



## WEEKRECEPTEN 2023

### **24. Oven gerecht met prei, venkel en geitenkaas (1-2 personen)**

Ingrediënten:

- 2 venkelknollen
- 2 eetlepels roomboter
- 50 ml sojaroom
- 100 gram geitenkaas met honing
- 3 prei
- Zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Maak de venkel schoon en snijd in stukken en kook de venkelstukjes ongeveer 6 minuten. Maak de prei schoon en snijd in ringen, bak in de roomboter (blijf roeren) ongeveer 5 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe en de sojaroom. Laat nog 2 minuten doorkoken. Giet de venkel af en roer door de prei. Breng de prei en venkel in een ovenschaal en leg er stukjes geitenkaas overheen. Laat de ovenschaal nog 20 minuten in de oven staan. Eet smakelijk.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



# Jacqueline van Dijk

## Thuis Trainen, Coaching & Voeding

### WEEKRECEPTEN 2023

#### 24. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)

##### **Venkel**

Venkel bezit erg veel goede voedingsstoffen en wordt gezien als een medicinale “wonderknol”. Het is zeer rijk aan kalium, fosfor, calcium en het bevat vitamine C.

Het venkelblad bezit vitamine B1 en B2.

Venkel (zaadjes) kun je goed gebruiken als thee voor het verbeteren van de spijsvertering en het kan verzachtend werken bij buikkrampen. Ook voor veel overgangsklachten is venkel (zaad) een aanrader. Venkel kun je verwerken in salades, smoothies en eten als groente (rauw/gekookt/gewokt en/of ovenschotels). Het is herkenbaar aan een lichte anijsachtige smaak.