

Venkelsoep



met hazelnoten

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui, gesnipperd
- 2 venkelknollen, zeer fijn gesneden of geschaafd
- Stukje knolselderij
- 1 wortelpeterselie
- peterselie, fijn gehakt
- 1 liter groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- zout
- 1 eetlepel hazelnoten, fijngehakt
- room

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan, voeg de olijfolie toe en fruit hierin zachtjes de ui tot deze zacht is.
2. Maak venkel, knolselderij, wortelpeterselie schoon en snij deze in kleine stukjes.
3. Voeg deze groenten toe aan de ui en warm het goed door.
4. Blus af met groentebouillon en kook de soep in 15-20 minuten gaar.
5. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op een laag vuur. Maal de noten fijn.
6. Hak de peterselie fijn en kook deze even mee, samen met zout naar smaak.
7. Pureer de soep.

Serveer deze soep met een eetlepel room en wat gemalen hazelnoten.

Venkel

Een venkelknol is geen knol, maar 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 kruiderij 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.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept 2026008
Soep
Seizoen zomer-herfst