

# TIJN VAN DE SMAAK

## rode koolrecepten

### Rode koolsalade (4 personen)

0,5 kleine rode kool, 0,5 kleine witte kool, 1 kleine ui, 2 eetl. rozijnen, 2 eetl. zonnebloempitten, 4 eetl. zonnebloemolie, 1 eetl. frambozenazijn, scheutje appelsap.

Rooster de zonnebloempitten in een droge pan op een matig vuur. Snipper de ui. Maak een sausje van de ui, olie, azijn en appelsap. Snij de beide koolsoorten in zeer dunne reepjes en overgiet ze met kokend water en vervolgens met koud water. Roer het sausje door de koolreepjes en laat het minstens een half uur intrekken. Wel ondertussen de rozijnen in heet water.

Roer de rozijnen door de kool en bestrooi de salade met de zonnebloempitten.

De witte kool kan eventueel ook vervangen worden door geraspte wortels, de salade wordt kleuriger en lichter verteerbaar.

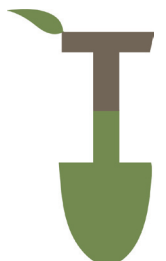
### Rode koolrolletjes

rode kool, 1 el. arrowroot\* (of maïzena), 3 appels, 1 rijpe banaan, 1 ui, 3 dl rode wijn of appelsap, 1 el. groentebouillon, 2 el. olie, 1 laurierblad, 1 kl. foeliepoeder, 1 kl. kaneelpoeder, 2 kruidnagels.

1. Blancheer de 4 koolbladeren en snij vervolgens de nerven bij, d.w.z. snij het dik eraf.
2. Snij de rest van de kool in zeer dunne reepjes.
3. Verwarm de olie en fruit de ui.
4. Voeg de kool, een weinig water, de laurier, foelie, kruidnagels, kaneel, 2 dl wijn of appelsap en bouillon toe.
5. Laat gaarstoven.
6. Snij intussen de geschilde appels in stukjes en de banaan in plakjes.
7. Voeg ongeveer 5' voor het einde de appels en banaan toe en laat verder gaar sudderen.
8. Vul de koolbladeren met de rode kool, rol ze op en warm ze nog even in een ovenschaal.
9. Los intussen de arrowroot\* op in 1 dl wijn of appelsap.
10. Schenk de opgeloste arrowroot bij het overgebleven kookvocht en laat koken tot de saus dik.
11. Schenk de saus over de rolletjes.

\*Arrowroot wordt gebruikt voor het binden van heldere soepen en sauzen.

De Arrowroot oplossen in koud water. Het zo ontstane papje toevoegen aan warme of kokende vloeistof. Binding vindt direct bij hete tot kooktemperatuur plaats.



# TIJN VAN DE SMAAK

## rode koolrecepten

### Rode kool met cashewnoten en crème fraîche (4 personen)

800 gr. rode kool, 4 laurierblaadjes, 4 appels, 75 gr. cashewnoten, 1 dl. crème fraîche, 2 tl. kaneelpoeder, 6 kruidnagels, 4 eetl. rozijnen.

Steek de kruidnagels in de appels en laat ze een kwartiertje intrekken. Snij de rode kool fijn en kook hem in weinig water met rozijnen, laurierbladeren en zout gedurende 10 minuten. Schil in-tussen de appels en snij ze in dunne schijfjes. Roer in een kommetje de crème fraîche los met de kaneel. Hak de cashewnoten grof en roer ze door het roommengsel. Voeg na 10 minuten kooktijd de appels aan de kool toe en kook ze 5 minuten mee. Verwijder na 5 minuten de laurierbladeren en roer het room-notenmengsel door de kool.

Warm de kool goed door en serveer en rijst en een rauwkostsalade bij.

### Rode koolsalade met warme knoflookaardappelen (4 personen)

0,5 kleine rode kool, 500 gr. gare aardappelen, 1 krop eikebladsla, 1 rode ui, 1 teentje knoflook, 3 eetl. olijfolie, kruidenzout.

Voor het sausje: 6 eetl. olijf- of zonnebloemolie, 2 eetl. citroensap of azijn, (kruiden)zout, peper, 1,5 tl mosterd.

Snij de gare aardappelen in plakjes of dobbelsteentjes. Bestrijk een bakplaat met olijfolie en pers de knoflook erover uit. Laat de olie verwarmen in de oven (200°C). Verdeel de aardappelen over de bakplaat. Bak ze in de oven tot ze goudbruin zijn en keer ze af en toe. Maak ondertussen het sausje door alle ingrediënten door elkaar te kloppen. Snij de kool in zeer dunne reepjes. Snij ook de sla en de ui. Meng de kool, sla en ui en giet het sausje erover. Bestrooi de aardappelen met kruidenzout en schep ze door de salade.

