel toevoegen.
5. Op matig vuur zonder deksel gaar laten worden, het water moet bijna verdampt zijn.
6. Van het vuur af de olijven en kappertjes toevoegen.

7. Op smaak maken met wat geraspte citroenschil, wat citroensap, peper en ahornsiroop.
8. Tot slot de rucola er doorheen mengen en direct opdienen.

*Smaakt goed bij gekookte aardappels.*

### Kappertjes

Een kappertje is - net zoals bijvoorbeeld een kruidnagel - een ongeopende bloemknop van de kappertjesstruik. Dit is een doornachtige struik die rond de Middellandse Zee groeit.

De bloemknoppen worden geplukt wanneer ze nog stevig zijn, daarna worden ze in de zon te drogen gelegd.

Eenmaal gedroogd worden ze gepekeld, meestal in pekelwater met azijn.

Kappertjes zijn goede smaakmakers in gerechten die wel een zuurtje kunnen gebruiken: pizza, sauzen, salades etc. Voeg ze pas op het eind toe, bij meekoken verliezen ze hun smaak en textuur.

Zelf kappertjes maken met inheemse bloemknoppen kan ook: bijvoorbeeld van madeliefjes, boterbloemen of Oost-Indische kers.

Dit recept komt uit *Schrot & Korn* en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1307  
Hoofdgerecht