

Zoetzure witte kool uit de oven

bijgerecht voor 2 personen

½ witte kool, 1 ui, 1 citroen, 2 appels, 1½ eetl. appelazijn, ¼ theel. zout, 1½ eetl. olie, ½ eetl. honing, ½ eetl. karwijzaad, ¼ kop rozijnen, tijm, basilicum, rozemarijn, 100 gr Hüttenkäse/cottage cheese, 150 gr boekweit of rijst

Met rijst: bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Met boekweit: Was de boekweit, voeg 225 ml water toe en kook de boekweit in 15 minuten zachtjes gaar. Verwarm de oven voor op 175°C. Pel de ui en snijd deze fijn. Verwijder eventueel buitenste lelijke bladeren van de kool en snijd de kool fijn. Snijd de appels in stukjes. Pers de citroen uit en vang het sap op. Roer de kool, ui en appels goed door elkaar en roer er achtereenvolgens het citroensap, de appelazijn, de olie, de honing, het zout, de karwijzaad, de rijst of boekweit, de Hüttenkäse/cottage cheese en de rozijnen door, roer er dan naar smaak tijm, basilicum en rozemarijn door. Breng het geheel over in een beboterde vuurvaste schotel en bak het 30 min. in de oven.

Worteltjes met mosterdsaus

bijgerecht voor 2 personen

400 gr wortels, verse peterselie, 3 dl. volle melk, 20 gr bloem, 15 gr boter, mosterd naar smaak, zeezout naar smaak

Peterselie fijn hakken. Worteltjes los snijden, wassen en in een bodempje water in ong. 10 min. gaar koken. Boter smelten in een pan met dikke bodem. Bloem toevoegen en al roerende 2 min. laten garen op een zacht vuur. Melk toevoegen aan het meelbotermengsel en roeren totdat de saus glad is. Zout, mosterd en peterselie toevoegen.

Serveer de worteltjes met mosterdsaus.

Rode paprika met (rode) rijst

150 gr rode rijst, 300 ml passata, 1 ui, 1 rode paprika, 75 gr shiitake, olie, 2 ons (soja)gehakt

Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Verwijder de stelen van de shiitakes en snijd de rest in stukjes. Pak een pan met een dikke bodem en breng de rijst, met peper en zout, aan de kook in de passata. Kook zo'n 20 minuten op zacht vuur en laat de laatste 5 tot 10 minuten nagaren van het vuur af. Fruit het gehakt rul in olie. Fruit de ui met de paprika apart. Doe op het laatst nog twee minuten de shiitakes erbij. De steeltjes niet, die blijven taai. Meng alles tot een gerecht. Lekker met een gebakken ei.

Radicchiosla met vijgen, peren en brie

1 krop radicchio (ongeveer 250 gram), 2

peren, 65 g brie, 2 vijgen, 2 takjes peterselie,

2½ el olijfolie, 3 el appelazijn, 1 el honing

Verwijder eventueel lelijke bladeren van de radicchiosla, was de sla en snijd het in reepjes. Was de peren en snijd ze in stukjes. Snijd de brie in plakjes. Was de vijgen en snijd ze in vieren. Snijd de peterselie fijn.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een

(ovenbestendige) koekenpan. Bak de peren onder af en toe roeren 5 minuten mee.

Verhit de oven op de grillstand.

Schep de peren even uit de pan. Roer 2

eetlepels appelazijn, ¾ eetlepel honing en 1

eetlepel water door de olie in de pan. Meng de

peren erdoor, breng aan de kook en laat de

perensiroop nog 5 minuten indikken. Verdeel

de brie erover en zet de pan kort onder de grill

totdat de brie is gesmolten. Maak op smaak

met zout en peper.

Klop intussen een dressing van 1½ eetlepel

olijfolie, 1 theelepel van de honing en 1

eetlepel appelazijn. Meng de radicchio met de

vijgen en de dressing. Verdeel over kommen

en verdeel het peren-briemengsel erover.

Bestrooi met peterselie.

Pasta met saus van pastinaken

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr pasta, 400 gr pastinaken, ½ bakje

champignons, 2 teentjes knoflook, ½ theel.

rozemarijnnaaldjes, zeezout naar smaak, melk

of rijstdrank, olijfolie, geraspte kaas, eventueel

veldsla of rucola

Knoflook pellen en fijn hakken. Pastinaken

schillen met een dunschiller, in stukjes snijden

en met knoflook en rozemarijn in 10 a 15 min.

gaar koken in een bodempje water. Kook de

pasta volgens de aanwijzingen op de

verpakking. Champignons schoon wrijven, in

plakjes snijden en krokant bakken in olie.

Pastinaken pureren of stampen. Zoveel melk

toevoegen tot de saus de gewenste dikte heeft.

Champignons en zout door de saus roeren.

Saus over de pasta serveren met de geraspte

kaas en bv. veldsla of rucola.