

# Salade van courgette, venkel, noot en appeldressing

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

---

Een lekkere lunchsalade, die ook heel goed met bijvoorbeeld hardgekookte eieren als hoofdgerecht kan worden gegeten. Of snijd kleine blokjes harde (geiten)kaas door de salade. Verbrokkelde feta past ook uitstekend. Kortom, veel variatiemogelijkheden met deze salade op de rand van de zomer en de herfst met appel en noten.

In de zomer- en herfstmaanden wordt venkel volop aangevoerd van eigen bodem. Wist u dat een Italiaans jongetje die een venkelknol zag liggen, deze afspoelde en hem opat als een appel? Dit volgens een oude Toscaanse traditie waarbij venkel als nagerecht met fruit op tafel komt, tegelijk met partjes sinaasappel en appel. Men vond venkel een gezonde manier om een zware maaltijd af te sluiten en dat is heel logisch. De anijs zorgt voor een goede spijsvertering.

Maak eerst de dressing: Breng het appelsap en citroensap in een steelpannetje aan de kook en laat het vocht tot de helft inkoken. Snijd in-tussen de lente-uitjes in ringen of snipper het sjalotje fijn.

Voeg lente-ui of sjalot, peper en zout naar smaak toe aan het ingekookte vruchtensap. Laat afkoelen en voeg de olijfolie toe.

Was de courgettes, verwijder de uiteinden, halveer ze, verwijder eventueel zaad en/of het zachte gedeelte en snijd de courgettes in dunne repen. (Met een kaasschaaf of dunschiller of in de keukenmachine.)

Was de venkelknollen, verwijder voet en stelen en snijd of schaaf, met een mandoline, dunne - eventueel halve - ringen van de knollen.

Was en droog de sla. Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in smalle partjes. Meng alle ingrediënten met tweederde deel van de dressing in een kom. Verdeel de salade over vier - glazen - kommen of over vier borden. Sprenkel de overgebleven dressing eroverheen en garneer met de grof gehakte noten naar keuze.

Ingrediënten voor 4 personen:

3 kleine tot middelgrote courgettes

2 venkelknollen,

100 gram gemengde groene sla of in repen gesneden bindsla of little gem

2-3 stevige appels

75 gram geroosterde walnoten of hazelnoten

Voor de dressing:

2 dl appelsap

1 dl vers citroensap

1 dl olijfolie extra vierge

2 lente-uitjes of 1 sjalotje

peper, zout

---