



*Ryud 's Kookboek*

*Koolrecepten II v2.1*

## **Inhoudsopgave.**

Boerenkool met casselerrib. ....	3
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim. ....	4
Boerenkoolfrittata met spek. ....	6
Boerenkoolovenshotel.....	7
Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.....	8
Boerenkoolstamp met rookworst 1.....	9
Boerenkoolstampot 1.....	10
Boerenkooltaart.....	11
Boerenkoolvlechtbrood.....	12
Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.....	13
Chinese koolrolletjes uit de oven.....	14
Gesmoorde boerenkool met zalmfilet. ....	15
Griekse koolsoep. ....	16
Indische zuurkool.....	17
Paarse boerenkoolstampot. ....	18
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	19
Tagliatelle met boerenkool. ....	20
Winterkost met speklappen.....	21
Wrap met rode koolsalade.....	22
Zoete stoufkool.....	23
Zuurkoolsoep met knoflookbrood.....	24
Gebruikte afkortingen.....	25

## Boerenkool met casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: ReceptenSchrift.nl

### Ingrediënten

800 g aardappelen, panklare (CélaVita)  
1 kg boerenkool, panklare  
40 g boter  
4 pl casselerrib (1 cm dik)  
1 zk Maggi jus met uitjes  
2 el mosterd  
- peper, versgemalen  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Fruit de ui al omscheppend 3 min. in de helft van de boter  
Voeg de boerenkool toe aan de ui.  
Bak de boerenkool op hoog vuur 5 min. mee.  
Schenk 2 dl water bij de boerenkool  
Voeg zout naar smaak en de mosterd toe aan de boerenkool.  
Kook de boerenkool in ± 20 min. gaar.  
Bereid de aardappelen volgens de verpakking.  
Wrijf de plakken casselerrib in met peper naar smaak.  
Bak de casselerrib in de rest van de boter aan beide kanten bruin.  
Neem de plakken casselerrib uit de pan.  
Roer het zakje jusmix en 2½ dl water door het bakvet.  
Kook de jus 5 min. door.  
Giet de boerenkool af.  
Serveer de boerenkool met de casselerrib, de jus en panklare aardappelen.

### Dranktip:

Lekker met een Belgisch biertje.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/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

## Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

#### Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige  
500 g boerenkool, rauw  
(- boter, klontje)  
(- melk, scheut)  
1 el mosterd  
- peper  
1 prei  
1 ui  
- zout

#### Rookworstschuim:

2 eidooiers  
250 g melk  
- peper  
1 rookworst  
250 g room  
- zout

### Bereiding.

#### Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar. Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stampot. Snipper de prei en de ui. Stoof de prei en de ui gaar in een pannetje. Meng de stampot met de ui, prei en mosterd. Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

#### Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min op 180°C in de oven. Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan. Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken. Zeef de fond door een theedoek. Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

#### Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein. Kook de rookworst in de room en melk. Cutter de inhoud daarna met de staafmixer. Zeef de inhoud door een fijne zeef. Voeg de eidooiers toe. Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

#### Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis). Verdeel de vis in mooie moten. Bak de vis om en om in olijfolie. Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 min. in de oven op 180°C garen. Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim.

#### Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

**Vleesjus:**

250 g bouguet (prei, ui,  
wortel, knol)

1 kg kalfsbotten

3 tn knoflook

2 bl laurier

- peper

1 tk rozemarijn

1 tk tijm

30 g tomatenpuree

6 l water

- zout

**Zeeduivel:**

1 zeeduivelstaart

---

Bereidingstijd: - min.

Grill-/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

---

## Boerenkoolfrittata met spek.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

### Ingrediënten

1 aardappel, zoete, grote  
½ bouillonblokje, groente-  
6 eieren  
2 tn knoflook  
200 g kool, boeren-  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 peper, rode  
150 g spekreepjes, gerookte  
1 ui, middelgroot  
- zout

### Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Snijd de helften in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Verhit de olie in een ovenbestendige koekenpan.

Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de knoflook, de rode peper en de zoete aardappel toe.

Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2 delen toe (voeg het volgende deel toe als het eerste is geslonken).

Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het regelmatig om.

Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water en roer het door de kool.

Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5 min. zachtjes stoven.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Klop de eieren los in een kom en breng ze op smaak met peper en zout.

Roer de eieren door het boerenkoolmengsel en bak de omelet 2 min. op een middelhoge stand.

Zet de pan in de oven en gaar de omelet nog 10 min.

Leg een groot bord op de pan en draai de pan met bord en al om, zodat de frittata op het bord komt te liggen (let op, de pan is heet).

Snijd de boerenkoolfrittata in punten en serveer.

