

BOERENKOOLCURRY

met cashewnoten



Bereidingstijd 60 minuten
Voor 4 personen

250 g wortelen
2 uien
2-3 teentjes knoflook
2 el koolzaadolie
1-2 el gele currypasta
150 g rode linzen
500-600 ml groentebouillon
300 g gehakte boerenkool
(uit de diepvries)
1 blikje kokosmelk (400 g)
50 g rozijnen
50 g gepelde cashewnoten
fijn zeezout
versgemalen zwarte peper
(je kunt ook chilivlokken nemen)
1-2 el citroensap

- 1 De **wortels** wassen, schillen en in schijfjes snijden. Schil de **uien** en **knoflookteentjes**, snijd de uien in partjes en de knoflookteentjes in schijfjes.
- 2 Verhit de **olie** in een pan en fruit de uien en knoflook tot ze glazig zijn. Roer de **currypasta** erdoor, dan de **linzen, wortelen** en 500 ml **groentebouillon** erbij doen en aan de kook brengen. Daarna 10 minuten laten sudderen. Doe de **boerenkool, kokosmelk** en **rozijnen** erbij en laat alles weer 15 minuten sudderen tot de linzen zacht zijn en de saus smeug is.
- 3 In de tussentijd kun je de **cashewnoten** grof hakken en in een pan zonder vet roosteren tot ze goudbruin zijn. Als de currypasta te dik is, kun je er nog wat **groentebouillon** door roeren. Als de pasta te dun is, kun je hem nog een paar minuten laten koken.
- 4 Breng de curry op smaak met **zeezout, peper** of **chilivlokken** en **citroensap**. Strooi er de cashewnoten over voor je alles opdient.

Tip In de wintermaanden kun je voor de kruidige curry natuurlijk ook verse boerenkool nemen. Voor de curry moet je 1 kg boerenkool goed wassen, laten uitlekken en schoonmaken, de stelen en dikke bladnerven wegsnijden. Daarna de boerenkool in smalle reepjes snijden en vervolgens grof hakken. Breng water met zout aan de kook en blancheer de boerenkool 2 minuten, dan in een vergiet afgieten, afschrikken onder de koude kraan en laten uitlekken. Kokosmelk en rozijnen erbij doen en gaarkoken. Basmatirijst of biologische rijst smaken er goed bij.

CAPONATA



**Bereidingstijd 40 minuten |
1 uur water onttrekken
Voor 4 personen**

500 g kleine, stevige aubergines
fijn zeezout
500 g rode uien
2-3 teentjes knoflook
500 g goed rijpe tomaten
2-3 stengels bleekselderij
100-150 ml olijfolie
150 g zwarte olijven
versgemalen zwarte peper
1-2 el kappertjes
7 el aceto balsamico + om de
salade op smaak te brengen
2 el rozijnen
3-4 takjes verse oregano
suiker
50 g pijnboompitten
zout

- 1 Was de **aubergines**, snijd de uiteinden eraf en snijd de vruchten in dwarsrichting in schijven die 1 cm dik zijn. De schijven met 1 eetlepel **zeezout** mengen om er gedurende 1 uur water aan te onttrekken.
- 2 Schil in de tussentijd de **uien** en verdeel ze in parten. Schil de **knoflookteentjes** en snijd ze in schijfjes. De steelaanzet uit de **tomaten** snijden, ze kruislings insnijden en in een kom doen. Giet er kokend water over, laat ze even staan, schrik ze dan in koud water af, vervolgens pellen en in kwarten snijden. De **bleekselderij** wassen, schoonmaken en in kleine schijfjes snijden.
- 3 Spoel de aubergineschijfjes af, laat ze uitlekken en dep ze dan droog. Verhit een beetje **olijfolie** in een pan en bak de aubergineschijfjes per portie tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en doe ze in een kom. Bak de uien langzaam in de rest van de olijfolie aan. Doe de selderij, tomaten, knoflook en olijven erbij, alles kruiden met **zeezout** en **peper** en ongeveer 5 minuten laten sudderen. Doe de schijfjes aubergine, **kappertjes**, **aceto balsamico** en **rozijnen** erbij. Alles nog 10 minuten laten sudderen. De takjes **oregano** afspoelen en droog schudden. Pluk de blaadjes van de stelen en meng ze door de groenten. Breng alles op smaak met **zeezout**, **peper**, **suiker** en **aceto balsamico**.
- 4 Rooster de **pijnboompitten** in een pan zonder vet tot ze goudbruin zijn, dan licht zouten en over de caponata strooien.

