

TIJN VAN DE SMAAK

koolbirecepten

Koolrabisoep met kaas (4 personen)

2 koolrabi's (ca. 500 gr.), 250 gr. aardappelen, 1 ui, 1,5 liter groentebouillon, 1,5 dl. slagroom, 150 gr. geraspte Maaslander, 4 eetl. fijngehakte peterselie, nootmuskaat, kruidenzout, vers gemalen witte peper.

Maak de groenten schoon, snij de koolrabi's en aardappelen in blokjes en snipper de ui. Breng de bouillon en de gesneden groenten in een grote pan aan de kook. Laat de soep ca. 30 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn. Pureer de soep en roer de slagroom, de helft van de geraspte kaas en de fijngehakte peterselie door de soep en verhit hem al roerende tot de kaas gesmolten is. Breng de soep op smaak met nootmuskaat, kruidenzout en peper en geef er de rest van de geraspte kaas bij. Lekker met stokbrood.

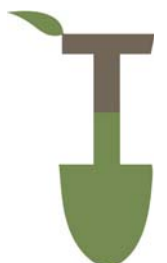
Koolrabisalade met waterkerssaus (4 personen)

1 koolrabi, 0,5 krop ijsbergsla, 1 bakje tuinkers, 1 zakje waterkers, 3 eetl. yoghurt, 2 eetl. mayonaise.

Maak eerst de waterkerssaus: haal de blaadjes van de waterkers en snij deze heel fijn en vermeng deze met wat yoghurt. Voeg dit mengsel bij de rest van de yoghurt en de mayonaise en meng het goed door elkaar.

Was de sla, snij hem in smalle repen en laat hem goed uitlekken. Rasp de koolrabi grof en meng beide groenten. Overgiet de salade met de saus en garneer de salade met tuinkers.

Deze salade is ook erg lekker met kleine stukjes rijpe peer en blokjes oude kaas.



TIJN VAN DE SMAAK

koolbirecepten

Gevulde koolrabi (4 personen)

4 kleine koolrabi's, 400 gr. champignons, 1 kleine ui, 2 dl (soja)room, 1,5 tl. kervel, 1 eetl. olijfolie, kruidenzout, vers gemalen witte peper.

Verwijder de bladeren van de koolrabi en stoom ze gaar. Snipper de ui en snij de champignons in plakjes. Verwarm de olijfolie, bak de ui met champignons hierin en breng ze op smaak met peper en kruidenzout. Verwarm de oven voor op 200°C. Hak de kervel heel fijn en meng deze door de (soja)room. Hol de gare koolrabi's met een puntige lepel lichtjes uit. Vul de koolrabi's met het champignon-uimengsel. Schenk de kervelroom in een ovenschaal, zet de koolrabi's hierin en plaats de schaal ca. 10 minuten in de oven. Het vruchtvlees van de koolrabi's kan in soep gebruikt worden of als extra groente gegeten worden.

Gestooft koolrabi (4 personen)

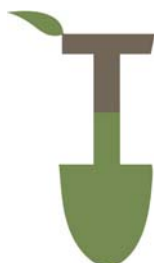
3 kleine koolrabi's, 2 bosuitjes, 1 eetl. olijfolie, kruidenzout.

Snij de koolrabi's in kleine stukjes. De kleine blaadjes kunnen meegesneden worden. Snij de bosuitjes klein. Verwarm de olijfolie en voeg de groenten toe. Voeg een scheutje water toe, stoof de groenten gaar en breng ze op smaak kruidenzout.

Xe'ek (koolrabi-mangosalade) (4 personen)

2 koolrabi's, 1 rijpe mango, 2 sinaasappels, 1 komkommer, 1 citroen, 1 teentje knoflook, 1 bosje koriander, 1 krop ijsbergsla, 1 krop rode sla, 2 eetl. honing, 5 eetl. zonnebloemolie, snufje chilipoeder, 1 tl. paprikapoeder, kruidenzout, vers gemalen peper.

Schil de koolrabi's, snij ze in repen of blokjes, kook ze 1 minuut en spoel ze af met koud water. Halveer de mango's langs de pit, schil de helften en snij het vruchtvlees in staafjes. Schil de sinaasappels dik en snij de parten uit de vliesjes (vang het sap op). Snij de komkommer in de lengte doormiden, haal de pitten eruit en snij hem in bogen. Hak flink wat korianderblad fijn. Roer een



TIJN VAN DE SMAAK

koolbirecepten

saus van citroen- en sinaasappelsap, de uitgeperste knoflook, honing, paprika- en chilipoeder, olie, kruidenzout en peper. Schep alles om en zet het afgedekt een ½ uur in de koelkast. Haal 4 mooie bladeren van de ijsbergsla en rode sla los. Snij de rest van de ijsbergsla en rode sla in repen en vermeng deze met de salade. Leg op elk bord een ijsbergsla- en rode slablad. Strooi er nog een beetje paprikapoeder en koriander overheen.

Koolrabi-venkelsalade met rookkaas (4 personen)

1 koolrabi, 1 kleine venkelknol, 1 rode ui, 150 gr. rookkaas, 5 eetl. zure room, 3 eetl. rode wijnzijn, 1 tl. mosterd, mespuntje gemberpoeder, kruidenzout, versgemalen peper.

Snij wat groen van de venkel en hou het apart voor de garnering. Maak de venkel schoon en snij hem in smalle reepjes. Kook de venkel in 2 minuten in ruim kokend water met een snufje kruidenzout. Giet de venkelreepjes af in een vergiet en laat ze onder koud stromend water afkoelen en vervolgens goed uitlekken. Schil de koolrabi en rasp hem grof. Pel de ui en snij hem in smalle ringen. Snij de kaas in kleine blokjes. Meng in een schaal de venkel, koolrabi, de ui en kaas door elkaar. Maak een sausje van de zure room, de azijn, de mosterd, het gemberpoeder, kruidenzout en peper. Meng het sausje door de salade en garneer deze met venkelgroen.

Koolrabisalade met appel en hazelnoot (2 personen)

1 koolrabi, 1 appel, 50 gr. blanke hazelnoten, 0,5 citroen, 1 eetl. mayonaise, 0,5 tl. mosterd, 2 eetl. yoghurt, peper en kruidenzout.

Schil de koolrabi en de appel, rasp ze, besprenkel ze met citroensap en schep ze door elkaar. Maak een dressing van de mayonaise, de mosterd, de yoghurt, beetje citroensap, peper en kruidenzout. Schep de dressing door het koolrabi-appelmengsel. Hak de hazelnoten fijn, rooster ze kort in een droge pan en schep ze door de salade.

