

Venkel

De eerste die enthousiast is geraakt door deze receptenpagina is **Goela Besse**. Zij stuurde mij dit venkelrecept. Hoewel ik zelf eerlijk gezegd nog nooit venkel heb bereid of gegeten (!), ga ik het zeker proberen. Vooral de combinatie met de rosbief en de aardappeltjes uit de oven doet mij watertanden.

Hieronder deelt Goela haar venkelrecept met alle leden van het NViK. Smullen maar!



Goela:

Deze venkel wordt op hoge temperatuur gebakken met peper en bruine suiker. Dit gaat het gemakkelijkst in een wok. De venkel wordt afgeblust met uitgeperste sinaasappel.

De hoeveelheden . . . ? Wel, dat ligt aan het aantal personen. Gemiddeld één knol venkel per persoon is een goed uitgangspunt.

Dit venkelrecept smaakt lekker bij vis, maar ook bijvoorbeeld bij rosbief samen met aardappeltjes in schil uit de oven (met olijfolie en rozemarijn).

Het recept komt van een kookclub, via een vriendin. Ik heb het nooit precies opgeschreven maar vooruit.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 stuks venkel
- (olijf)olie
- 1 sinaasappel
- 1 flinke eetlepen (bruine) basterdsuiker
- vers gemalen peper

Bereiding

Maak de venkel schoon, verwijder de harde kern en snij hem in grove stukken.

Verhit de olie en doe de venkel in de pan. Voeg de basterd suiker toe en maal er peper overheen. Dan alles op een hoog vuur bakken en blijven omroeren. De venkel moet kleur krijgen en de suiker moet caraméliseren.

Vervolgens alles met de uitgeperste sinasappel afblussen en bij gereduceerde hitte zachtjes gaar laten worden.

Eventueel op het eind nog even de warmtebron hoger zetten. Het sap moet namelijk indikken, zodat het gerecht niet te nat is.

Voor een elegante versie de venkel niet in grove stukken, maar in vieren snijden. Vervolgens dezelfde procedure. De gaartijd is dan iets langer, maar het ziet er wel mooier uit!

Met dank aan Goela Besse,

Karin Mollee