

Pittige zuurkoolschotel



SONJA VAN DE RHOER

Zuurkool is gesneden witte en/of witte savooiekool die door de inwerking van diverse melkzuurbacteriën wordt geconserveerd. Zuurkool krijgt hierdoor zijn kenmerkende zure smaak. Zuurkool bevat, in tegenstelling tot andere geconserveerde producten, veel vitamine C: 25 mg per 100 gram rauwe zuurkool, meer dan in een sinaasappel of in spruitjes. Bovendien is de groente rijk aan calcium, 50 mg per 100 gram, een goede aanvulling op de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. En natuurlijk rijk aan vezels. Het is gezond, licht verteerbaar, en waard om regelmatig op het menu te zetten. Past uitstekend in een caloriearm dieet en dat past weer in de januarimaand als (bijna) iedereen even moet minderen.

Bereiding:

Pel de uien en de knoflook en snijd ze in stukjes. Verwarm de boter in een pan met dikke bodem en bak de ui en knoflook op laag vuur glazig.

Voeg de zuurkool toe (maak los met een vork, afspoelen hoeft voor mij niet, maar voor diegenen die niet van echt zuur houden...). Schep goed om en laat, afgedekt, circa 10 minuten, stoven,

Maak de pepers schoon, snijd ze in heel smalle reepjes. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes.

Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

paneermeel en boter en/of geraspte kaas

Voeg de tomatenpuree toe en roer goed over de bodem zodat de tomatenpuree kan ontzuren.

Voeg de peper, paprika en appel toe en stoof de zuurkool verder beetgaar.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Maak een luchtige aardappelpuree. Vet een ovenschaal in, leg onderin het zuurkoolmengsel en strijk de aardappelpuree er overheen. Bestrooi met paneermeel en leg er een paar klontjes boter op en/of bestrooi met geraspte kaas.

Laat de ovenschotel warm en goudbruin worden in het midden van de voorverwarmde oven.

Het is praktisch om meerdere ovenschotels tegelijk te maken en deze, voor het afbakken, in te vriezen. Handig voor onverwachte gasten of als u een keer geen zin of tijd heeft om te koken.

Ingrediënten voor 4

2 uien, 2 teentjes knoflook,

25 gram boter,

500 gram zuurkool uit het vat,

1-2 rode pepers,

1 rode paprika,

1 grote rode appel,

1 klein blikje tomatenpuree,

aardappelpuree van 750 gram
kruimige aardappelen,

circa 1 dl warme melk,

peper, zout, kerriepoeder,

klontje boter,