

Gevulde courgette met venkelrisotto

4 personen

45 minuten


Risotto vergt wat tijd, maar het resultaat mag er zijn!
En terwijl je met je risotto bezig bent kunnen de gevulde courgettes rustig garen in de oven!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 500 gram gehakt
- 2 grote, of 4 kleinere of ronde courgettes
- provençaalse kruiden
- 300 gram volkoren rijst
- scheut pastis
- 2 grote venkels
- 600 ml groentebouillon
- bakboter, peper en zout



 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Was de courgettes, snij ze in de lengte doormidden en hol ze volledig uit met een lepel(tje). Het courgette vlees hak je fijn en hou je apart.
3. Was je handen, neem een mengkom en meng de provençaalse kruiden door het verse gehakt. Kruid af met peper en zout.
4. Vul elke halve courgette met het gehakt, druk het zachtjes aan, het mag er een beetje 'bol' op liggen.
5. Leg de courgettes voorlopig nog even in de ijskast.
6. Snij 1 venkel in fijne stukjes en snij de andere in 4.
7. Verwarm de groentebouillon in een pot op het vuur.
8. Laat de boter zachtjes smelten in een brede pot met een dikke onderkant.
9. Bak de volkoren rijst in de boter tot die glazig ziet, kruid met peper en zout.
10. Voeg de fijngesneden venkel samen met het courgette vlees aan de rijst toe en roer.
11. Zet de gevulde courgettes in een ovenschaal in de oven, snij der andere venkel in 4 stukken en leg mee in de ovenschaal, besprenkel met wat olijfolie.
12. Giet een scheut pastis bij de risotto en laat al roerend inkoken.
13. Voeg een pollepel bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit tot de rijst gaar is! Dit duurt ongeveer een half uurtje, zolang moeten de courgettes ook in de oven!

Smakelijk!