



Ruud 's Kookboek

Stamppotrecepten-zuurkool I v1.7

Inhoudsopgave.

Elzasser zuurkoolstamppot.....	3
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstamppot.	4
Tulband van zuurkool.	5
Vegetarische zuurkoolstamppot.	6
Zuurkool-banaanstamppot I.	7
Zuurkoolstamppot I.....	8
Zuurkoolstamppot II.	9
Zuurkoolstamppot III.....	10
Zuurkoolstamppot IV.....	11
Zuurkoolstamppot in een cakeblik.	12
Zuurkoolstamppot met ham en ananas.....	13
Zuurkoolstamppot met romige kipfilet.....	14
Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.	15
Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden.	16
Zuurkoolstamppot met stukjes ananas.....	17
Zuurkoolstamppot met varkenshaas.....	18
Zuurkoolstamppot met viscurry.....	19
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Elzasser zuurkoolstamppot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
geschilde
60 g bloem
60 g boter
7 dl bouillon
6 jeneverbessen
150 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
1 laurierblad
- nootmuskaat
2 el olie, zonnebloem-
1 peer, stoof-
- peper
6 peperkorrels
½ dl room, slag-
1 ui
1 tl venkelzaad
2 dl wijn, witte
750 g zuurkool

Bereiding.

Hak de schoongemaakte ui, knoflook en peer in de keukenmachine heel fijn.

Bak ze op laag vuur 10 min. in de olie in een braadpan tot ze zacht zijn.

Knip intussen de zuurkool fijn en leg ook de zuurkool in de pan.

Doe er de kruiden en de wijn bij en laat dit alles met het deksel op de pan zachtjes stoven.

Kook de aardappelen gaar.

Smelt voor de kaassaus de boter, roer er de bloem door en laat de roux op laag vuur 5 min. bakken (niet bruin worden).

Giet er al roerend de bouillon bij en laat de saus even doorkoken.

Roer er naar smaak peper en nootmuskaat, de geraspte kaas en tenslotte de slagroom door.

Verwijder het laurierblad, de peperkorrels en de jeneverbessen, stamp de aardappelen door de zuurkool (evt. met nog wat kookwater).

Schep er op de borden de kaassaus over.

Tip:

Eventueel kunt u er rookworst bij geven.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige
1 el bloem
¼ blk bouillonblokje, kippen-
20 g boter
200 g druiven, witte
500 g karbonade, schouder-
400 g knolselderij
100 ml melk
1 el mosterd
1 el olie, olijf-
- peper
3 uien, rode
100 ml wijn, witte,
droge
- zout
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Laat de zuurkool 20 min. in 100 ml water stoven met het deksel op de pan.
Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de groenten in 20 min. gaar en giet ze daarna af.
Voeg 100 ml melk toe aan de pan en breng aan de kook.
Voeg de zuurkool toe en stamp het geheel tot een grove puree.
Maak de druiven schoon, halveer ze en verwijder de pitjes.
Snijd de uien in halve ringen.
Verhit de olijfolie en de boter op een hoog vuur in een ruime koekenpan.
Bestrooi de schouderkarbonades met zout en peper en bak ze 2 min. aan.
Voeg de uien toe en laat ze op een matig vuur 8 min. bakken.
Neem het vlees uit de pan en houd de karbonades warm.
Strooi de bloem in de bakpan en bak dit even mee.
Voeg de mosterd, witte wijn, het verkruimelde bouillonblokje, 2½ ml water en de druiven toe.
Roer goed door en laat de saus 3 min. stoven.
Serveer de stampot met de karbonades en de druivensaus.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tulband van zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: o.a. Landleven

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen, kruimige
- boter, om in te vetten
200 ml jus
100 g kaas, oude, geraspt
100 ml melk, volle
1 snf peper, vers-gemalen
1 rookworst, grove
2 el uitjes, gefruite
1 snf zout
500 g zuurkool

1 tulbandvorm

Bereiding.

Serveer deze zuurkooltulband op een mooie schaal en serveer de stampot met voldoende jus en de in stukjes gesneden rookworst.

Schil de aardappels en snijd ze in grove stukken.

Breng ze aan de kook in een pan met water en kook ze tot ze gaar zijn (20-30 min.).

Breng in een ander pannetje de zuurkool aan de kook, evt. met een scheut water of appelsap. Draai het vuur wat lager als het kookt en laat de zuurkool 5 min. pruttelen.

Giet het overtollige vocht weg.

Giet de aardappels af en laat ze even uitstomen in een vergiet.

