

Rode kool



wintergroente

gezond: vitamine C, kalk en ijzer

een week of drie-vier te bewaren in een niet verwarmde ruimte of in de koelkast

Voor je begint een tip:

kijk het recept altijd eerst even door.

√ Check: heb je alles in huis wat ervoor nodig is?

√ Check: heb je genoeg tijd om het te maken?

Recept 1

Gekookte rode kool voor 4-6 personen.

Dit recept vraagt zeker anderhalf uur tijd.

Wat heb je nodig ?

- 1 rode kool (van ongeveer 1 kilo)
- 3 eetlepels (donkere basterd)suiker
- 1 theelepel zout
- 3 eetlepels azijn
- 6 kruidnagels
- 2 laurierblaadje(s)
- 3 theelepels kaneelpoeder
- 2-3 flinke zure appels
- klont boter

hoe maak je het klaar ?

stap 1

Verwijder de buitenste, harde bladeren van de rode kool, snijdt de kool in vier parten en snijdt bij elk part het stuk witte stronk weg.

stap 2

Snijd de parten kool in kleine mini-stukjes. Schaven in dunne sliertjes is ook prima - dat kan met bijvoorbeeld de kaasschaaf.

stap 3

Doe de stukjes of sliertjes rode kool in een pan en voeg er zoveel water bij dat de kool net niet onder water staat.

stap 4

Doe er de suiker bij, het zout en de azijn, en roer even door. Doe er dan de kruidnagels bij, de kaneel en de laurierblaadjes. Roer weer even door.

stap 5

Doe het deksel op de pan en breng de kool aan de kook. Laat daarna de kool zo zachtjes mogelijk een tijdlang doorkoken ongeveer een uur. Schep tussendoor de kool wel een paar keer om.

stap 6

Terwijl de kool aan het koken is, schil je de appels. Snijd elke appel in 4 parten, haal de klokhuizen eruit en snijdt de parten elk in twee of drie stukken.

stap 7

Proef na ongeveer een uur koken of de kool voldoende zacht is geworden. Als dat niet zo is, laat de kool dan nog een paar minuten doorkoken, net zolang totdat je de zachtheid goed vindt.

stap 8

Als de kool zacht genoeg is, voeg dan de stukken appel toe en roer ze door de kool. Laat alles zo nog een kwartiertje zachtjes door koken, nu met het deksel van de pan, zodat het kookwater grotendeels kan

verdampen. De appel wordt lekker zacht maar er zijn nog wel stukjes te zien.

Stap 9 (laatste stap)

Schep de boter door de kool en laat een paar minuten zachtjes stoven. Proef of er misschien nog een beetje suiker en/of azijn bij moet. Haal op het laatst de blaadjes laurier en de kruidnagels er zoveel mogelijk uit.

Klaar!

Wat smaakt er goed bij?

- ◆ gekookte kruimige aardappeltjes of aardappelpuree &
- ◆ hachee, of draadjesvlees met jus, of een gehaktbal (kan ook vega) met jus (kan ook vega).

Recept 2

Salade van rode kool voor 4-6 personen

Dit recept vraagt 25-30 minuten tijd.

Wat heb je nodig?

- ½ rode kool (andere helft bewaren)
- flinke hand rozijnen
- 1 flinke zure appel
- 1 handsinaasappel of 2 mandarijnen
- 3 eetlepels yoghurt
- 4 eetlepels salsaus
- beetje zout en peper naar smaak

hoe maak je het klaar?

stap 1

Verwijder de buitenste, harde bladeren van de ½ rode kool en snijdt het stuk witte stronk weg.

stap 2

Schaaf de kool in dunne sliertjes – dat kan bijvoorbeeld met de kaasschaaf. Doe de geschaafde kool in een pan.

stap 3

Breng in een andere pan of een waterkoker voldoende water aan de kook om de kool mee te overgieten. Laat een paar minuten staan en giet het water af. Nu zijn de koolsliertjes iets zachter en geschikt voor een salade.

stap 4

Terwijl de sliertjes afkoelen schil je de appel. Klokhuis eruit en in kleine stukjes snijden. Schil of pel ook de sinaasappel (of de mandarijnen), maak er partjes van en snijdt die in twee of drie stukjes. Vang het sap op en doe dat bij de kool sliertjes. Doe

ook het handje rozijnen erbij en meng alles goed door elkaar.

stap 5

Neem een schaaltje en doe daarin de yoghurt en de slasaus. Voeg naar smaak een beetje zout en peper toe. Klop alles goed door elkaar – dat gaat goed met een vork. Nu heb je ook de dressing klaar.

stap 6

Giet de dressing over de sla, maak het schaaltje goed leeg. Meng de dressing door de sla net zolang totdat alles met een laagje dressing bedekt is. Laat een minuut of 10 intrekken.

Klaar!

Wat smaakt er goed bij?

- ◆ gebakken aardappeltjes of krieltjes
- &
- ◆ schnitzel (kaas of vlees), of omelet, of slavink