



*Ruud 's Kookboek*

*Zuurkoolrecepten / v5.7*

## Inhoudsopgave.

Broodje beenham met warme zuurkool. ....	4
Elzasser zuurkoolstamppot.....	5
Fazant met zuurkool. ....	6
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip. ....	7
Fruitige zuurkoolschotel. ....	8
Gebraden fazant met zuurkool.....	9
Hotdogtosti met zuurkool. ....	10
Indische zuurkool. ....	11
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstamppot. ....	12
Maïskip met zuurkool.....	13
Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.....	14
Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo. ....	15
Romige zuurkoolschotel met zalm. ....	16
Shoarma zuurkool.....	17
Stamppot zuurkool. ....	18
Stoverij met bitterballen van zuurkool. ....	19
Tiroler zuurkool. ....	20
Tulband van zuurkool. ....	21
Vegetarische zuurkoolstamppot. ....	22
Zuurkool-banaanstamppot I. ....	23
Zuurkool met kip uit de Römertopf. ....	24
Zuurkool met salami en mosterdroom. ....	25
Zuurkool met shoarma.....	26
Zuurkoolbouillon met hamreepjes. ....	27
Zuurkoolquiche.....	28
Zuurkoolrösti met Emmentaler. ....	29
Zuurkoolschotel. ....	30
Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt. ....	31
Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree. ....	32
Zuurkoolschotel met cajunreepjes.....	33
Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij.....	34
Zuurkoolschotel met ham en ananas. ....	35
Zuurkoolschotel met kip. ....	36
Zuurkoolschotel met röstideksel.....	37
Zuurkoolschotel met tutti frutti. ....	38
Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen. ....	39
Zuurkoolschotel uit de oven I. ....	40
Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).....	41
Zuurkoolsoep.....	42
Zuurkoolsoep met chorizo. ....	43
Zuurkoolsoep met knoflookbrood. ....	44
Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.....	45
Zuurkoolstamppot I. ....	47
Zuurkoolstamppot II. ....	48
Zuurkoolstamppot III.....	49
Zuurkoolstamppot IV.....	50
Zuurkoolstamppot in een cakeblik. ....	51
Zuurkoolstamppot met ham en ananas.....	52
Zuurkoolstamppot met romige kipfilet.....	53
Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel. ....	54
Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden. ....	55
Zuurkoolstamppot met stukjes ananas.....	56
Zuurkoolstamppot met varkenshaas.....	57
Zuurkoolstamppot met viscurry.....	58
Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas. ....	59
Zuurkooltaart. ....	60
Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).....	61
Gebruikte afkortingen.....	62



## Broodje beenham met warme zuurkool.



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

### Ingrediënten

4 x 80 g beenham met honing-mosterdsaus  
1 komkommer  
- peper  
15 g peterselie, verse  
4 pistolets  
- zout  
500 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 294  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 46 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes en bestrooi ze met wat zout en peper.  
Verwarm de zuurkool volgens aanwijzingen op verpakking in een kleine pan of magnetron.  
Verwarm de bakjes beenham met saus volgens aanwijzing op verpakking in de magnetron.  
Laat de zuurkool uitlekken en meng die met de peterselie.  
Breng op smaak met wat zout en peper.  
Halveer de pistoletjes.  
Beleg elke helft met plakjes komkommer, wat zuurkool en wat beenham met saus.  
Leg de pistolethelften op 4 platte borden.

## Elzasser zuurkoolstampot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**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 onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Fazant met zuurkool.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen (Eigenheimers)  
- aardappelzetmeel  
1 appel  
½ l appelsap  
- boter  
½ dl crème fraîche  
1 eidooier  
8 fazantenpoten  
3 jeneverbessen  
2 kruidnagels  
3 laurierbladeren  
- melk  
- nootmuskaat  
- peper, cayenne  
100 g rookspek  
2 sinaasappelen  
150 g suiker  
1 ui  
20 walnoten  
- wildfond  
- zout  
375 g zuurkool, wijn-

### Bereiding.

Bak de fazantenpoten in wat boter bruin, voeg een klein beetje wildfond (of bouillon) toe en laat de fazanten poten op een heel laag vuurtje heel zachtjes in ca. 2 uur gaar sudderen.

Bedruip de pootjes regelmatig met vocht. Haal de pootjes uit de pan, laat ze iets afkoelen en pluk daarna het vlees los.

Doe het fazantenvlees terug in de pan. Rooster de walnoten in een droge koekenpan, strooi er wat (cayenne)peper over en dan wat suiker.

Blijf schudden en omscheppen tot de suiker gekarameliseerd is.

Schep het goed door elkaar en leg de walnoten één voor één op een stuk bakpapier.

Bak de spekjes uit.

Snijd de partjes uit de sinaasappelen en snijd deze in stukken.

Schil de aardappelen en kook deze gaar.

Maak er een smeuge puree van.

Houd de puree warm.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in flinterdunne plakjes en doe hetzelfde met de ui.

Fruit deze in wat boter aan in een pan, voeg de suiker toe en laat deze karamelliseren.

Voeg de zuurkool, de appelsap en de crème fraîche toe.

Doe de kruiden in thee-eitje of maak van koekenpapier een kruidenbultje.

Laat dit 15 min. meetrekken tot de zuurkool gaar is.

Houd de zuurkool goed vochtig.

Voeg indien nodig een beetje appelsap extra toe (dit is de basis van de saus later).

Zet vulringen op 4 borden en vul ze achtereenvolgens met de aardappelpuree, de zuurkool, de sinaasappelpartjes en een beetje vlees.

Leg de rest van het vlees, zonder de jus rondom de vulringen (laat de vulringen er nog even omheen staan).

