

Venkel



Venkel is een veelzijdige groente afkomstig van de venkelplant. De smaak lijkt op die van anijs. Van venkelzaden kun je ook olie maken en thee zetten. Voor gebruik kun je venkel het beste in de koelkast bewaren, maar je kunt het ook invriezen. De Nederlandse venkel is van juni tot en met oktober in het seizoen.

Recept

Hoe bewaar je venkel?

Venkel kun je 7 dagen in de koelkast of 2 dagen op de fruitschaal bewaren. Bewaar de groente in vershoudfolie. Rauwe venkel kun je ook invriezen. Blancheer (= kort verhitten) de venkel 3 minuten kort voor invriezen. Je kunt de groente dan tot 1 jaar in de diepvries bewaren. Een restje gare venkel over? Dit restje kun je in een bewaarbakje nog 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer bewaren. Hoe maak je een venkel schoon? Was de venkel onder de kraan. Snijd de onderkant eraf en verwijder de stengels en het bladgroen. Bewaar het fijne venkelgroen voor de garnering, zo hoef je niks weg te gooien. Snijd de venkel in stukjes of plakjes. Leuk om te weten: door verhitting wordt de smaak zachter. Reken op een venkelknol van groot formaat (ca. 350 gram). Als je de groente kookt houd je dan ongeveer 250 gram over. Voor een salade neem je een halve knol van groot formaat per persoon.

Hoe weet ik of voorgesneden venkel niet goed meer is?

De venkel is beschimmeld, verspreidt een zure geur of wordt slap. Dit herken je snel door te ruiken, goed te kijken of te proeven.

Bewaartijden venkel

Rauw

Koelkast: 7 dagen

Fruitschaal: 2 dagen

Diepvries (eerst blancheren):

1 jaar

Gaar

Koelkast: 2 dagen

Diepvries: 3 maanden

Bereidingstijden venkel

Rauw: 0 minuten Fijngesneden of geschaafd in salades.

In rauwe venkel proef je de anijssmaak het best.

Grillen: 3 minuten per kant Snijd de venkel in partjes, bestrijk met olie en grill ca. 3 min per kant in de grillpan.

Stoven: 12 minuten Snijd de venkel in partjes en laat 12 min. stoven in water of bouillon.

Koken: 12 minuten. Snijd de venkel in plakken of parten en kook in ongeveer 12 minuten gaar.

Stomen: 10 minuten Snijd de venkel in partjes of plakken

stoom in 10 min. beetgaar in een stoompan of -mandje.

In de oven: 30 minuten Snijd de venkel in plakken of parten en verdeel over een ingevette ovenschaal of een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie en rooster ca. 30 min. in de oven op 200 graden.

Terug naar Venkel

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/venkel/bereiden-en-bewaren>