

## Venkelkoekjes

### Op z'n Italiaans

#### Ingrediënten voor circa 40 stuks:

- 200 gram griesmeel (semolina)
- 200 gram tarwebloem
- 1 eetlepel venkelzaad
- 1 theelepel zout
- Peper
- 1,5 dl. lauw water
- 1 dl. olijfolie
- 7 gram gedroogde gist

#### Bereiding:

1. Vermeng alle droge ingrediënten, ook de gist.
2. Voeg de olijfolie en het water toe en kneed het deeg goed door.
3. Dek het af en laat het bij kamertemperatuur minstens 2 uur rijzen.
4. Warm een oven voor op 180°C.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier
6. Breng een grote pan water aan de kook.



7. Verdeel het gerezen deeg in 4 stukken.
8. Rol elk stuk deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een lange rol.
9. Verdeel de rol in 10 stukjes.
10. Vorm ringetjes van de stukjes en druk de uiteinden goed op elkaar.



11. Dompel 10 koekjes per keer in het kokende water en schep ze er met een schuimschaaf uit wanneer ze gaan drijven, laat ze uitlekken in een vergiet.



12. Leg de koekjes op de bakplaat.
13. Bak de koekjes 10 minuten in de hete oven en verlaag dan de temperatuur naar 150°C en bak ze nog 15 minuten na.



*Het resultaat is vrij neutraal, door het venkelzaad ietwat zoet van smaak. Past bij de thee en bij een drankje. Wil je een meer hartige variant, voeg dan nog 1 theelepel zout extra aan het deeg en wat meer peper toe.*

Dit recept komt uit *Twee Gulzige Italianen* van Antonio Carluccio  
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1309  
Koekjes / Hartige hapjes  
Seizoen: hele jaar