Verwarm het kookvocht van de zuurkool en bindt deze tot een licht gebonden saus met wat aardappelzetmeel.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachtijd: - 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

## Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse  
1 brood, stok-, meergranen, afbak  
390 g kipfilet  
4 el kwark, magere  
1½ el olie, olijf-  
1 snf peper  
2 uien, rode  
500 g zuurkool, verse

### Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de kipfilet in reepjes.  
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.  
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.  
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.  
Verhit een grillpan.  
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.  
Keer de repen kip af en toe.  
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.  
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.  
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

7

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

## Fruitige zuurkoolschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
4 sch ananas (blik)  
1 appel  
1 banaan  
25 g boter  
- citroensap  
8 pl ham  
100 g kaas, geraspte  
- kaneelpoeder  
500 g kool, wijnzuur-  
1 dl melk  
- nootmuskaat  
- peper  
100 g rozijnen  
200 g spekblokjes  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Wel de rozijnen in een kom met warm water.  
Laat de rozijnen uitlekken.  
Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Kook de aardappelen in een pan met een beetje water en zout gaar.  
Schil de appel.  
Boor het klokhuis uit de appel.  
Snijd de appel in blokjes.  
Besprenkel de appelblokjes met citroensap.  
Pel de banaan.  
Snijd de banaan in plakjes.  
Besprenkel de banaanplakjes met citroensap.  
Laat de ananas uitlekken.  
Rol de plakjes ham op.  
Bak de spekblokjes uit.  
Voeg de zuurkool toe aan de spekblokjes.  
Leg een deksel op de pan.  
Laat de zuurkool 5 min. zachtjes stoven.  
Schep de rozijnen, appelblokjes en kaneel door de zuurkool.  
Leg de plakjes banaan op de zuurkool.  
Stoof het zuurkoolmengsel nog 5 minuten.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen fijn.  
Roer de melk, nootmuskaat en peper door de puree.  
Vet een ovenschaal in.  
Schep het zuurkoolmengsel in de ovenschaal.  
Leg de rolletjes ham en ananasschijven op de zuurkool.  
Schep de aardappelpuree erbovenop.  
Bestrooi de aardappelpuree met geraspte kaas.  
Zet de schaal 15 min. in de voorverwarmde oven.

### Tips:

Geschikt voor gluten-, noten- en kleurstoffen allergie.  
NIET geschikt voor nachtschade- en koemelk allergie.

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

## Gebraden fazant met zuurkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Poelier Reedijk

### Ingrediënten

1 aardappel  
500 g aardappelen  
100 g boter  
50 g boter  
2 fazanthennen  
2 dl fond, gevogelte-  
4 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
1 dl melk  
- peper, versgemalen  
2 uien  
50 g walnoten  
½ fls wijn, witte,  
Riesling  
1 kg zuurkool  
- zout

bakpapier

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Neem een grote pan en schep er de helft van de zuurkool in.  
Prik de laurierblaadjes in de uien met de kruidnagels vast.  
Leg deze uien op de zuurkool en schep de rest van de zuurkool erop.  
Rasp de aardappel en strooi dit over de zuurkool.  
Schenk de wijn erbij en sluit af met een stukje bakpapier.  
Laat dit in de oven ± 3 uur garen.  
Kruid de fazanten met zout en versgemalen peper.  
Smelt 100 g boter, bak de fazanten hierin aan alle kanten bruin en laat ze in 40 min. gaar worden.  
Trancheer de fazant (bouten en filets) en houd ze warm.  
Hak de karkassen fijn en voeg ze aan het braadvocht toe.  
Schenk de fond erbij en laat de saus in 15 min. zachtjes inkoken.  
Zeef de saus en breng haar op smaak met zout en versgemalen peper.  
Rooster de walnoten in een droge koekenpan, maal ze grof in de keukenmachine en roer ze op het laatste moment door de aardappelpuree.  
Serveer de fazanten op een mooi plateau met de saus er apart bij.  
Scheep de zuurkool en de aardappelpuree in voorverwarmde schalen.  
Serveer direct.

**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

## Hotdogtosti met zuurkool.



**Menugang:** Hoofd-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2000-  
3

### Ingrediënten

40 g boter of margarine  
8 sn brood, casino-,  
bruin  
120 g kaas, Cantenaar  
(in plakken)  
8 knakworstjes, runder-  
4 tl mosterd  
½ pk zuurkool, wijn-,  
gekookte (pak à 520 g)

### Bereiding.

Snij de korstjes van de kaas.  
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met  
boter en mosterd.  
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met  
1/8 deel van kaas, 2 runderknakworstjes en ¼  
deel van zuurkool.  
Leg 1 boterham met beboterde zijde naar onder  
er op.  
Beleg de overige boterhammen op de zelfde  
wijze.  
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of  
in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 min.  
goudbruin.  
Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

10

**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

## Indische zuurkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indische, Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Mistrix-recepten.nl

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
puree van  
300 g gehakt  
1 sch ketjap  
2 tn knoflook (of meer  
naar smaak)  
½ zk kruidenmix voor  
nasi  
- olie, olijf-  
1-2 tl sambal (of meer  
naar smaak)  
2 uien  
500 g zuurkool, verse  
  
- vuurvaste schaal

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de zuurkool (bij zuurkool uit een pakje voeg je geen water toe; bij verse zuurkool doe je er wel een laagje vocht bij; voordat je zuurkool gaat koken, haal je het uit elkaar met een vork; doe de zuurkool met vocht in een pan op laag vuur; met de deksel erop houd je een kooktijd aan van 5 min.).  
Snijd de uitjes klein.  
Snijd de knoflook klein.  
Fruit de uitjes en de knoflook in wat olie.  
Voeg de gehakt toe en bak die rul.  
Voeg de sambal, de ketjap en de nasikruiden toe.  
Meng het gehakt, de puree en de zuurkool goed door elkaar.  
Doe het mengsel in een vuurvaste schaal.  
Zet de schaal in de oven tot een bruine korst op de zuurkool komt.

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

## 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 verkruidde 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Maïskip met zuurkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Koken met bier

### Ingrediënten

5 pl bacon  
4 el boter, room-  
1 kip, maïs-, (ca.1 kg)  
1 tl komijnzaadjes  
1 fl Leffe Blond (30 cl)  
- peper, versgemalen  
2 uien  
- zout, naar smaak  
400 g zuurkool, naturel

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 50-60 min.  
**Stooftijd:** 20 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.

Schil de uien en snijd ze in ringen.  
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de uien goudgeel.  
Scheep de uien goed om en verlaag de hittebron.  
Voeg de zuurkool en het bier toe doen en laat het 20 min. zacht stoven.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed de buikholte van de kip met de plakjes bacon en vul hem met het mengsel van zuurkool en uien.  
Doe de gevulde maïskip in een vuurvaste schaal.  
Plaats ze in het midden van de oven en zet de ovenstand terug op 170°C.  
Bedruij de kip af en toe aan alle kanten met een mengsel van olie en boter.  
Haal de kip na ruim 50 min. tot 1 uur een uur uit de oven (als een gelijkmatige lichtbruine kleur verschijnt en het vel knapperig is).  
Snijd de kip in stukken en serveer ze op voorverwarmde borden met aardappelpuree of aardappelkroketjes.

