

Gevulde tomaten en venkelschelpen op de barbecue



SONJA VAN DE RHOER

Vanaf begin juni tot eind oktober/november (als de eerste nachtvorst komt) is er weer volop venkel van Nederlandse bodem te koop. Ons klimaat (als het te warm is, is het moeilijk om een mooie bolvorm te krijgen) en de grondsoort in Zuidoost Nederland zijn bijzonder geschikt voor de teelt van venkel. Venkel wordt bij voorkeur op een vochthoudende, humusrijke zand- of lichte zavelgrond geteeld. De groente moet regelmatig kunnen groeien; te koud of nat is ook niet goed. Bewaar venkel in de koelkast, behandel de knol voorzichtig, stoten leidt snel tot bruinverkleuring.

Bereiding

Snijdt het kapje van de tomaten, schep het vruchtvlees eruit en bestrooi de binnenkant met zout en peper.

Vul de tomaten met een mengsel van geitenkaas, champignons, oregano, honing naar smaak en peper.

Bestrijk de tomaten met olijfolie en rooster ze 10 à 12 minuten op een niet te hete barbecue.

Voor de variatie: vervang de champignons door (cannellini) boontjes of gare couscous.

Venkelschelpen

Snijdt de stengels van de venkel (bewaars het groen!), verwijder eventuele bruine stukken en was de knol. Snijdt de onderkant kegelvormig uit en verwijder voorzichtig een voor een de 'rokken'. Snijdt deze telkens doormidden en verwijder een stukje van de onderkant. Je hebt nu een aantal schelpvormige stukken en wat afsnijdsels. De schelpen worden gevuld; de afsnijdsels gaan in de vulling.

Snipper de sjalot of ui met de resten venkel (in de keukenmachine) of snijdt ze zeer fijn. Meng er (in de keukenmachine) de rijst, kaas, ei, (ouzo), peper en room of melk door.

Kook de venkelschelpen beetgaar en verdeel de vulling erover. Bestrooi de bovenkant met de amandelen.

Verpak de schelpen in aluminiumfolie en leg ze 15 à 20 minuten op de barbecue. Of zet de schelpen in een kring in een magnetronbestendige schaal.

Zet deze afgedekt in de magnetron (circa 750 watt) en reken ongeveer 1 minuut per schelp. Laat ze even nagaren.

Je kunt de schaal ook onder een hete grill of in het midden van een voorverwarmde oven (200 graden) zetten.

Voor 4 personen

Voor de gevulde tomaten: 8 tomaten, zout, peper, 120 gram fijngeprakte (zachte) geitenkaas, 16 kleingesneden (kastanje)champignons, oregano, 3 theelepels honing, olijfolie

Voor de venkel: circa 600 gram venkel, 2 gepelde sjalotjes of 1 kleine ui, 125 gram gekookte rijst, 150 gram blue d'Auvergne of andere (blauwe) kaas, 1 losgeklopt

ei, eventueel 1 eetlepel ouzo of pastis, peper, -1,5 eetlepel room of melk, 2 eetlepels geschaafde geroosterde amandelen