Zet de pan terug op het vuur, giet er de melk bij en breng het aan de kook.

Doe de aardappels er weer bij en stamp het geheel grof.

Roer er de zuurkool en de geraspte kaas door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Vet de tulbandvorm in met boter en verdeel de gefruite uitjes over de bodem.

Vul de tulbandvorm met de stampot, strijk het glad, en zet het geheel in een voorverwarmde oven op 175°C.

Bak de stampot nog 20 min.

Maak ondertussen de rookworst en de jus klaar. Stort de zuurkooltulband op een schaal en garneer de stampot met de jus en de rookworst.

Tip:

Je kunt de met stampot gevulde tulbandvorm ook van te voren klaarmaken en op een later tijdstip weer bakken/opwarmen in de oven. Houd dan wel rekening met een iets langere tijd in de oven.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vegetarische zuurkoolstamppot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Smulweb

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 appels
1 bk champignons,
kastanje-, in vieren
150 g kaas, mosterd-, in
dubbelsteentjes
- olie, (olijf-)
1 prei, in ringen
175 g quornstukjes,
gemarineerde
½ tl tijm
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de prei in ringen en de champignons in plakjes.

Schil de aardappelen.

Snijd de kaas in kleine blokjes.

Snijd de appels (met schil) in kleine blokjes.

Kook de aardappelen gaar.

Kook de zuurkool gedurende 10 min.

Bak de quornstukjes in wat (olijf)olie in de wok goudbruin.

Voeg de preiringen, de kastanjechampignons en de tijm toe en bak dit 4 min. mee.

Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.

Stamp de aardappelen grof en schep ze met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

Zuurkool-banaanstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Eerlijk Eten

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
350 ml appelsap
3 bananen, in blokjes van 1 cm
4 el boter, room-
1 tl kruidnagel, gemalen
3 laurierblaadjes
150 ml melk
- peper
75 g rozijnen
1 ui, grote, fijngesneden
- zout
500 g zuurkool

Bereiding.

Verhit een klontje boter in een hapjespan.
Fruit de ui zonder te kleuren (5 min.).
Voeg de laurier, kruidnagel en zuurkool toe en roer goed door elkaar.
Voeg het appelsap, de rozijnen en de helft van de banaan toe.
Breng de zuurkool aan de kook.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Leg de deksel op de pan.
Stoof de zuurkool in ca. 30 min. gaar.
Snijd de aardappelen in gelijkmatige stukken.
Zet ze op met ruim water en zout.
Breng de aardappelen aan de kook.
Draai het vuur laag.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Voeg de resterende boter toe.
Stamp de aardappelen tot een grove puree en voeg de melk toe.
Breng de puree op smaak met peper en zout en roer goed door.
Schep de resterende banaan op het laatste moment door de zuurkool.
Verwijder de laurierblaadjes.
Verdeel de puree over 4 borden.
Schep de zuurkool ernaast.

Tip:

Voeg voor een pittige puree 2 el Dijonmosterd toe; dat smaakt lekker bij de wat zoete zuurkool.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolstampot I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Unox

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
1 blk bouillon, vlees-
1 dl melk
- peper
125 g spekblokjes,
magere
1 ui
1 Unox Runder
Rookworst (275 g)
- zout
500 g zuurkool

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Knijp het vocht uit de zuurkool.
Trek de zuurkool uit elkaar.
Houd een flinke lepel zuurkool achter.
Kook de rest van de zuurkool met de
aardappelen en het bouillonblokje in ca. 25
min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen
op de verpakking.
Bak de spek uit.
Voeg de uisnippers toe aan de spekblokjes.
Bak de uisnippers glazig.
Verwarm de melk.
Snijd de achtergehouden zuurkool fijn.
Giet de aardappelen en de zuurkool af.
Stamp de aardappelen en de zuurkool fijn met
de melk.
Scheep de spek en de uisnippers door de
stampot.
Voeg peper en zout naar smaak toe aan de
aardappelen.
Meng de achtergehouden zuurkool door de
stampot.
Garneer de stampot met plakjes rookworst.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolstampot II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen
150 g champignons
5 jeneverbessen
1 el margarine,
vloeibare
ca. 1½ dl melk, halfvolle
3 peperkorrels
150 g tofu, gerookte
500 g zuurkool