### Tip:

Drink hierbij een goed gekoeld glas Leffe Blond.

## Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.



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

### Ingrediënten

1 dl appelsap  
25 g boter of margarine  
12 plk cervelaatworst  
1 tl karwijzaad  
4 dl melk  
135 g pannenkoekmix (Honig)  
3 tk peterselie  
1 bk room, zure (125 ml)  
125 g spekblokjes, magere  
1 ui  
500 g zuurkool

**Vorb. tijd:** 35 min  
**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 515  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 35 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Bak in droge koekenpan met antiaanbaklaag de spekblokjes zachtjes uit.  
Fruit de ui ca. 2 min. zachtjes mee.  
Giet de zuurkool af.  
Schep de zuurkool door de spek.  
Voeg het karwijzaad en appelsap toe aan de zuurkool.  
Stoof de zuurkool in ca. 25 min. gaar.  
Roer in een kom de pannenkoekmix en melk tot glad beslag.  
Verhit een klontje boter in de koekenpan.  
Laat ¼ deel van beslag over bodem uitvloeien.  
Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is.  
Keer de pannenkoek voorzichtig.  
Laat de onderkant van de pannenkoek goudbruin bakken.  
Bak de overige 3 pannenkoeken op dezelfde manier.  
Bestrijk de pannenkoeken met zure room.  
Leg de plakjes cervelaatworst op de room.  
Leg de zuurkool in een streep in het midden.  
Knip de peterselie fijn boven de zuurkool.  
Vouw eerst onderkant en dan zijkant van pannenkoek over de zuurkool.  
Leg de pannenkoeken op vier borden.

## Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 1995

### Ingrediënten

- boter  
1 bouillontablet, kruiden-  
1 mp chilipoeder  
100 g chorizo (plakjes)  
3 paprika's, rode  
½ el peperbessen, rode (Royal Mail)  
1 prei, dunne  
50 g spek, katen-  
150 zuurkool, kruiden-  
125 ml room, zure  
  
- schuimspaan  
- staafmixer

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukken.

Snijd de katenspek in reepjes.

Verhit in een hoge braadpan wat boter.

Bak hierin de spekreepjes met de chilipoeder zachtjes 2 min.

Haal met de schuimspaan de reepjes katenspek uit de pan en leg ze op een bord.

Voeg de paprika aan het bakvet toe en laat het ca. 1 min. zachtjes bakken.

Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Stoof de paprika afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar.

Haal de paprika van het vuur.

Pureer de paprika met het stoofvocht tot een gladde massa.

Roer de spekreepjes en 3 dl koud water door de paprikapuree.

Zet de paprikapuree tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de zuurkool fijn.

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine ringetjes en was de preiringetjes.

Snijd de plakjes chorizo in vieren.

Voeg de zuurkool toe aan de paprikasoep.

Verkruimel het bouillontablet boven de soep.

Breng de soep al roerend aan de kook en laat hem ca. 5 min. zachtjes koken.

Schep de prei erdoor en laat die ca. 1 min. meekoken.

Haal de soep van het vuur en roer de zure room erdoor (de soep niet meer laten koken).

Schep de chorizo door de soep.

Schep de soep in 2 diepe borden.

Verdeel de peperbessen over de borden.

### Tip:

Serveer de soep met (bruine) pistoletjes.

Vorb.tijd: 30-35 min.  
Bereidingstijd: 20-25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 645  
Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 17 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 56 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Romige zuurkoolschotel met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild  
150 ml melk  
4 el olie, olijf-  
3 el paneermeel  
½ el paprikapoeder  
- peper, zwarte, versgemalen  
125 ml room, zure  
½ el tijm, gedroogde  
1 ui, grote  
500 g zalmfilet, verse, in grote stukken  
- zout  
500 g zuurkool, wijn-, uitgelekt

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 min. gaar.  
Verhit 1 el olijfolie in een hapjespan en fruit de ui in 2-3 min. zachtjes glazig.  
Schep de paprikapoeder, zuurkool, zure room, tijm en peper naar smaak erdoor.  
Schenk er 100 ml water bij en smoor de zuurkool 15 min.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.  
Voeg de melk en 2 el olijfolie toe en roer alles tot een smeùige puree.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel de zuurkool in een ingevette lage ovenschaal.  
Kruid de stukken zalm met zout en peper en leg ze op de zuurkool.  
Strijk de puree erover uit en strooi het paneermeel erover.  
Druppel er nog wat olijfolie over en laat de zuurkoolschotel in de oven in 25-30 min. goudbruin en gaar worden.

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

## Shoarma zuurkool.



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

---

### Ingrediënten

1-2 el olie of bak-en-braadproduct  
½ paprika, rode  
1 ui  
200 g vlees, shoarma-  
225 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 ui en snipper hem in stukjes.  
Was de paprika en snijd ook die in stukjes.  
Verhit de olie of het bak-en-braadproduct en bak de shoarmareepjes bruin.  
Voeg, zodra de reepjes gaar zijn, de ui toe en bak het even mee.  
Voeg dan de rode paprika toe en bak die mee.  
Voeg tot slot de zuurkool toe, doe de deksel op de pan en stook het op een laag vuur in 20 min. gaar.

## Stamppot zuurkool.



**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. op een zacht vuurtje.  
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 stamppot en schep het tofuchampignonmengsel 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 15 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2 g

## Stoverij met bitterballen van zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: Jumbo

### Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige  
100 g bloem  
50 g boter, room-  
300 ml Brand  
Dubbelbock  
20 g chocolade, extra puur  
3 eiwitten  
350 ml fond, wild-  
10 jeneverbessen  
5 kruidnagels  
3 laurierblaadjes  
100 g panko  
- peper, versgemalen  
250 g spekreepjes, gerookte  
800 g sukadelappen (rund)  
105 g uitjes, zilver-  
150 g wortels  
60 g zuurkool, naturel

### Bereiding.

Stoof de zuurkool in een pan met een klein laagje water in 25 min. gaar.

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen en zuurkool af en stamp ze samen met 25 g boter tot een puree.

Laat de puree ca. 1 uur afkoelen in de koelkast.

Snijd de sukadelappen in blokjes.

Verhit in een braadpan de resterende boter en bak het vlees in porties in 7-9 min. op een hoog vuur rondom aan.

Breng het vlees op smaak met versgemalen peper. Neem het vlees uit de pan en bak hierin de spekreepjes.

Snijd de wortel in plakjes en bak deze 2 min. met de spekjes mee.

Voeg het vlees toe.