Tip Deze groenteschotel uit Sicilië smaakt koud, maar ook warm met toast.

GROENTESCHOTEL

met linzen en rooktofu

Bereidingstijd 1 uur
Voor 4 personen

1 grote ui
2 teentjes knoflook
250 g wortelen
300 g aardappels
2 stengels bleekselderij
1 groene paprika
5 el olijfolie
3 el tomatenpuree
250 g kleine, groene linzen
2 tl rozenpaprika
2 laurierbladeren
ongeveer 1 l groentebouillon
½ bosje platte peterselie
fijn zeezout
versgemalen zwarte peper
4-5 el aceto balsamico
200 g rooktofu

1 Schil de ui en snijd ze in grote blokjes. De **knoflookteentjes** schillen en fijnhakken. Schil de **wortelen** en **aardappels** en snijd ze in kleine blokjes. De **bleekselderij** wassen, schoonmaken en in schijfjes snijden, het groen grof hakken. Spoel de **paprika** af, daarna halveren en in repen snijden. 2 Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote pan en bak de uien en groentestukjes ongeveer 5 minuten aan, blijf roeren. De knoflook en tomatenpuree erbij doen en kort sauteren. Doe de aardappels, **linzen**, **kruiden** en **groentebouillon** erbij en breng alles aan de kook. Laat alles op een zacht vuur ongeveer 20 minuten sudderen tot de linzen gaar zijn en het gerecht smeug is. 3 De **peterselie** afspoelen en droog schudden. De blaadjes van de stelen halen en grof hakken. Roer de peterselie samen met het groen van de bleekselderij door het gerecht. Het eenpansgerecht krachtig kruiden met **zeezout**, **peper** en 2-3 eetlepels **aceto balsamico**. 4 Snijd de **tofu** in blokjes. Verhit de rest van de **olijfolie** en bak de tofu aan alle kanten op een hoog vuur en blus hem af met de rest van de **aceto balsamico**. Voordat je de groenteschotel opdiend, moet je er nog de blokjes tofu over strooien.

Tip De schotel krijgt een lichte rookmaak als je het paprikapoeder vervangt door het gerookte Pimentón de la Vera, een Spaans gerookt paprikapoeder dat in delicatessenzaken te krijgen is.



GESTOOFDE RODE KOOL

Bereidingstijd 40 minuten |
Kooktijd ongeveer 2 uur
Voor 4 personen

1 ui
1 kg rode kool
2-3 el plantaardige olie
100 ml rode wijnazijn
500 ml appelsap
10 pimentkorrels
1 tl korianderzaad
5 kruidnagels
1 tl zwarte peperkorrels
2 laurierbladeren
1 kaneelstokje
1 grote, beetje zure appel
200 g vlierbessen- of aalbes-
sengelei
2 tl bindmiddel
fijn zeezout
versgemalen zwarte peper

1 Schil de **ui** en hak ze fijn. Haal de buitenste bladeren van de **rode kool** af. Verdeel de kool in vier parten en snijd er de stonk uit. Snijd de bladeren in fijne repen. 2 Verhit de **plantaardige olie** in een grote pan. Fruit de ui tot ze glazig is. Doe er dan de repen kool bij. Ongeveer 2 minuten sauteren en voortdurend roeren. Blus alles af met de **azijn** en doe er dan het **appelsap** bij. **Piment, koriander, kruidnagels** en **peperkorrels** in een vijzel fijnstampen en samen met de **laurierbladeren** en het **kaneelstokje** bij de groente doen. Doe zoveel water in de pan dat het de groente bedekt en breng alles aan de kook. 3 Laat de kool ongeveer 2 uur sudderen op een gemiddeld vuur. Steeds weer omscheppen en indien nodig, water erbij doen. 4 Na 1½ uur kun je de **appel** schillen, in vier parten verdelen, het klokhuis eruit halen en in schijfjes snijden. Doe de appel samen met de **gelei** bij de rode kool en laat alles 20-30 minuten goed koken totdat het grootste deel van het kooknat verdampt is. Haal het kaneelstokje en de laurierbladeren eruit. 5 Meng het **bindmiddel** met een beetje water om de rode kool licht te binden. Breng op smaak met **zeezout** en **peper**.

Tip Het loont de dubbele hoeveelheid rode kool te stoven en dat niet alleen omdat opgewarmde rode kool de volgende dag, of zelfs de dag daarna nog beter smaakt. Je kunt de kool ook in porties invriezen zonder dat hij onder de lage temperaturen te lijden heeft.

