

Vegetarische zuurkoolschotel met appel

500 gr zuurkool, 250 gram aardappel (of 125 gr aardappel en 125 gram pastinaak), 25 gram roomboter, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 appels.

Maak puree van de aardappelen (en pastinaak). Kook de zuurkool 10 minuten in weinig water. Meng de puree met de zuurkool, de roomboter en strooi er gehakte peterselie overheen. Was en snijd het klokhuis uit de appel en snijd de appel in stukjes. Kook de stukjes in weinig water zo'n kleine 10 minuten met een zoetstof (suiker of agavesiroop). Leg op de zuurkoolschotel.

Salade van winterpostelein met mieriksworteldressing

120 gr winterpostelein, 50 gram kiemen, 2 struikjes witlof. Voor de dressing: 2 dl zure room(of yoghurt of mayonaise), 2 el versgeraspte mierikswortel, 2 el. peterselie. Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen. Was de postelein en snijd de witlof klein. Meng de witlof met de winterpostelein en de kiemen. Roer de dressing erdoor.

Snellere stoofpeertjes

0,6 liter druivensap of 0,6 liter port of rode wijn, kaneelstokje of – poeder, 1 of 2 stukjes steranijs, stoofperen,

Schil de stoofperen, snijd ze in de lengte in vieren en verwijder het klokhuis. Als je de vier kwarten weer in stukjes snijd dan kun je de peer in kortere tijd berijden (normaal zo'n vier uur; nu in 40 minuten).

Verhit de vloeistof waarin je de peerstukjes wilt koken, doe de kruiden erbij en laat zachtjes stoven. Lekker bij de zuurkoolschotel of een stoofpotje.

Humus met rode biet

100 gram kikkererwten, 1 el tahin, 1 el citroensap, 2 tenen knoflook, 1 tl ras el hanout, 1 tl gemalen komijn, 1 tl gemalen koriander, scheutje olijfolie, 2 niet al te grote rode (gare) bieten.

Week de kikkererwten (1 dag tevoren). Spoel ze af en kook ze in ca 1 uur gaar. Giet ze af. Pers de knoflooktenen en bak even aan in olijfolie. Laat de kruiden ook even meestoven. Doe de kikkererwten erbij en roer goed door elkaar. Doe het mengsel in een kom en pureer met de staafmixer. Doe het citroensap, de tahin en de in stukken gesneden rode biet erbij en pureer nogmaals. Maak het mengsel smeug met olijfolie en voeg naar smaak nog wat kruiden toe.

Rode biet uit de oven.

600 gr rode biet, 1 rode ui, 2 teentjes knoflook, 3 el olijfolie, 1 el honing, 0,5 el (appel)azijn, 1 tl tijm, 1 laurierblad, 0,5 tl kaneel, peper en zout.

Schil de rode biet en snijd in kleine blokjes. Snipper de ui en de knoflookteentjes. Verwarm de oven voor op 180 graden. Pak een ovenschaal, giet er een scheutje olijfolie in. Meng dat vervolgens met de bietenblokjes, ui, knoflook, kruiden en azijn. Hussel goed door elkaar en plaats 40 minuten in de oven. Dek de ovenschaal af met deksel of aluminiumfolie. Een kwartier voor het einde kun je de honing door het gerecht roeren. Lekker bij puree.

Spitskool met koriander en komijn.

3 ons spitskool, 2 teentjes knoflook, beetje chilipoeder, beetje laos, 0,5 theelepels korianderpoeder, 0,5 theelepels kurkuma, 0,5 theelepels komijnzaad, snuffje kaneel, beetje zout, klontje boter, scheutje olijfolie.

Snijd de spitskool in fijne reepjes. Pers de knoflookteentjes. Verhit de olie en boter in een koekenpan. Roerbak de spitskool zo'n 15 minuten en doe ondertussen de kruiden erbij. Gebakken seitan of bijvoorbeeld kippendij is hier lekker bij met rijst.

Waldorfsalade met spitskool

1 ui, 1 wortel, 200 gram spitskool, 1 appel, 0,5 theelepels karwijzaad, 25 gram walnoten, 100 gram belegen kaas. Voor de dressing: 2 el olijfolie, 1,5 el azijn, drupje agavesiroop, beetje peper en zout, mespuntje mosterd.

Snijd de ui in dunne ringetjes. Was en rasp de peen. Snijd de spitskool in dunne reepjes. Rasp de appel. Hak de walnoten in stukjes en snijd de kaas in blokjes. Meng de ingrediënten voor de dressing en doe alles in een kom. Kneed met een hand goed door elkaar en laat even rusten. Hierdoor laat de spitskool wat vocht los en wordt de salade lekker smeug. Roer voor het serveren de blokjes kaas door de salade.