



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Gestoofde paling met venkel.	5
Rozemarijnbouillon met kip en venkel.	6
Smoothie met peer, venkel, appel en munt.	7
Venkel in de oven met tomaten en tijm.	8
Venkelquiche met spinazie en spekjes.	9
Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.	10
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.	11
Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.	12

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Gestoofde paling met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling,
Martin Kruithof

Ingrediënten

100 g boter, room-
1 limoen
4 palingen, stoof-
- peper, versgemalen
½ dl Pernod
5 st steranijs
3 venkelknollen
- venkeltopjes
½ dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Stoofpaling:

Snijd de rauwe paling in stukken van 10 cm. Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de boter met de steranijs in een pan. Fruit de paling aan in de boter.
Blus de paling af met de Pernod en de witte wijn.
Dek de pan af en laat de paling zachtjes gaar stoven.
Giet het vocht af wanneer de paling gaar is. Snijd de venkeltopjes fijn en strooi die over de paling.

Venkelcrème:

Snijd 2 venkelknollen (zonder de kern en de groene toppen) fijn.
Stoof de venkel met boter, water, steranijs, versgemalen peper en zout gaar.
Laat de venkel als hij gaar is, in de blender fijn draaien tot een mooie gladde crème.
Breng de crème evt. op smaak met wat Pernod.

Venkelsalade:

Snijd de overgebleven venkel zo dun mogelijk op een mandoline.
Breng de salade op smaak met limoenrasp, limoensap, zout en versgemalen peper.



Mandoline

Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

2 bouillontabletten,
kippen-
2 kipfilets
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
15 g rozemarijn, verse
1 venkelknol
4 el Vermout, witte

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 4 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.
Pel de knoflook.
Breng in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Smoothie met peer, venkel, appel en munt.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lentessmoothies

Ingrediënten

300 ml appelsap, troebel
1 limoen
4 tk munt
2 peren, rijpe
200 g perennectar
½ venkel
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Haal de blaadjes munt van de takjes; houd de topjes apart voor de garnering.
Pers de limoen uit.
Mix de peer, venkel, appelsap, perennectar, limoensap, yoghurt en muntblaadjes in de blender tot een egaal mengsel.
Schenk de smoothie in de glazen. Garneer de glazen elk met het bovenste topje van de munttakjes.

Venkel in de oven met tomatatjes en tijm.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
- 15 tomatatjes, tros-,
kleine
- 2 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijdt bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijdt ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijdt de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomatatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomatatjes tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Venkelquiche met spinazie en spekjes.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (1 rol)
5 eieren, witte
150 g kaas, room-, knoflook & fijne kruiden (Paturain)
125 g spekreepjes, gerookte
200 g spinazie, blad-, verse
2 venkelknollen

- beker, hoge
- quichevorm met losse bodem (Ø 28 cm, ingevet)
- staafmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 6 min. goudbruin. Snijd ondertussen de onderkant en de groene stelen van de venkelknollen en snijd de knollen in parten van ca. 1 cm dik. Voeg de venkel, en peper en zout naar smaak toe aan het spek en bak het 8 min. mee (schep regelmatig om). Bekleed ondertussen de quichevorm met het bladerdeeg. Voeg de helft van de spinazie in delen toe aan het venkelmengsel en laat het slinken. Doe de rest van de spinazie samen met de eieren en roomkaas in een hoge beker en pureer het met de staafmixer. Verdeel het venkelmengsel over de bodem van de quichevorm. Schenk het eimengsel erover en bak de quiche in ca. 45 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar. Dek eventueel losjes af met aluminiumfolie als de taart te donker wordt. Serveer de quiche warm, lauw of op kamertemperatuur.

Tip:

Lekker met veldsla.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 615
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: 800 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

0,8 l bouillon, vis-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g rivierkreeften-
staartjes, gekookte
1 dl room, slag-
8 saffraandraadjes
2 uien
1 venkelknol, grote
1½ dl Westmalle
Trappist Tripel (flesje
van 33 cl)
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de eventuele harde nerven van de venkelknol.
Snijd de knol in stukken, was ze goed en laat ze uitlekken.
Houd wat groene steeltjes van de venkel apart. Schil de uien en snijd ze in stukjes.
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en bak de stukken venkelknol en ui om en om.
Verlaag de hittebron, voeg de saffraandraadjes toe en laat de groenten ruim 15 min. zacht stoven.
Voeg wat visbouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer of in een blender.
Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe en verwarm het geheel gedurende 10 min.
Roer het bier er door en verwarm het nog 10 min. goed.
Roer er tenslotte de room door roeren.
Roer vanaf de hittebron de rivierkreeftenstaartjes door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over voorverwarmde soepborden en garneer ze met het achtergehouden fijngehakte venkelgroen.

Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of stokbrood en drink een gekoeld glas Westmalle Trappist Tripel (op keldertemperatuur).



Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-
- bouillon, vlees-
1/2 gls kaas,
Parmezaanse
1 kp olie, olijf-
1 1/2 gls rijst, risotto-
1 ui
1 kp wijn, witte
4 zeebaarsfilets

Voor de tomaat-venkelsalade:

1 bs bladpeterselie
4 blk feta
3 el kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
1 kp olie, olijf-
2 tomaten
2 venkels

Bereiding.

Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien circa 2 min.
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de alcohol is vervlogen.
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer de wijn is weggetrokken en roer de bouillon door de rijst.
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie aan beide kanten bruin.

Tomaat-venkelsalade:

Snijdt de venkel in dunne plakken.
Snijdt de tomaten in lange smalle stukken.
Snijdt de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse kaas in kleine stukjes.
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse kaas samen met de olijfolie in een keukenmachine tot het een pesto is.
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een matig vuur totdat deze zacht is.
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar de stukken tomaat op en daarna de feta.
Schenk de pesto erover.
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en roomboter bij de rijst en roer het geheel.
Schep de risotto op vier borden en leg daar de zeebaars op.
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse gegratineerde venkel met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein

Ingrediënten

150 g Appenzeller (of Leerdammer), geraspte
3 el cognac
1 ei
300 g gehakt
2 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
3 venkelknollen
- zout

Bereiding.

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren. Snijd het groen eraf en bewaar het. Kook de venkel ca. 20 min. in een pan met weinig water en zout en giet ze af. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en versgemalen peper in een kom door elkaar. Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over. Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar worden. Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24