Voeg de zilveruitjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de laurier en de chocolade toe aan de pan.

Schenk er het bier bij en de helft van de wildfond en breng het tegen de kook aan.

Draai het vuur laag en laat het 2 uur en 45 min. sudderen (tot het vlees uit elkaar valt).

Voeg, indien nodig, wat wildfond toe als de stoof te droog wordt.

Verhit de frituurpan met de olie voor tot 180°C.

Doe het eiwit in een diep bord, de bloem in een ander diep bord en de panko in een derde diep bord.

Neem de puree uit de koelkast.

Vorm er ca. 16 ballen ter grootte van een bitterbal van.

Wentel de ballen door de bloem, vervolgens door het eiwit en tot slot door de panko.

Frituur de bitterballen in porties in ca. 5 min. goudgeel.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Breng de stoof op smaak met versgemalen peper en evt. zout.

Serveer de stoof samen met de bitterballen.

Bereidingstijd: 220 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 891  
Eiwit: 62 g  
Koolhydraten: 69 g  
w/v suikers: 7,5 g

Natrium: - mg  
Vet: 55 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 19 g  
Vezels: 6,5 g  
Groente: - g  
Zout: 4,16 g

## Tiroler zuurkool.



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

### Ingrediënten

- boter  
1 paprika, in reepjes  
½ el paprikapoeder  
½ tl karwijzaad  
1 tn knoflook  
½ tl majoraan  
70 g tomatenpuree  
1 ui, gesnipperd  
250 g varkensvleesreepjes  
½ vleesbouillontablet  
- worstjes  
½ zk zuurkool

**Bereidingstijd:** 20-30 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.

Verhit in een braadpan de boter.  
Pel de knoflook.  
Pers de knoflook boven de boter uit.  
Voeg de ui en de paprika toe.  
Laat het geheel ca.1 min. zachtjes bakken.  
Voeg de kruiden toe.  
Schep de varkensvleesreepjes erdoor.  
Laat het geheel af en toe omscheppend 5 min. bakken.  
Laat het geheel op een zacht vuurtje afgedekt ca.10 min. sudderen.  
Laat ondertussen de zuurkool uitlekken.  
Trek met een vork de zuurkool uit elkaar.  
Schep de zuurkool door het stoofvlees.

## 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, versgemalen  
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 onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Vegetarische zuurkoolstampot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Smulweb.nl

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 appels, met schil, gesnipperd  
1 bk champignons, kastanje-, in vieren  
1 plk kaas, mosterd- (150 g), in dobbelsteentjes  
- olie  
1 prei, in ringen  
1 pk quornstukjes, gemarineerde (à 175 g, koelvitrine)  
½ tl tijm  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.  
Kook de zuurkool 10 min.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Bak de quornstukjes in wat olie in de wok goudbruin.  
Voeg de prei, kastanjechampignons en tijm toe.  
Bak ze 4 min. mee.  
Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.  
Stamp de aardappelen grof.  
Schep de aardappelen met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

### Tip:

Heerlijk op een koude dag, met een lekker glaasje witte wijn erbij.

**Bereidingstijd:** 20-30 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

## 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 onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Zuurkool met kip uit de Römertopf.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Geert,  
KookFreak.nl

### Ingrediënten

1 el boter of margarine  
6 jeneverbessen  
4 kippenpoten  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
2 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
2 dl sap, appel-  
- 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

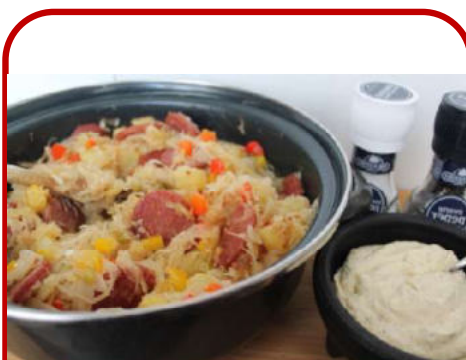
### Bereiding.

Week de Römertopf volgens de gebruiksaanwijzing.  
Snijd de paprika's in kleine stukjes.  
Trek de zuurkool met 2 vorken uit elkaar.  
Maal er wat peper overheen.  
Schep er de paprika en jeneverbessen door.  
Vet de Römertopf in met de boter of margarine.  
Schep het zuurkoolmengsel er in.  
Schenk de appelsap erover.  
Verwijder het vel van de kippenpoten.  
Wrijf ze in met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.  
Leg de kip op de zuurkool.  
Sluit de Römertopf met de deksel.  
Laat het gerecht in midden van de oven in 1½ uur gaar worden.

### Tip:

Serveer er gekookte aardappelen bij.

## Zuurkool met salami en mosterdroom.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
**Koken met een twist**

### Ingrediënten

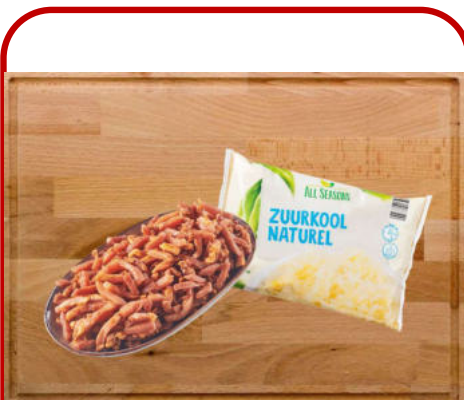
500 g aardappelen  
4 el crème fraîche  
2-3 el margarine  
1 el mosterd, grove  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
- peper  
3 uitjes, lente-  
1 worst, salami- (ca.  
250 g)  
- zout  
600 g zuurkool

**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.

Laat de zuurkool uitlekken.  
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes, was ze en dep ze droog.  
Verhit de margarine in een stoofpan en bak daarin de aardappelblokjes ca. 12 min.  
Schep ze regelmatig om en breng ze op smaak met peper en zout.  
Snijd intussen de salami in dunne plakken.  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.  
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.  
Schep de salamiplakjes door de aardappelblokjes en laat ze ca. 3 min. meebakken.  
Voeg de zuurkool, de paprika en de lente-uitjes toe en laat het geheel, al omscheppend, nog ca. 5 min. bakken.  
Roer de mosterd en de crème fraîche door elkaar in een apart kommetje en serveer deze topping bij de zuurkoolschotel.

