

## Venkel uit de oven



### of de BBQ

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 venkelknollen
- 2 eetlepels roomboter
- Takjes tijm
- Grof gemalen zeezout

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snij de harde stelen aan de onder- en bovenkant een beetje bij.
3. Snij de venkelknollen overlangs doormidden, inspecteer ze op zand en spoel ze zo nodig schoon.
4. Besmeer een helft royaal met roomboter en bestrooi dit met wat tijm en zout.
5. Plak de twee helften op elkaar en verpak de venkel in aluminiumfolie.
6. Stoof de pakketjes in 20-30 minuten gaar in de hete oven, of in de hete as van de BBQ.

### Venkel

Een venkelknol bestaat uit een samengegroeide laag van verdikte bladscheden, die uitlopen in holle stengels met fijn blad.

Rauwe venkel heeft een milde anijssmaak. Wanneer venkel wordt verhit neemt de anijssmaak af, de smaak wordt dan zoeter.

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. Thee van het zaad wordt vaak met succes gebruikt tegen (darm)krampen. Uit het zaad wordt ook olie gewonnen voor medicinale toepassingen.

Alle delen van de plant bevorderen een goede spijsvertering.