



Linguini met krab en venkel

## Beschrijving

Voor het eerst sinds lange tijd heb ik 's ochtends televisie gekeken en wel naar 24Kitchen. Er kwamen recepten van Jamie Oliver voorbij, waaronder dit recept met krab en venkel. Er verscheen een link waar je het recept kon vinden, maar dat werkte niet meer, dat heb je met al die herhalingen in de zomer! Op internet was het recept niet te vinden, dus ben ik op zoek gegaan naar het kookboek waar het waarschijnlijk in zou staan. Dat is Jamie's Comfort Food en uiteraard was het bij bijna alle vestigingen van de bieb uitgeleend. Maar gelukkig hadden ze het nog in Almere Poort en ben ik daar naar toegereden. Wat een leuke bieb is dat! De bieb zit in het pand van het ARTE-college en deelt de ruimte met het buurthuis. De boeken staan in kasten op wielen, de kasten kunnen worden afgesloten en weggereden en zo kan er op de tijden dat de bieb niet open is, bijvoorbeeld taikwando, reiki en andere cursussen worden gegeven! Er zit een leuke koffiepauze in met een grote leestafel, zo kan er voor veel minder geld toch leuke voorzieningen worden aangeboden. De krab hebben we op de markt gekocht, hij leefde nog goed op dat moment en zoals je op de foto ziet, ook nog toen we thuis waren. Hij woog 1,2 kilo (€ 8,50) en er kwam 300 gram wit en bruin krabvlees vanaf. Het is wel een beetje zielig, ondanks dat we hem als hadden "verdoofd" in de koelkast. Roel heeft het koken van de krab gedaan én hem schoongemaakt, al met al wel een klusje van een uur, maar lekker! Voor het koken van de krab, zie onderstaand recept, voor het ontleden is het handig om [dit filmpje](#) eerst te kijken. Pien viel weer met haar neus in de boter, want het was echt onweerstaanbaar lekker en alle moeite waard!



Krab leeft nog

## Aantal personen

4

## Ingrediënten

- 1 verse krab
- 500 gram [verse \(zelfgemaakte\) pasta](#) of 320 gram linguine
- 1 venkelknol
- 2 citroenen
- 1-2 rode Spaanse pepers
- 8 eetlepels lekker olijfolie
- 1 handvol venkelloof of jonge basilicumblaadjes

## Keukenmateriaal

- grote pan
- snijplank
- bakplaat waarin de snijplank past
- koksmes
- grote tang
- stalen satéprikker
- vleeshamer, deegrol of gewone hamer
- schaal met koud water om je handen af te spoelen
- grote schaal die past als deksel op de grote pan
- rasp of keukenmachine met rasp
- citruspers
- soeplepel

## Bereidingstijd

75 minuten, inclusief krab koken en schoonmaken

## Bereiden

Snijd de stelen en het groen van de venkel, bewaar het groen. Maak de venkel schoon door er het onderste kapje af te snijden, verwijder het buitenste laagje. Vul de grote pan met water en flink wat zout, het moet zo zout worden als zeewater en doe de stelen en buitenste schil van de venkel erbij. Breng het water aan de kook, doe de krab erin en kook deze 12 minuten (bij een krab van 1,2 kilo). Haal de krab uit het water, dit kookwater gebruiken we ook voor om de pasta te koken. Laat de krab afkoelen.

Rasp de venkel op de grove kant van de rasp (of doe dit zoals wij op de grove rasp in de keukenmachine). Rasp met de fijne kant van de rasp de schil van ½ citroen. Pers de citroenen uit. Verwijder de zaadjes van de Spaanse peper en hak deze fijn.

Maak de afgekoelde krab schoon, zoals gezegd, zie het filmpje. Doe het krabvlees in de grote schaal met de venkel, citroenschil, de helft van de Spaanse peper, het citroensap en de olijfolie. Roer goed door elkaar. Doe de pasta in de pan met kokend water en zet de schaal met het krabmengsel hierop. Kook de pasta 4 minuten. Als je gedroogde pasta gebruikt, zet je de schaal er pas 4 minuten voor het einde van de kooktijd erop. Haal 1 soeplepel uit het pasta water en meng dit door het krabmengsel. Giet de pasta af, meng het met het opgewarmde krabmengsel en verdeel over 4 diepe borden. Garneer met het venkelloof of basilicumblaadjes en de rode peper.



**Datum**  
26/03/2025