



*Ruud 's Kookboek*



**Stamppotrecepten  
Zuurkool 1**



## **Inhoudsopgave.**

Elzasser zuurkoolstamppot.....	3
Karbonade met druivensaus en zuurkoolstamppot. ....	4
Tulband van zuurkool. ....	5
Vegetarische zuurkoolstamppot. ....	6
Zuurkool-banaanstamppot I. ....	7
Zuurkoolstamppot I. ....	8
Zuurkoolstamppot II. ....	9
Zuurkoolstamppot III. ....	10
Zuurkoolstamppot IV. ....	11
Zuurkoolstamppot in een cakeblik. ....	12
Zuurkoolstamppot met ham en ananas. ....	13
Zuurkoolstamppot met romige kipfilet. ....	14
Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel. ....	15
Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden. ....	16
Zuurkoolstamppot met stukjes ananas. ....	17
Zuurkoolstamppot met varkenshaas. ....	18
Zuurkoolstamppot met viscurry. ....	19
Gebruikte afkortingen. ....	20

## Elzasser zuurkoolstamppot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank:**  
**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 kruiderij 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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Karbonade met druivensaus en zuurkoolstampot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank:**  
**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 verkruimelde 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.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tulband van zuurkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.  
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 zuurkoolstamppot.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**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.**

**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Zuurkool-banaanstampot I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**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.  
Scheep de resterende banaan op het laatste moment door de zuurkool.  
Verwijder de laurierblaadjes.  
Verdeel de puree over 4 borden.  
Scheep de zuurkool ernaast.

### Tip:

Voeg voor een pittige puree 2 el Dijonmosterd toe; dat smaakt lekker bij de wat zoete zuurkool.

**Bereidingstijd:** 40 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Zuurkoolstamppot I.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**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

### 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 stamppot.  
Voeg peper en zout naar smaak toe aan de aardappelen.  
Meng de achtergehouden zuurkool door de stamppot.  
Garneer de stamppot met plakjes rookworst.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Zuurkoolstampot II.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 425

**Eiwit:** 20 g

**Koolhydraten:** 50 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 10 g

**Onverzadigd:** 8 g

**Vezels:** 15 g

**Zout:** 2 g

## Zuurkoolstamppot III.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - 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 zuurkoolstamppot.

### Tip:

Serveer de paprikastukjes eens, even aangebakken, apart in een schaalje.

## Zuurkoolstampot IV.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 721  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 62 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

## Zuurkoolstamppot in een cakeblik.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**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

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### 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 een kwartier 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.

## Zuurkoolstampot met ham en ananas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Frans Huits, Silvo

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zeer kruimige  
1 kblk ananasstukjes  
25 g halvarine  
200 g ham, achter-, in dikke plakken  
1 dl melk  
- peper  
- zout  
500 g zuurkool, wijn-, gekookte

### 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 smeuijge 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.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 320  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Zuurkoolstampot met romige kipfilet.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - 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.  
Scheep de paprika erdoor.  
Bak de paprika nog 5 min. mee.  
Scheep 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.  
Scheep de kipfilet met saus erover.

### Wijntip:

Riesling Kabinet Trocken

## Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
1 appel, zoete  
1 paprika, groene  
250 g salami, in blokjes  
500 g zuurkool

### 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.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden.



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

### Ingrediënten

1½ tl kruiden, shoarma-  
175 g paprikamix  
150 g rolladeplakjes  
750 g zuurkoolstamppot,  
diepvries

### Bereiding.

Bereid de zuurkoolstamppot volgens gebruiksaanwijzing op verpakking, Verwarm de zuurkoolstamppot met de paprikamix.  
Bestrooi intussen de rolladeplakjes met de shoarmakruiden en snijd ze in vieren  
Schep de rolladeplakjes door de stamppot en laat ze ca. 2 min. mee warmen.

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** ca. 10 min.  
**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



## Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman

---

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
1 blk ananasstukjes  
150 g casselerrib  
(vleeswaren) in reepjes  
½ tl karwijzaad  
2 tl mosterd, grove  
- zout  
500 g zuurkool

---

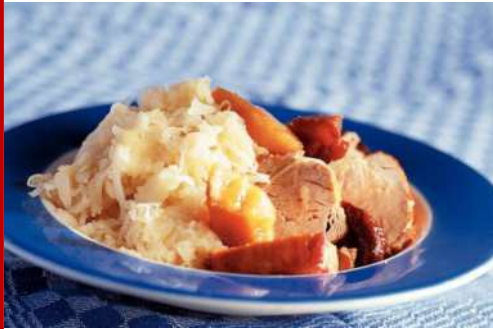
**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### 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.  
Scheep de ananas door de stampot.  
Scheep de casselerrib 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:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - 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 à 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:** \*\*\*  
**Snel / Smaak:**  
**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-

### 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 stook 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.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24