

## Tips en suggesties

Onze venkel is altijd vers van het veld gesneden. U kunt de knollen thuis nog 4-7 dagen in de koelkast bewaren.

Venkel kan ook prima ingevroren worden. Snij de venkel in reepjes en blancheer de reepjes in kokend water gedurende 2 minuten. Verdeel daarna de venkel in de gewenste porties en vries ze in. Na het invriezen is de venkel nog 3 tot 6 maanden houdbaar.

Een normale portiegrootte is 250-300 gram per persoon. Voor salades kunt u uitgaan van ongeveer de helft.

## Voedingswaarde

De voedingswaarde per 100 gram venkel:  
(bron: voedingswaardetabel.nl)

- Energie: 171 kJ of 40 kCal
- Eiwit: 2 g
- Koolhydraten: 7 mg
- Calcium: 65 mg
- Ijzer: 1,4 mg
- Natrium: 70 mg
- Vitamine C: 5 mg

Het groene venkelblad (loof) bezit relatief veel vitamine B1 en B2, in de venkelknol zitten deze aanmerkelijk minder.

Wist u dat u meer informatie en recepten over regionale producten kunt vinden op:

[www.vaneigenbodem.nl](http://www.vaneigenbodem.nl)

Volg ons op Facebook voor het laatste nieuws:  
[www.facebook.com/MaatschapHupkens](http://www.facebook.com/MaatschapHupkens)

Naast huisverkoop leveren wij onze venkel en asperges aan veiling ZON, Venlo. Dit betekent dat wij voldoen aan alle Europese wet- en regelgeving. Ons bedrijf is GlobalGap en GRASP gecertificeerd.



**MTS. HUPKENS**  
ASPERGES-VENKEL

Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

[ahupkens@hetnet.nl](mailto:ahupkens@hetnet.nl)

[www.facebook.com/Maatschap-Hupkens](http://www.facebook.com/Maatschap-Hupkens)

**MTS. HUPKENS**  
ASPERGES-VENKEL

VENKEL

CULINAIRE ALLESKUNNER



Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

[ahupkens@hetnet.nl](mailto:ahupkens@hetnet.nl)

[www.facebook.com/Maatschap-Hupkens](http://www.facebook.com/Maatschap-Hupkens)

## VENKEL, CULINAIRE ALLESKUNNER

Als in het voorjaar de zon gaat schijnen, begint ons hart sneller te kloppen. Al snel nadat het asperge-seizoen begonnen is, zijn ook de venkelknollen groot genoeg om gesneden te worden.

Venkel is een heerlijke, frisse groente met de lichte smaak van anijs. Erg gezond, en vooral bekend om de goede werking bij maagklachten.

Onze venkel is altijd vers, regelrecht vanaf het veld, zo op uw bord! Een gezond product voor een eerlijke prijs met een heerlijke smaak.



### Hoe maak je venkel schoon?

Van de venkel die u bij ons koopt, is al het meeste loof afgesneden. Snij de groene delen, eventuele bruine plekken, en het kontje er af. Spoel de knol af en snij deze doormidden. Nu zien we dat de venkelknol, net als een ui, bestaat uit schillen. Verwijder het harde gedeelte aan de onderkant. Afhankelijk van de bereiding kun je venkel in plakken, reepjes of blokjes snijden.

Je kunt venkel koken, (roer)bakken, stomen, stoven, in de oven bereiden, er soep van maken, of zelfs rauw in salades verwerken. Venkel wordt ook heel vaak gecombineerd met vis. In deze folder leggen we al deze mogelijkheden aan u uit.

### Koken

Snij de venkel in reepjes van 2-3 cm breed en breng ze in een pan met koud water en een beetje zout aan de kook. De venkel moet net onderstaan. Als de venkel zonder moeite aan een vork geprikt kan worden, is de venkel gaar. Reken op 14-20 minuten kooktijd. Je kunt gekookte venkel opdienen met bv. een kaassaus, maar ook nog laten gratineren in de oven. Het proberen waard!

## Bakken, roerbakken of wokken

Snij de venkel na het schoonmaken in reepjes of blokjes en bak, roerbak of wok deze op hoog vuur in een beetje olijfolie/boter. Draai na 5 minuten het vuur laag en blus af met witte wijn of bouillon. Laat dit enkele minuten zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is en de venkel beetgaar.

### Venkelsalade

Je kunt rauwe venkel prima verwerken in allerlei salades. De (groene) stukjes loof kun je als garnering gebruiken. Snij de venkel fijn en combineer tot een frisse salade met bv. stukjes appel, sinaasappel, mandarijn of ananas. Maak een dressing van olijfolie, citroensap en mayonaise of mosterd. Ook varianten met stukjes walnoot of geroosterde pijnboompitten zijn erg lekker.



### Stomen

Bij gestoomde venkel komt de anijssmaak goed naar boven! Snij de schoongemaakte knol in grote plakken of repen en laat deze 20-25 minuten stomen tot de venkel glazig en beetgaar is. Heerlijk met aardappelpuree en vis.

### Stoven

Snij de venkel in 2 of 4 stukken en bak deze in 5 minuten mooi bruin op hoog vuur in een klontje boter. Eventueel kun je ook een grofgesneden rode ui meebakken. Blus af met een scheut witte wijn of bouillon en draai het vuur laag. Voeg zout en peper toe en plaats de deksel op de pan. Laat het geheel nog 25-30 minuten stoven totdat de venkel mooi gekaramelliseerd en gaar is. Als de venkel zonder moeite aan een vork geprikt kan worden, is de venkel gaar.

## Venkel uit de oven

Hiervoor zijn vele recepten denkbaar, zoals gratineerde venkel. Snij de venkel in reepjes en kook deze zo'n 10 minuten in water met een beetje zout. Verwarm de oven tot 180 °C. Laat de venkel uitlekken en doe ze in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met geraspte kaas en laat deze in de oven of onder de grill gratineren tot het laagje kaas goudbruin is.

### Ovenschotel venkel met vis

Snij de venkel in reepjes en kook ze gedurende 5 minuten. Snij de vis in stukken/repen, dit kan zalm zijn, maar het smaakt ook prima met kabeljauw, koolvis of een andere witvis. Meng de vis in een ingevette ovenschaal met de venkel en bestrooi met geraspte kaas. Verwarm de oven tot 180 °C. Schuif de schaal in de oven en laat 15 minuten staan. Lekker met stokbrood en geroosterde tomaat erbij!

### Venkelsoep

Venkel laat zich goed lenen voor lichte, frisse soepen. Bijvoorbeeld in combinatie met prei of lente-ui met knoflook. Snij een prei en een venkelknol in grove stukken. Bak het mengsel in wat olijfolie aan, voeg een teentje knoflook toe en laat het geheel in 10 minuten zachtjes garen. Voeg 1 liter water en 2 bouillonblokjes toe en laat de soep zo'n 15 minuten koken. Pureer met de staafmixer. Breng op smaak met wat citroensap, zout en peper.

