



2x Koolrolletjes van de uitgifte

Grote bladeren lenen zich goed om te vullen. De bladeren van savooiekool worden in allerlei keukens vaak op die manier verwerkt: bijvoorbeeld in de Aziatische, in de Griekse of in Oost-Europese keuken. Je kunt er dus ook eindeloos veel vullingen voor bedenken: met rijst of mihoen, met vlees, met garnalen, met paddestoelen, met ei. Ook heel geschikt voor de verwerking van een restje rijst. Hieronder de vullingen van de uitgifte van 16 september.

Kruidige gevulde koolrolletjes uit de Elzas

voor 4 personen

Ingrediënten: 1 savooie kool, 600 g verse worst, ½ tl gemalen piment, 1 tl tijmblaadjes, 2 el fijngesneden peterselie, 6 dl tomatensaus (fles of zelfgemaakt)

1. Haal alle mooie, grote bladeren van de kool. Snijd erg dikke nerven uit het blad, maar zorg dat het blad niet doormidden scheurt. Breng een pan water met zout aan de kook en blancheer de koolbladeren ongeveer 2 min. Laat ze uitlekken op een theedoek.
2. Vel van verse worst opensnijden en vulling er uithalen. Vulling op smaak brengen met piment, tijm en peterselie.
3. De koolbladeren vullen met worstmengsel. Gebruik eventueel per rolletje 2 koolbladeren. Rolletjes van ca. 8-10 cm lang maken.
4. Oven voorverwarmen op 180 graden. De rolletjes naast elkaar in een ovenschaal leggen en de tomatensaus erover schenken. Schaal afdekken met aluminiumfolie en de rolletjes in midden van de oven ± 1 uur bakken. Laatste 20 minuten aluminiumfolie verwijderen. Rolletjes regelmatig met tomatensaus bedruipen. Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.

Koolrolletjes gevuld met linzen

voor 4 personen

Ingrediënten: 1 savooie kool, 1 prei, 2 teentjes knoflook, 400 gram linzen, 1 appel, 1 el mosterdzaad fijngemalen, 0,5 tl nootmuskaatpoeder, 2 el fijne mosterd, zonnebloemolie, peper en zout en evt een zuurtje (citroensap / frambozenazijn)

1. Haal alle mooie, grote bladeren van de kool. Snijd erg dikke nerven uit het blad, maar zorg dat het blad niet doormidden scheurt. Breng een pan water met zout aan de kook en blancheer de koolbladeren ongeveer 2 min. Laat ze uitlekken op een theedoek.
2. Snipper de knoflook en snijd de prei in ringen, snijd de appel in kleine blokjes.
3. Verhit een beetje zonnebloemolie in een (wok)pan en fruit de prei met knoflook aan. Voeg de kool en appel toe, met de specerijen. Laat een paar minuten bakken, haal van het vuur en roer de linzen en mosterd erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
4. Vul elk koolblad met 2 eetlepels van het mengsel en rol op. Serveer meteen of warm later op in de oven.