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
Kneus de jeneverbessen en de peperkorrels.
Kook de zuurkool in eigen vocht met de jeneverbessen en de peperkorrels 15 min. zacht.
Laat de tofu uitlekken en snijd het in blokjes.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bak de tofu in de hete margarine bruin.
Bak de champignons kort mee.
Maak van de gare aardappelen en de zuurkool met hete melk een stampot en schep het tofu-champignonmengsel erop.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 8 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolstampot III.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

½-1 kg aardappelen
1 blk ananasschijven
- boter
- melk
- nootmuskaat
(½ paprika)
(1 rookworst)
250 g spek, gerookt
- zout
1 pk zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen met het zout gaar in ca.30 min.
Laat de zuurkool uitlekken.
Spoel de zuurkool af.
Zet de zuurkool op met het sap uit het blik ananas.
Snijd de paprika in stukjes.
Snijd de ananas in stukjes.
Leg de paprika en de ananas op de zuurkool.
Kook de zuurkool ca. 20 min.
Snijd de spek in dobbelsteentjes.
Bak de spek ca. 10 min. in eigen vet.
Maak van de aardappelen en de andere puree-
ingredienten met de mixer een niet te dunne,
gladde puree.
Giet de zuurkool af.
Scheep de zuurkool door de puree.
Meng de spek met het spekvet er door.
Verwarm de rookworst volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de rookworst in plakjes.
Serveer de rookworst op de zuurkoolstampot.

Tip:

Serveer de paprikastukjes eens, even
aangebakken, apart in een schaaltje.

Zuurkoolstampot IV.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels
1 zk *Knorr Jus voor Stampot*
50 g margarine
- peper
1 rookworst, magere
50 g rozijnen, blauwe
- zout
125 g zuurkoolspekjes
500 g zuurkool

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca.3 cm in een pan.
Doe de aardappelen in de pan.
Leg de zuurkool op de aardappelen.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca.25 min. gaar.
Leg de rookworst in de gesloten binnenverpakking ca.15 min. in heet maar niet kokend water.
Snijd de appels in stukjes.
Wel de rozijnen in een bakje heet water.
Laat de koekenpan heet worden.
Bak hierin de spekjes uit.
Bereid de jus volgens de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en zuurkool door elkaar met een pureestamper.
Voeg daarna de uitgebakken spekjes, stukjes appel en gewelde rozijnen toe.
Roer het geheel goed door.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.
Serveer de stampot met de warme rookworst.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 721
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Zuurkoolstampot in een cakeblik.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Lidl.nl-2014

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,
geschild en in gelijke
stukken gesneden
½ blk ananas, in stukjes
40 g boter
1 zkj juspoeder, naturel
100 g kaas, jong
belegen, geraspte
4 el paneermeel
1 rookworst, verse
1 dl slagroom
500 g zuurkool

1 cakeblik (2 l),
tulbandvorm

Bereiding.

Doe de aardappelen in een pan met een laagje water van 3 cm.

Doe het deksel op de pan en breng het water aan de kook.

Knijs het vocht uit de zuurkool en haal de zuurkool met een vork los.

Leg, als de aardappelen 5 min. gekookt hebben, de zuurkool op de aardappelen.

Laat de zuurkool nog een kwartier meestomen. Beboter de tulbandvorm.

Strooi daar 3 el paneermeel op.

Giet het restje water van de aardappelen en de zuurkool af.

Giet de slagroom bij de aardappelen en de zuurkool en stamp het geheel tot een stampot.

Meng er de kaas en de ananas door.

Vul de vorm met stampot.

Bestrooi het met de rest van de paneermeel en de rest van de boter in vlokjes.

Zet de vorm 20 min. in de oven (200°C).

Verhit de worst.

Maak de jus (vervang het water door 50 cl ananassap).

Stort de stampot op een schaal.

Serveer er de worst en de jus bij.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zuurkoolstampot met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Frans Huits, Silvo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zeer kruimige
1 kbl ananastukjes
25 g halvarine
200 g ham, achter-, in dikke plakken
1 dl melk
- peper
- zout
500 g zuurkool, wijn-, gekookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil, was en snijd de aardappelen in stukken.
Kook in pan met weinig water en zout de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet intussen de zuurkool af en snijd ze kleiner.
Giet de ananas in een zeef boven een kommetje af (je hebt ca. 3 el van het vocht nodig).
Snijd de ham in kleine blokjes.
Snijd de ananas in kleine stukje.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn.
Voeg de halvarine, ananassap en zoveel melk toe tot een smeuge puree ontstaat.
Schep de zuurkool, ham en ananastukjes erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat de stampot op een halfhoog vuur, al omscheppend, in ca. 4 min., door en door heet worden.

