



## RODE KOOL suggesties en recepten

*Traditioneel wordt rode kool gestoofd met appeltjes en rozijnen, maar het kan ook prima met bijvoorbeeld gedroogde pruimen. Heel dun gesneden rode kool is lekker in een wrap of een salade, bijvoorbeeld gecombineerd met feta, munt en peterselie en een dressing van extra vergine olijfolie, citroensap en een snufje peper en zout. Maar ook geroosterd uit de oven is rode kool verrassend lekker! Hieronder een paar recepten.*

### Koolsalade met mosterdmayonaise en lente-ui

**Ingrediënten** ½ rode of witte kool (of een ¼ van beide), 1 wortel, 1 tl suiker, 2 el wittewijnazijn, 5 el mayonaise, 1 el (dyon) mosterd, 2 lente-uitjes in dunne ringen

**Bereiding** Snijd de kool in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd of schaaft de kool in zo dun mogelijke reepjes. Doe hetzelfde met de wortel. Doe de kool en wortel in een vergiet en meng er de suiker, azijn en een theelepel zout door. Kneed een paar minuten goed met je handen en laat het een half uur intrekken. De kool wordt er zachter van.

Meng de mayonaise met de mosterd in een kom. Verwijder zoveel mogelijk vocht van de kool en wortel (knijp het er eventueel uit) en roer de mayonaise erdoor. Schep de ringetjes lente-ui door de salade. Eventueel kunnen er geroosterde sesamzaadjes over.

### Rode kool klassiek

Snijd de kool in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de rode kool dan zo fijn als je hem hebben wilt.

Smelt wat boter in een braadpan, voeg de gesneden rode kool toe en roerbak een paar minuten. Voeg dan blokjes appel, een handje rozijnen, peper, zout, kruidnagel en een laurierblad toe en vocht. Dat vocht kan van alles zijn: balsamicoazijn, port of rode wijn en wat bruine suiker. Ook appelstroop zou kunnen. Het gaat erom dat het vocht zoet én zuur bevat. Stoof de kool in 45 minuten gaar. Als de kool gaar is en het vocht zo goed als verdampd is, is de kool glanzend en donker van kleur. Proef op smaak en voeg eventueel nog een scheutje azijn toe.

Rode kool laat zich ook goed invriezen.

### Geroosterde rode kool met balsamico

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snijd de kool doormidden. Snijd deze helften in parten van ca. 3 cm dik. Kwast de schijven in met olijfolie en zet ze rechtop in een ovenschaal. Besprenkel de schijven met balsamico azijn, gedroogde tijm en zeezout en rooster ze ca. 50 minuten tot ze gaar zijn en krokante randjes hebben.

### ... of met tahina

Of besprenkel de schijven met olijfolie, kruid ze met komijn, zaatar en zeezout en steek her en der wat knoflook tussen de bladeren. Roosteren in de oven en opdienen met tahina: roer twee eetlepels tahin (sesampasta) los met citroensap, geperste knoflook en zout. Voeg een scheutje lauwwarm water toe en roer stevig door tot het water mooi is opgenomen.