## Zuurkool met shoarma.



**Menugang:** Lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lunchrecepten

### Ingrediënten

1 el olie, olijf-  
100 g shoarma  
200 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  
**Vezen:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan.  
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.  
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

## Zuurkoolbouillon met hamreepjes.



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

### Ingrediënten

1 zk bieslook, verse  
2 bouillontabletten,  
tuinkruiden-  
200 g hamreepjes  
2 el olie, olijf-  
60 g zuurkool, naturel  
2 dl zuurkoolvocht

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 135  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de zuurkool grof.  
Verhit de olie in een kookpan olie en fruit de zuurkool ca. 3 min.  
Voeg het zuurkoolvocht, 1,2 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook. Dek de bouillon af en laat ca. 20 min. zachtjes trekken, waarvan laatste 5 min. onafgedekt. Knip intussen de bieslook fijn.  
Voeg de hamreepjes en bieslook toe aan de bouillon.

### Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

## Zuurkoolquiche.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Carta**

### Ingrediënten

1 bl ananasschijven, op sap  
5 pl deeg, voor hartige taart, diepvries  
5 eieren, middel groot  
100 g kaas, belegen, gemalen  
100 g katenspek  
- peper  
125 ml room, slag-  
- zout  
1 zk zuurkool, naturel

### Overige benodigdheden:

- aluminiumfolie  
- quiche- of ovenschaal  
Ø 24-26 cm

### Bereiding.

Laat het deeg ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Snij de zuurkool en beetje fijner.  
Laat de ananas uitlekken.  
Klop de eieren los met room, kaas, zout en peper.  
Bekleed de quichevorm met het deeg.  
Verdeel de katenspek over de bodem.  
Verdeel de zuurkool erover.  
Rangschik de ananasschijven erop.  
Schenk het roommengsel over de zuurkool.  
Vouw de opstaande randjes van deeg naar binnen.  
Laat de quiche in ca. 25 min. in het midden van oven gaar en goudbruin.  
Dek de bakken, eventueel afdekken met aluminiumfolie als quiche te bruin kleurt.

### Tip:

Lekker met kropsla.

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 590**  
**Eiwit: 27 g**  
**Koolhydraten: 34 g**  
**w/v suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 39 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Zuurkoolrösti met Emmentaler.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Zwitserse (Jura)  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:**  
[WatEtenWeMorgen.eu](http://WatEtenWeMorgen.eu)

### Ingrediënten

300 g aardappelen, grof geraspt (niet wassen)  
50-60 g boter  
1 ei, losgeklopt  
150 g Emmentaler, geraspt  
2 tl kummelzaadjes  
- peper  
2 uitjes, bos-, in ringetjes  
- zout  
250 g zuurkool, goed uitgelekt

**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.

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Schep de zuurkool met de geraspte aardappelen, bosui, kaas, kummel, ei en wat peper en zout door elkaar, zodat het een stevige massa wordt.  
Verhit steeds wat boter in een grote koekenpan.  
Schep er steeds 3-4 bergjes zuurkool-aardappelmengsel in.  
Druk de bergjes een beetje plat.  
Bak de koekjes in ± 5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.  
Houd de koekjes warm in de voorverwarmde oven.

### Tip:

Lekker met een gemengde salade, bijv. van frisée, paprika, tomaat en rode ui.

## Zuurkoolschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Winterse kost

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
1 appel  
150 g casselerrrib, in dikke plakken  
1 laurierblad  
 $\frac{3}{4}$  el margarine, vloeibare  
2 dl melk, magere  
- nootmuskaat  
1 ui, kleine  
1 gls wijn, witte droge  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.  
Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Fruit de ui in de margarine glazig.  
Schil de appel en snijd hem in blokjes.  
Voeg de zuurkool toe met de appel, het laurierblad en de wijn.  
Laat de zuurkool 15 min. stoven.  
Warm de oven voor op 200°C.  
Maak van de aardappelen met hete melk, peper, een beetje zout en nootmuskaat een puree.  
Doe de zuurkool in een ovenvaste schaal.  
Snijd de casselerrrib in blokjes en schik ze op de zuurkool.  
Dek dit af met de aardappelpuree.  
Laat het gerecht in de hete oven in 30 min. door en door heet worden en lichtbruin kleuren.

30

Bereidingstijd: 30 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

## Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Alette van de Staaij

### Ingrediënten

400 g aardappelen  
50 g cranberry's, gedroogde  
200 g gehakt, runder-  
1 tl kerriepoeder  
1 el ketjap  
- margarine  
- melk  
30 g paneermeel  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
1 ui, kleine  
- zout  
1 zk zuurkool (500 g)

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen met een snufje zout.  
Doe de zuurkool in de pan.  
Spoel de zuurkool 1 keer af met warm water.  
Doe de cranberry's bij de zuurkool en laat de zuurkool in een laagje water 5 min. koken.  
Snijd de ui in kleine blokjes.  
Doe het gehakt in een koekenpan en voeg de ui, 1 tl kerriepoeder, 1 tl paprikapoeder, een scheut ketjap, 1 snf peper en 1 snf zout toe.  
Bak het gehakt rul.  
Giet de aardappels af.  
Voeg aan de aardappelen een scheut melk en een klont margarine toe en stamp dit met de pureestamper tot aardappelpuree.  
Pak een ovenschaal.  
Beleg de bodem met een dun laagje aardappelpuree, daarboven op komt een laagje zuurkool met de cranberry's, voeg dan een dun laagje gehakt toe en dek het vervolgens af met een laagje aardappelpuree.  
Strooi er 30 g paneermeel overheen, voor een knapperig korstje.  
Zet dit 10 min. in de oven, totdat het paneermeel een goudbruine kleur heeft gekregen.  
Verdeel de zuurkoolschotel over twee borden.

### Tips:

Voor een vegetarisch recept kun je vegetarische gehakt gebruiken.  
Vervang de cranberry's eens door rozijnen.

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

## Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Stg. Gezondheid-Actueel

### Ingrediënten

- aardappelpuree  
½ ananas, verse (of 1 bl ananas op sap)  
2 appels  
2-3 dl appelsap (niet te nat)  
1 knt boter, room-, zonder zout  
1 hv rozijnen  
500 g zuurkool

**Bereidingstijd:** 30-35 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.

Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing.  
Haal de zuurkool los.  
Snijd de appel in blokjes (liefst met schil).  
Was de rozijnen en snijd de verse ananas in schijven van 1 cm dikte.  
Verhit de boter en bak de zuurkool 1 min. in de boter.  
Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stoof dit met de deksel op de pan 25 min. op een zacht vuur.  
Vlak voor het opdienen leg je de schijven ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze mee.  
Serveer het gerecht met de aardappelpuree en een fruitsalade naar eigen smaak.

