

Vegetarische hartige taart met zuurkool

1 pak bladerdeeg, 2 theelepels mosterd, 3 eieren, 200 gram zuurkool, 150 ml kookroom, 1 eetlepel paneermeel, 1 appel, beetje kerrie, peper en zout, 1 ons geraspte kaas, boter en een taart- of quichevorm van ca 24 cm doorsnee.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Vet de taartvorm in met boter. Laat de velletjes deeg ontdooien (duurt ca 15 minuten). Verdeel de deegvellen over de taartvorm. Prik er wat gaatjes in en strooi er paneermeel over. Laat de zuurkool uitlekken. Klop de eieren los met de mosterd, de room en zout en peper. Roer de uitgelekte zuurkool erdoor. Breng op smaak met zout, peper en wat kerrie. Rasp de appel of snijd in kleine blokjes. Roer door het zuurkoolmengsel. Vul de quichevorm met de zuurkool, verstrooi de kaas erover en zet 45 minuten in de oven.

Plaattaart met zuurkool

350 gr zuurkool, 1 rode ui, (vegetarische) rookworst, 1 pak bladerdeeg, 50 gr creme fraiche, peper en zout, 1 ei.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de zuurkool uitlekken. Bekleed een ovenplaat met bakpapier. Laat de bladerdeeg plakken ontdooien. Snijd de rode ui in dunne ringen. Bekleed de bakplaat met het bladerdeeg. Maak er een rechthoek van. Kneed de plakken aan elkaar en besmeer ze met de creme fraiche. Verspreid de zuurkool. Snijd de worst in plakken en verdeel over de zuurkool. Verdeel de uiringen. Strooi er wat peper en zout over. Klop het ei los en smeer de randen van het bladerdeeg ermee in. Bak ca 20 minuten in de oven.

Courgettesalade met witte bonen en munt.

1 courgette, 50 gram witte (of andere) bonen, 1 paprika, 1 stengel bleekselderij, beetje waterkers of rucola of een ander groen blaadje. Dressing: 1 dl yoghurt of mayonaise, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte munt, peper en zout.

Snijd de courgette in reepjes. Laat de bonen uitlekken. Roerbak of kook de courgette in een paar minuten beetgaar en laat afkoelen. Snijd de paprika in repen. Snijd de selderij in kleine stukjes en was de groene blaadjes. Plet de knoflook en snijd fijn, meng door de ingrediënten voor de dressing. Hussel alles door elkaar, incl dressing.

Stamppot raapstelen met kaas.

500 gram aardappelen, roomboter, evt wat melk, zout en peper, 1 bos raapstelen, wat geraspte kaas.

Kook de aardappelen gaar. Stamp ze tot puree met wat boter en/of melk en breng op smaak met zout en peper. Roer en geraspte kaas door. Snijd ondertussen de raapstelen in kleine stukjes, blad en steel. Was het zand eraf en laat uitlekken. Roer

door de puree. Augurkjes of zilveruitjes zijn hier lekker fris bij.

Rode biet met yoghurtsaus

300 gram rode biet, 1 ui, 1 eetlepel olijfolie. Voor de saus: 4 eetlepels yoghurt, wat dille (als je hebt) of bieslook of een ander groen kruid, 2 eetlepels olie, 1 eetlepel citroensap, snuf zout.

Schil de bieten en snijd ze in plakjes. Snijd de plakjes in twee helften. Kook ze in een weinig water beetgaar. Maak intussen het sausje: roer yoghurt, olie, citroensap en zout door elkaar. Snipper de ui en fruit in olijfolie. Doe de bietjes erbij en laat garen. Serveer de bietjes warm met de yoghurtsaus. Frietjes of gebakken aardappelen smaken hier goed bij.

Indiase aardappel-spinazieschotel.

3 ons spinazie, 150 gram aardappelen, zout en peper, 1 tl gemalen komijn, 1 theelepel gemalen koriander, 1 teentje knoflook, 1 rode ui, olijfolie, bouillonpoeder en 1,5 dl water.

Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn. Fruit de ui ringen in de olie en doe na ca 3 minuten de knoflook erbij. Doe de koriander en komijn erbij en fruit de kruiden een klein minuutje mee. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Was de spinazie en snijd grof. Doe 1,5 dl water bij de ui en strooi er wat bouillonpoeder over. Breng aan de kook en voeg dan de aardappelen en spinazie toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Check of de aardappelen gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper. Giet evt overtollig kookvocht af.

Voorjaarssalade

1 bosje raapsteel of een krop sla, wat paardenbloembladen, wat look zonder look of daslookbladeren, madeliefjes en paardenbloemen, 2 eetlepels yoghurt en 2 eetlepels mayonaise.

Meng de yoghurt en de mayonaise. Was het groen dat je gaat gebruiken en laat uitlekken. Snijd het groen in wat kleinere stukken en hussel door elkaar. Versier met de bloemetjes. Geef de dressing er apart bij, dan kun je de salade de volgende dag ook nog eten.