

## Zuurkool

Zuurkool is gesneden witte kool welke door een natuurlijk fermentatie proces langer houdbaar en heerlijk fris zuur geworden is. Het is gemaakt van gezouten heel fijn gesneden witte kool. De kool wordt luchtdicht afgesloten in een vat met deksel. Hierdoor gaat de kool gisten en wordt het zuurkool. Zetmeel en suikers worden omgezet in melkzuur. Afhankelijk van de structuur en de temperatuur duurt dit gistingsproces zes tot acht weken. Door dit hele proces is zuurkool ook veel lichter verteerbaar als gewone witte kool.

Zuurkool bevat van nature vitamines en mineralen en is rijk aan vezels, welke samen met de melkzuurbacteriën de darmflora bevorderen. Zuurkool wordt gezien als superfood doordat er enorm veel vitamine C in zit.



### Zuurkoolstamppot

Ingrediënten voor 4 personen: 1 kg kruimige aardappelen, 500 gram zuurkool.

Schil de aardappelen, was ze en doe ze in een kookpan. Zet de aardappelen net onder water. Leg de zuurkool verspreid op de aardappelen en breng alles aan de kook. Daarna op laag vuur langzaam gaar laten koken tot het water verdampt is. De aardappelen moeten gaar zijn en de zuurkool wat zachter.

Het gehaal stampen met een stamper. Stapsgewijs een klontje boter en wat melk toevoegen tot er een ietwat smeug samenhangend geheel ontstaat. Lekker om te eten met rookworst.

Ook kunt u spekjes uitbakken en deze door de zuurkoolstamppot heen doen

### Zuurkoolschotel

Ingrediënten voor 4 personen: 500 gram zuurkool, 2 eetlepels boter of margarine, 500 gram half-om-half gehakt, zout, peper, nootmuskaat, aardappelpuree van 750 gram aardappelen, 100 gram rozijnen, 3 eetlepels paneermeel.

In een koekenpan het gehakt rul bakken in een klein beetje boter. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelen gaar koken, afgieten, stampen en stapsgewijs een klontje boter+melk bijvoegen tot de puree smeug is. Op smaak brengen met zout en een beetje nootmuskaat. Zuurkool uit laten lekken en vermengen met de rozijnen. Ovenschaal invetten.

In de ovenschaal laagje zuurkool, laagje gehakt en laagje aardappelpuree doen. Dit nogmaals herhalen. Bestrooien met paneermeel en de twee eetlepels boter/margarine in klontjes er over verdelen. Oven voorverwarmen op 225 graden. Zuurkoolschotel in het midden van de oven in ca. 25 minuten gaar en lichtbruin laten worden. Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur  
Lijkweg 9B  
6923CA Groessen  
Tel. 0316-330718

[www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)  
[www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)  
e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)