## Zuurkoolschotel met cajunreepjes.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta-John**

### Ingrediënten

700 g aardappelschijfjes  
1 blk ananasstukjes op siroop (227 g)  
3 el boter of margarine  
200 ml room, koks-  
45 g vleesreepjes, varkens-, cajun  
500 g zuurkool

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 515**  
**Eiwit: 30 g**  
**Koolhydraten: 37 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 27 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit 2 el boter of margarine in een koekenpan.  
Bak de vleesreepjes in ca. 2 min. aan.  
Laat intussen zuurkool en ananas uitlekken.  
Snijd de ananasstukjes eventueel iets kleiner.  
Vet een magnetronschaal in met de rest van de boter.  
Schep achtereenvolgens de helft van de zuurkool, de helft van de ananas, de helft van de vleesreepjes en de helft van de aardappelschijfjes in laagjes in de schaal.  
Herhaal dit.  
Schenk de koksroom eroverheen.  
Dek de schaal af.  
Zet de schaal ca. 15 min. in de magnetron op vol vermogen (700 Watt) en laat de schotel gaar en heet worden.

## Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** DekaMarkt,

Eatertainment

### Ingrediënten

600 g aardappelwedges

2 el honing

360 g kippendijfilets

2 el olie, olijf-

- peper, versgemalen

3 tk peterselie, krul-

2 el saus, soja-

2 uien, rode

- zout

500 g zuurkool

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** 15 min.

**Wachttijd:** 15 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de kippendij in stukken van 3 cm en meng deze met de honing en de sojasaus.

Breng de kip op smaak met versgemalen peper en zout.

Marineer de kip 15 min. in de koelkast.

Pel en snijd ondertussen de rode ui in parten.

Verhit een pan met de helft van de olijfolie en bak de kippendij in 6 min. goudbruin.

Verdeel de zuurkool, de aardappelwedges, de rode ui en de overige olijfolie in een ovenschaal.

Verdeel hier de kippendij met het bakvocht over.

Breng het geheel nogmaals op smaak met peper en zout.

Plaats de ovenschaal 15 min. in de oven tot de kip gaar is en de zuurkool begint te kleuren.

Snijd ondertussen de peterselie grof.

Haal de zuurkoolschotel uit de oven en garneer die met de peterselie.

## Zuurkoolschotel met ham en ananas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2011-2

### Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes (700 g)  
1 blk ananasstukjes (250 g)  
1 pk hamblokjes (250 g)  
½ bk kruidenboter (à 100 g)  
2 el mosterd  
- peper  
1 ui, gesnipperd  
1 zk zuurkool (500 g), uitgelekt

### Benodigd:

- ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en ananasstukjes.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Schep de zuurkool in de ovenschaal.  
Verdeel de aardappelschijfjes over de zuurkool.  
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.  
Verdeel de kruidenboter over de aardappelschijfjes.  
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min. gaar.

### Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren bereiden.  
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.  
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op 160°C.  
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 360  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: 45 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zuurkoolschotel met kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Eten-en-drinken.infoyo.nl

### Ingrediënten

1 appel (± 150 g)  
2 dl appelsap  
10 g boter  
150 g kippenvlees, wit  
- peper  
3 el rozijnen  
- zout  
400 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.

Haal de zuurkool los.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in blokjes.  
Was de rozijnen.  
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.  
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem.  
Bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.  
Voeg de zuurkool, appelsap, appelblokjes en rozijnen toe aan het kippenvlees.  
Stoof het mengsel 25 min. met het deksel op de pan, op zacht vuur.

## Zuurkoolschotel met röstideksel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande 2002-02

### Ingrediënten

250 g champignons, kastanje-  
2 tn knoflook  
3 el mosterd, grove  
3 el olie, olijf-  
- peper  
175 g Quorn, fijngehakt  
125 ml room, zure  
400 g röstli (diepvries)  
1 ui, grote  
- zout  
500 g zuurkool, wijn-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 425  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 34 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 1.235 mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 12 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Knapperig en goudbruin laagje met daaronder een verrassende vegetarische combi van zuurkool champignons, mosterd en quorn.*

Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).

Veeg de champignons schoon met keukenpapier en snijd ze in plakjes.

Pel de knoflook pellen en snijd de knoflook fijn. Pel de ui en snipper hem.

Verhit de olie in een roerbakpan.

Fruit hierin de knoflook en ui ca. 1 min.

Bak de champignons ca. 3 min. mee.

Schep de Quorn erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Giet de zuurkool af.

Roer de mosterd en zure room in een kom door elkaar.

Schep de zuurkool er door.

Breng op smaak met zout en peper.

Spreade zuurkool uit in een ovenschaal (ca. 2 l).

Schep het Quornmengsel erop.

Verdeel de röstli erover en bestrooi met zout en flink veel peper.

Bak de zuurkoolschotel in het midden van de oven in ca. 40 min. tot het aardappellaagje knapperig en goudbruin is.

### Wijntip:

Cave Beblenheim Riesling d'Alsace.

## Zuurkoolschotel met tutti frutti.



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

### Ingrediënten

2 zk aardappelschijfjes  
(à 450 g)  
25 g boter  
175 g gehakt  
200 ml room, koks-  
250 g tutti frutti  
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.

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak in ca. 5 min. het gehakt rul.  
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.  
Snijd de tutti frutti in stukjes.  
Leg in een ovenschaal achtereenvolgens ½ van zuurkool met vocht, ½ van tutti frutti, ½ van gehakt en ½ van aardappelschijfjes.  
Herhaal dat nog eens in dezelfde volgorde.  
Schenk de koksroom over de aardappelschijfjes.  
Laat de schaal in midden van oven in ca. 30 min. gaar en heet worden.  
Dek eventueel tussentijds de schaal met aluminiumfolie af.

### Wijnadvies:

Cave Beblenheim Riesling d'Alsace.

## Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2009  
wk 04-05

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, rode  
125 ml crème fraîche  
1 tl djinten  
250 ml kruidenbouillon  
(van ½ tablet)  
15 g peterselie, verse  
100 g rozijnen  
200 g worst, rook-  
(Tivall)  
1 zk wortel, julienne  
500 g zuurkool (500 g)

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 560  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 68 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 35 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.  
Halveer de aardappelen.  
Wel de rozijnen in warm water.  
Snijd de rookworst in schuine plakjes.  
Kook de aardappelen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 20 min. gaar.  
Kook intussen de zuurkool, rozijnen en de djinten 15 min. in de bouillon.  
Voeg de wortel toe en laat die nog 2 min. meekoken.  
Giet het kookvocht af.  
Voeg de worst en de crème fraîche toe en warm het gerecht nog even door.  
Schep de helft van de peterselie erdoor.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Schep de andere helft van de peterselie door de gekookte aardappelen.  
Verdeel de aardappelen over 4 borden.  
Schep de zuurkool ernaast.

## Zuurkoolschotel uit de oven I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** C1000

---

### Ingrediënten

3½ el Bak & Braad,  
vloeibaar bakvet  
2 el crème fraîche  
400 g hamlappen, in  
blokjes  
1 tn knoflook,  
gesnipperd  
1 pk kool, zuur-, naturel  
à 500 g  
1 el paprikapoeder  
- peper  
2 uien, grote, in ringen  
1 dl wijn, witte  
- 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verhit het bakvet in een braadpan.  
Fruit de ui met knoflook 5 min. op een halfhoog  
vuur.  
Voeg het vlees toe.  
Bak het vlees al omscheppend bruin.  
Strooi het paprikapoeder, peper en zout over  
het vlees.  
Scheep het vlees goed om.  
Verdeel de zuurkool over het vlees.  
Voeg de wijn toe.  
Stoof het vlees met zuurkool in ± 40 min.  
helemaal gaar.  
Scheep vlak voor het serveren de crème fraîche  
erdoor.  
Lekker met gekookte aardappelen.

### Wijntip:

Vin d'Alsace Pinot Blanc.

## Zuurkoolschotel uit Oostenrijk (airfryer).



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Gerard Dingemans**

---

### Ingrediënten

**3 aardappelen, grote, kruimige**  
**½ tl karwijzaad**  
**2 tn knoflook**  
**½ tl majoraan**  
**- peper**  
**250 ml room, magere**  
**250 g spekreepjes, magere**  
**1 ui**  
**- zout**  
**250 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.

Schil de aardappels en snijd ze in plakjes. Snipper hierdoor de ui en pers de knoflook.  
Meng deze in een bak met de spekblokjes, karwijzaad, majoraan, knoflook en maak hier in de vuurvaste schaal een bodem van.  
Bedek deze weer met een dikke laag zuurkool. Klop door de room wat peper en zout en giet deze mooi gelijkmatig over de schaal.  
Nog een keer goed met peper over de gehele schotel.  
Bak de zuurkoolschotel in de airfryer 40 min. 150°C tot hij mooi goudbruin is.

## Zuurkoolsoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1½ el bieslook,  
fijngeknipte  
2 bouillontabletten,  
kippen-  
1 tl chilipoeder  
1 kbk crème fraîche  
1 el olie, olijf-  
1 prei, in dunne ringen  
125 g spekreepjes  
1 dl wijn, witte, droge  
250 g zuurkool,  
fijngesneden

**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.

Verwarm de olie in een soeppan.  
Bak de zuurkoolspekreepjes op een halfhoog vuur in de soeppan uit.  
Voeg de prei, zuurkool en chilipoeder toe.  
Bak alles 5 min. op een halfhoog vuur.  
Voeg 7 dl water, wijn en verkruimelde bouillontabletten toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten koken.  
Schep de soep in de borden.  
Schep 1 el crème fraîche in de soep.  
Garneer de soep met bieslook.

## Zuurkoolsoep met chorizo.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 el bloem  
15 g boter  
2 bouillonblokjes,  
runder-  
100 g chorizo (aan één  
stuk)  
- peper, versgemalen  
125 ml room, zure  
1 ui  
2 uitjes, bos-  
- zout  
250 g zuurkool (uit het  
vat)

**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.

Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Verhit de boter in een ruime pan.  
Bak de ui in de boter glazig.  
Voeg de bloem toe aan de ui.  
Laat dit bloemmengsel al roerend in ca. 3 min.  
gaan worden, maar niet verkleuren.  
Voeg geleidelijk en al roerend 1 l water toe aan  
het bloemmengsel.  
Verkruiemel de bouillonblokjes boven de pan.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Laat de zuurkool uitlekken.  
Hak de zuurkool fijn.  
Voeg de zuurkool toe aan de bouillon.  
Laat de soep afgedekt ca. 30 min. op een laag  
vuur koken.  
Was de bosuitjes.  
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.  
Klop de zure room met een beetje van de soep  
los.  
Meng de room door de soep.  
Breng de soep op smaak met peper en zout  
Laat de soep niet meer koken!!!!  
Snijd de chorizo in blokjes.  
Voeg de chorizo en de bosui toe aan de soep.

### Tip:

Lekker met grof brood en spek.

### Wijntip:

Elzas Pinot Blanc, Franse witte wijn.

## Zuurkoolsoep met knoflookbrood.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Eatertainment

### Ingrediënten

14 g bieslook, verse  
1½ l bouillon, groente-  
2 tn knoflook  
2 tl knoflookpoeder  
2 el maïzena  
2 el mosterd, grove  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 stokbrood, afbak-  
2 uien, witte  
6 el water  
- zout  
800 g zuurkool

**Bereidingstijd:** 20 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.

*Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!*

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Besprenkel het brood met ⅓ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.  
Schuif het voor 5 min. in de oven.  
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.  
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.  
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.  
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.  
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.  
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.  
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.  
Haal de broodjes uit de oven.  
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.  
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

## Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

200 g aardappels  
1 el azijn, sjalotten-  
1 l bouillon, vlees-  
50 g boter  
3 jeneverbessen  
1 mp komijn  
1 laurierblad  
- peper  
1 prei  
2 dl room  
4 el room, slag-, stijf  
geklopt  
4 el wijn, witte  
450 g zuurkool  
- zout

### Voor de quenelles:

100 g bloedworst  
75 g brood, volkoren-  
1 ei  
50 g kalfsworst  
- melk  
- peper  
2 el room, slag-  
- zout