Zuurkoolstampot met romige kipfilet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree in
deelblokjes (diepvries,
750 g)
25 g boter
125 ml crème fraîche
350 g kipfiletblokjes
1 paprika, rode, in
stukjes
- peper
2 uien, gesnipperd
- zout
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de zuurkool met 4 - 5 el water in 25 min.
zachtjes gaar.
Verwarm de puree volgens gebruiksaanwijzing.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui in de koekenpan.
Scheep de paprika erdoor.
Bak de paprika nog 5 min. mee.
Scheep de kip erbij.
Bak de kip in 5 min. rondom bruin.
Roer de crème fraîche erdoor.
Verwarm de crème fraîche zachtjes mee.
Breng het mengsel op smaak met zout en
peper.
Roer de zuurkool en aardappelpuree door
elkaar.
Verdeel de zuurkoolstampot over 4 borden.
Scheep de kipfilet met saus erover.

Wijntip:

Riesling Kabinet Trocken

Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***

Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 appel, zoete
1 paprika, groene
250 g salami, in blokjes
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar.
Maak er stamppot van.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar.
Warm de stamppot nog even door.

Zuurkoolstampot met shoarmakruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1½ tl kruiden, shoarma-
175 g paprikamix
150 g rolladeplakjes
750 g
zuurkoolstampot,
diepvries

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de zuurkoolstampot volgens gebruiksaanwijzing op verpakking, Verwarm de zuurkoolstampot met de paprikamix.
Bestrooi intussen de rolladeplakjes met de shoarmakruiden en snijd ze in vieren
Schep de rolladeplakjes door de stampot en laat ze ca. 2 min. mee warmen.

Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 blk ananastukjes
150 g casselerrib
(vleeswaren) in reepjes
½ tl karwijzaad
2 tl mosterd, grove
- zout
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de zuurkool.
Kook de aardappelen en zuurkool in water met zout in 20 min. gaar.
Stamp de aardappelen en zuurkool goed door elkaar.
Scheep de ananas door de stampot.
Scheep de casselerrib door de stampot.
Laat de stampot door en door warm worden.
Breng de stampot op smaak met de mosterd en karwijzaad.

Zuurkoolstampot met varkenshaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappels,
kruimige
75 g boter of margarine
1 dl melk
- peper
½ bl tutti frutti op
zware siroop (425 ml)
200 g varkenshaas
1 pk zuurkool, wijn-,
mild (500 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappels schillen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar in ca. 20 min.
Kook de zuurkool volgens gebruiksaanwijzing.
Bestrooi de varkenshaas met zout en peper.
Sla het dunne uiteinde van haas dubbel zet het vast met de prikker.
Schroei de varkenshaas in een koekenpan met boter aan beide zijden dicht.
Bak de varkenshaas in ca. 5 à 7 min. aan beide zijden bruin.
Laat de tutti frutti uitlekken (vang 3 el siroop op).
Verwijder de pitten.
Snijd de tutti frutti klein.
Haal het vlees uit de pan.
Meng de tutti frutti en siroop met braadvet.
Laat de tutti frutti even zachtjes koken.
Verwarm de melk.
Stamp de aardappelen met melk tot puree.
Roer de zuurkool er door.
Snijd de varkenshaas in plakjes.
Serveer de stampot met varkenshaas en tutti frutti-jus.

Zuurkoolstampot met viscurry.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
- bloem
2 kaneelstokjes
- koriander, verse
1 zk kruidenmix, tandoori-
- olie
2 el sap, citroen-
1 ui, flinke
600 g visfilet
3 dl yoghurt, volle
500 g zuurkool, kerrie-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in 3 dl water gaar.
Roer een papje van 1 dl yoghurt, het citroensap en 2 el tandoorikruiden.
Snijd de vis in blokjes en schep de kruidenyoghurt erdoor.
Snipper de ui, breek de kaneelstokjes in stukjes en fruit die samen in 2 el olie tot de ui zacht is.
Scheep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stoof de zuurkool zachtjes gedurende 1 min.
Scheep de visblokjes om met wat bloem.
Verhit de frituurolie tot 175°C en bak de visblokjes hierin in delen gedurende 4-5 min.
Houd ze warm.
Giet de aardappelen af, stamp ze tot een grove puree en schep er 2 dl yoghurt door.
Neem de kaneelstokjes uit de zuurkool en schep de zuurkool door de puree.
Geef de tandoorivis er apart bij en strooi er koriandergroen over.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

20



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

