

Venkel gevuld met linzen en bonensoep

recept vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

Twee kleine gerechten die uitstekend afzonderlijk als lichte maaltijd geserveerd kunnen worden of voor grote(re) eters als volledige maaltijd.

Breng 5 dl water met een snuf zout aan de kook. Voeg de linzen toe. Pel de ui en steek het laurierblad en de kruidnagel erin, voeg deze met het venkelzaad toe aan de linzen. Kook op zacht vuur de linzen in circa 20-25 minuten beetgaar. Verwijder de ui, giet de linzen af en laat goed uitlekken. Maak de venkel schoon, bewaar het groen, halveer de knollen, snijd het binnenste gedeelte fijn en zet apart, zodat een holte ontstaat. Stoom of kook de venkelhelften beetgaar, laat uitlekken en laat iets afkoelen. Klop een dressing van de ingrediënten en roer deze door de nog warme linzen en de fijngesneden venkel. Vul de lauwwarme venkelhelften met de linsensalade en serveer lauwwarm of koud. Garneer met het achtergehouden venkelgroen.



Pel ui en knoflook en hak beide fijn en bak aan in verhitte olijfolie. Voeg de in blokjes gesneden wortel en de in boogjes gesneden bleekselderij toe. Bak even mee, voeg tomatenpuree toe en bak goed mee. Dan tijm en groentebouillon erbij. Breng aan de kook, laat zo'n 6 minuten koken en doe de pasta erbij. Kook die zolang als op de verpakking staat. Voeg de laatste 5 minuten de afgespoelde bonen toe. Knip vlak voor het

serveren de basilicum fijn en strooi deze voor het serveren over de soep.

Ingrediënten voor een voorgerecht voor 4 personen:

100 g groene Puy-linzen, 1 kleine ui, 1 laurierblad, 1 kruidnagel, 1 tl venkelzaad; 2 venkelknollen

voor de dressing:

1/2 tl fijne mosterd, 3 el wittewijnazijn, 3 el zonnebloemolie, zout, peper

voor een licht hoofdgerecht:

1 blikje kidney- of borlottibonen à 400 g of 100 g gedroogde bonen, een nacht geweekt en een uur in ruim water gekookt, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 à 2 el olijfolie, 1 kleine winterwortel, 2 stengels bleekselderij, 1 klein blikje (à 70 g) tomatenpuree, 2 takjes verse tijm of 2 tl gedroogde tijm, 7 1/2 dl groentebouillon, 100 g kleine pasta, 2-3 el verse basilicumblaadjes, zout, peper