### Bereiding.

Was de prei.  
Snijd de prei met een gedeelte van het groen in ringetjes.  
Stoof de plakjes prei in boter in een grote pan.  
Bewaar enkele ringetjes voor de versiering.  
Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.  
Laat de aardappels en 250 g van de zuurkool met de prei mee fruiten.  
Giet de bouillon en azijn in de pan, breng het vocht aan de kook en voeg de room toe.  
Breng de soep op smaak met peper, zout en komijn.  
Voeg een tuiltje met de jeneverbessen en het laurierblad toe.  
Laat de soep ruim tien min. zachtjes koken.  
Verwijder het kruidentuiltje en pureer de soep met behulp van een keukenmachine of roerzeef.  
Laat de soep afkoelen en een nacht op een koele plaats trekken.  
Snijd de korst van het volkorenbrood.  
Laat het brood in melk weken en knijp het brood uit.  
Meng alle ingrediënten voor de bloedworst-quenelles in de mixer.  
Vorm met twee vochtige lepels quenelles van de verkregen puree.  
Pocheer de verkregen quenelles in bouillon of gezouten water.  
Snijd de zuurkool in reepjes en stoof ze in witte wijn.  
Warm de soep op en meng de slagroom met een staafmixer door de soep.  
Verdeel de zuurkoolreepjes over vier diepe borden.  
Leg de quenelles van bloedworst op de bedjes van zuurkool.  
Giet de hete soep voorzichtig over de reepjes zuurkool.



Quenelles

**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**

---

## 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

**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.

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.  
Schep 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.

## 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 tofuchampignonmengsel erop.

48

**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 onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 15 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 2 g**

## Zuurkoolstampot III.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**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 onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - 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.

Schep 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 schaalteje.

## Zuurkoolstampot IV.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**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

## Zuurkoolstamppot 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.  
Knijp 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 15 min. 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 stamppot.  
Meng er de kaas en de ananas door.  
Vul de vorm met stamppot.  
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 stamppot 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 onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - 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 ananasstukjes  
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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - 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 ananasstukjes 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - 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.  
Schep de paprika erdoor.  
Bak de paprika nog 5 min. mee.  
Schep 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.  
Schep de kipfilet met saus erover.

### Wijntip:

Riesling Kabinet Trocken

## Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**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 onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - 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: ca.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 onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - 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 ananasstukjes**  
**150 g casselerrrib  
(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 onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - 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.  
Schep de ananas door de stampot.  
Schep de casselerrrib 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - 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. 5-7 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - 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.  
Schep de zuurkool erop, voeg 1 dl water toe en stoof de zuurkool zachtjes gedurende 1 min.  
Schep 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.

## Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.



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

### Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op siroop, uitgelekt  
2 tl komijnzaad  
2 el melk  
2 el mosterd  
600 g pizzadeeg, koelvers  
1 rookworst, (magere)  
500 g zuurkool, verse

- bakplaat, met bakpapier  
- zeef

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rol het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking uit op de bakplaat (de tomatensaus uit de verpakking wordt niet gebruikt).  
Laat de zuurkool goed uitlekken in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.  
Snijd de rookworst in blokjes.  
Besmeer het deeg met de mosterd.  
Vorm van de zuurkool, rookworst en ananas in het midden van het deeg een rol.  
Rol het deeg om de vulling.  
Leg de strudel met de naad naar beneden op de bakplaat.  
Bestrijk de bovenkant met de melk en strooi het komijnzaad erover.  
Bak de zuurkoolstrudel in ca. 20 min. in de oven goudbruin en gaar.

### Tips:

Met koelvers pizzadeeg schuif je de strudel snel in de oven.  
Ook lekker met gekookte wijnzuurkool!  
Bewaar het potje tomatensaus uit de verpakking van het pizzadeeg in de koelkast.  
De saus is een ideale basis voor een Italiaanse pastasaus; gebruik het in plaats van een blikje tomatenpuree.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 565  
**Eiwit:** 20 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 21 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zuurkooltaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

5 pl bladerdeeg (diepvries), ontdooid  
- bloem (om op uit te rollen)  
4 eieren, scharrel-  
100 g ham, schouder- (in dikke plakken)  
75 g kaas, geraspt  
- peper  
125 ml room, slag-  
1 pk zuurkool (à 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 onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap ( $\varnothing \pm 30$  cm).  
Bekleed een taartvorm met bakpapier.  
Bekleed de vorm met het deeg.  
Snijd de ham in kleine blokjes.  
Schep ze door de uitgelekte zuurkool.  
Verdeel de zuurkool met ham over de taartbodem.  
Klop de eieren met de slagroom, peper en zout naar smaak los.  
Schenk het eiermengsel in de taartvorm.  
Strooi de kaas erover.  
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200°C) in  $\pm 35$  min. bruin en gaar.  
Snijd de taart in punten.  
Serveer er een frisse salade bij.

### Wijntip:

Muscadet Sèvre-et-Maine.

## Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

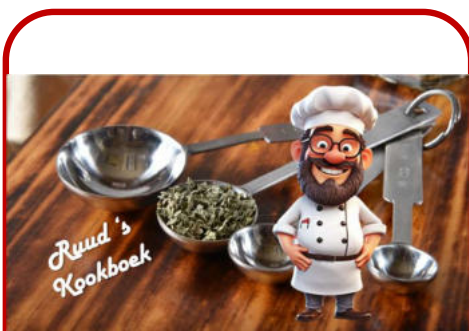
- bieslook, enkele sprietjes  
5 pl bladerdeeg, diepvries-, ontdooid  
- bloem  
25 g boter  
1 bk crème fraîche (125 ml)  
4 eieren  
50 g geitenkaas, harde, geraspt (bijv. Apetina)  
250 g kipfilet, in stukjes  
2 el mosterd, Dijon-  
3 el paneermeel  
1 paprika, rode, in stukjes  
- peper  
1 ui, gesnipperd  
- zout  
300 g zuurkool, wijn-, goed uitgelekt

### Bereiding.

Snijd de zuurkool fijn.  
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.  
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.  
Bekleed een ingevette lage taartvorm met een doorsnede van ca. 24 cm met de lap bladerdeeg.  
Bestrooi de bodem van de taartvorm met paneermeel.  
Zet de vorm tot het gebruik koel weg.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de stukjes kip al omscheppend in ca. 10 min. goudbruin.  
Voeg de ui en de paprika toe aan de kip.  
Bak de ui en de paprika 2 min. mee.  
Voeg de crème fraîche en de mosterd toe aan de kip.  
Breng de kip al omscheppend aan de kook.  
Schep de zuurkool door het kimpensel.  
Laat het mengsel afkoelen.  
Schep het mengsel daarna in de vorm.  
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los.  
Schenk de eieren over de zuurkool.  
Strooi de kaas over de eieren.  
Bak de taart in de oven in ca. 40 min. goudbruin en gaar.  
Bestrooi de taart met fijngesneden bieslook.

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

## 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

