

# TIJN VAN DE SMAAK

## witte koolrecepten

### Witte koolsalade met dadels (4 personen)

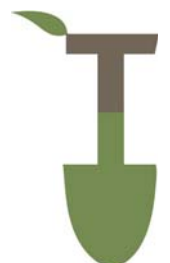
1 kleine witte kool, 1 teentje knoflook, 1 kleine ui, 250 gr. zure room, 2 eetl. olijfolie, 3 eetl. witte wijnazijn, 1 eetl. honing, 1 eetl. geelwortelpoeder, mespunt kaneel, 1 tl. gemberpoeder, 1 tl. kardamom, mespunt cayennepeper, witte peper, 1 tl. zout, 8 dadels.

Snij de kool in fijne reepjes. Snipper de knoflook en ui fijn. Maak een marinade van room, olie, azijn en de specerijen en breng deze op smaak met zout en peper en laat de kool 1 uur in de marinade trekken. Ontpit de dadels en snij ze in kleine stukjes. Schep de dadels door de kool en voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

### Witte koolsalade met oude kaas (4 personen)

200 gr. witte kool, 200 gr. rode kool, 150 gr. wortel, 0,5 zure appel, 2 sjalotjes, 200 gr. geraspte oude kaas, 150 gr. magere kwark, 3 eetl. azijn, 2 tl. suiker, 1 tl. kerriepoeder, snufje laurierpoeder, snufje knoflookpoeder, kruidenzout, vers gemalen peper, 2 eetl. citroensap.

Snij de beide koolsoorten zeer fijn en rasp de wortels. Klop een sausje van de azijn, de helft van de suiker, een snufje laurier- en knoflookpoeder, zout en peper. Doe de koolsoorten en de wortel elk apart in een kom, verdeel de saus erover en meng de groenten en de saus door elkaar en laat ze ca. 1 uur intrekken. Pel en snipper de sjalotjes heel fijn en doe ze in een kom. Schil en rasp de appel erboven en sprenkel er wat citroensap over. Meng de yoghurt, de rest van de suiker en citroensap, het kerriepoeder, zout en peper erdoor. Schep de groenten op de borden, verdeel de yoghurtsaus erover en vervolgens de geraspte kaas. Lekker met bruin stokbrood en boter.



# TIJN VAN DE SMAAK

## witte koolrecepten

### Witte koolsalade met rozijnendressing (2 personen)

200 gr. witte kool, 1 winterwortel, 1 sjalotje, 2 eetl. rozijnen, 21 eetl. witte wijnazijn, 2 eetl. zonnebloemolie, 1 tl. mosterd, zout, versgemalen peper.

Maak de wortel schoon en rasp hem grof. Snij of schaf de witte kool heel fijn. Meng de wortel en kool in een schaal door elkaar. Pel de ui en rasp de helft fijn boven een pan, voeg 2 eetlepels water, de rozijnen, azijn, olie en mosterd toe aan de ui en breng het geheel al roerende aan de kook. Laat de dressing afkoelen en pureer hem. Breng de dressing op smaak met zout en peper, schep hem door de salade en laat hem een half uur intrekken. Lekker bij rijst -of pastagerechten.

### Gekruide witte kool (4 personen)

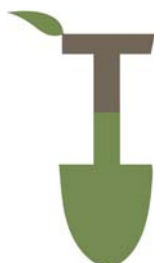
0,5 witte kool, 1 ui, 2 eetl. room, 1 eetl. melk, 1 eetl. olijfolie, 2 eetl. komijnzaad, kruidenzout.

Snipper de ui en snij de kool fijn. Verwarm de olijfolie en fruit de ui. Voeg de kool, het komijnzaad en een bodempje water toe. Laat de kool gaar stoven op een zacht vuur. Roer de melk en de room erbij. Laat het vocht nog even inkoken en breng de groente op smaak met kruidenzout.

### Gesmoorde witte kool (4 personen)

1 witte kool, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 takje rozemarijn, 3 eetl olijfolie, 2 dl witte wijn, (kruiden) zout, witte peper.

Deel de kool in vieren, haal de bladeren van de stonk en snij ze in grote stukken. Hak de ui, knoflook en rozemarijn fijn en fruit ze in de olie. Voeg de koolbladeren toe, giet de wijn erbij laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. een uur stoven. Controleer af en toe of er voldoende vocht in de pan zit. De groente is klaar als de bladeren lichtbruin zijn en zoetig smaken. Breng de kool op smaak met peper en zout.



# TIJN VAN DE SMAAK

## witte koolrecepten

### Ovenschotel met witte kool en rooktofu (4 personen)

0,5 witte kool, 8 aardappelen, 300 gr. rooktofu, 1 eetl. olijfolie, 1 dl. melk, 1dl. (soja)room, snufje thijm, 0,5 eetl. jeneverbessen, 1 laurierblad, paneermeel, nootmuskaat, peper, zout.

Maak de kool schoon en snij hem in zeer dunne reepjes. Snipper de ui. Verwarm de olijfolie en fruit de ui. Voeg de kool, laurier, thijm, jeneverbessen en een bodempje water toe en laat alles gaarstoven. Kook de aardappelen gaar. Verwarm de oven voor op 180°C. Pel de gare aardappelen en pureer ze. Voeg de melk bij de puree en breng hem op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Schep de aardappelpuree in een ingevette ovenschaal. Snij de rooktofu in plakjes, verwarm de olijfolie en bak de tofu goudbruin. Leg de plakjes tofu op de aardappelen, daarop de kool en een laagje paneermeel met enkele boterkrullen en laat het gerecht in de voorverwarmde oven even gratineren.

### Pittige witte kool (4 personen)

700 gr. witte kool, 0,5 komkommer, 1 ui, 1 rode peper, 2 eetl. boter, 3 dl. kruidenbouillon, 2 eetl. bloem.

Snij de witte kool fijn en de komkommer in blokjes. Kook de groenten in kruidenbouillon in ca. 10 minuten. Snipper de ui en rode peper en fruit deze in boter. Roer de bloem erdoor, schep het ui-pepermengsel door de kool en verwarm de groenten nog een beetje. Lekker met rijst en gebakken tempeh.