### Tip:

Lekker met een frisse salade met een balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 465

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 1,7 g



## Boerenkoolovenshotel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
600 g boerenkool,  
verse, gesneden  
150 g champignons  
200 g gehakt, runder-  
1½ dl melk, halfvolle  
- nootmuskaat  
1 ui

### Bereiding.

Kook de boerenkool in 20 min. gaar.  
Schil de aardappelen en kook ze gaar.  
Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.  
Bak en rul het rundergehakt met peper en een beetje zout in een droge pan gaar.  
Fruit de ui mee glazig.  
Bak de champignons kort mee.  
Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat, peper en weinig zout een puree.  
Scheep de boerenkool in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover.  
Dek dit af met de aardappelpuree.  
Laat er eventueel in een hete oven of onder de grill een bruin korstje op komen.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 575  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 65 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 7 g  
Vezels: 10 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

3 el azijn, appelcider-  
500 g boerenkool,  
gesneden  
400 g bonen, zwarte  
(blik)  
½ brood, volkoren-  
200 g knolselderij  
6 el olie, olijf-, extra  
vierge  
1 snf peper  
2 uien

### Bereiding.

Was de boerenkool in koud water en droog in de slacentrifuge.

Doe de boerenkool met de olijfolie en azijn in een ruime kom.

Voeg peper naar smaak toe en kneed 3 min. met de hand tot de boerenkool zachter wordt. Laat de boerenkool 10 min. staan om te marinieren.

Rasp intussen de knolselderij grof.

Verdeel de boerenkoolsalade over een grote schaal.

Strooi de knolselderij, uienringen en bonen erover.

Serveer met het brood.

8

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 507

**Eiwit:** 20 g

**Koolhydraten:** 56 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 19 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Boerenkoolstamp met rookworst 1.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron:  
RadioPeejenland.nl

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 el azijn  
1 pk boerenkool (diepvries)  
1 el boter  
2 el currysaus  
¾ dl melk, halfvolle  
- peper  
1 rookworst  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in vieren.  
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.  
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.  
Neem de rookworst uit de verpakking.  
Leg de rookworst op aardappelen.  
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min.  
Neem de rookworst uit de pan.  
Giet de boerenkool en aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper fijn en door elkaar.  
Voeg al roerend de melk en de boter toe.  
Roer de azijn en currysaus door de stamp.  
Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Snijd de rookworst in 4 stukken.  
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

### Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/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

# Boerenkoolstampot 1.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Unox.nl

## Ingrediënten

750 g aardappelen  
2 el azijn  
1 pk boerenkool (diepvries)  
1 el boter  
2 el currysaus  
¾ dl melk, halfvolle  
- peper  
1 rookworst  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/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

## Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in vieren.  
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.  
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.  
Neem de rookworst uit de verpakking.  
Leg de rookworst op aardappelen.  
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min.  
Neem de rookworst uit de pan.  
Giet de boerenkool en aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en de bloemkool met een stamper fijn en door elkaar.  
Voeg al roerend de melk en de boter toe.  
Roer de azijn en currysaus door de stamp.  
Laat de stampot op een zacht vuur weer door en door heet worden.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Snijd de rookworst in 4 stukken.  
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

## Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

## Boerenkooltaart.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers  
(rol, koeling)  
300 g boerenkool  
4 eieren  
100 g kaas,  
Parmezaanse  
2 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
50 g olijven, zwarte,  
zonder pit  
- peper, versgemalen  
100 ml room, slag-  
2 tk rozemarijn  
50 g tomatenreepjes,  
zongedroogde  
2 uien, rode

1 quichevorm (Ø 30 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Vet de quichevorm in met 1 el olie.  
Snijd de uien in partjes.  
Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en  
snijd ze fijn.  
Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg.  
Verhit 2 el olie in een wok en fruit de ui 2 min.  
Voeg de boerenkool in delen toe en laat al  
roerbakkend slinken.  
Pers er de knoflook boven en voeg de  
tomatenreepjes en rozemarijn toe.  
Roerbak het geheel nog 5 min.  
Klop de eieren los met de slagroom.  
Rasp de Parmezaanse kaas en klop de helft  
door het eiermengsel.  
Breng het op smaak met versgemalen peper.  
Strooi de rest van de kaas over de deegbodem  
van de quiche.  
Schep de boerenkoolvulling in de quiche en  
schenk er het eimengsel gelijkmatig over.  
Druk de vulling iets aan en verdeel er de olijven  
over.  
Bak de boerenkooltaart 30 min. in het midden  
van de oven.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 30 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 688  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: 7 g  
Natrium: - mg  
Vet: 50 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 23 g  
Vezels: 7 g  
Groente: 125 g  
Zout: 1,8 g

## Boerenkoolvlechtbrood.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Landleven

### Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-  
750 g boerenkool,  
gekookte, zeer  
fijngesneden  
3 el boter, room-,  
gesmolten  
6 eieren  
1 zk gist, instant  
200 g kaas, geraspt  
200 g kaas, in blokjes  
2 el meel, paneer-  
1 dl melk  
100 g noten, gemengde,  
ongezouten, fijngehakt  
- peper  
2 uien, middelgrote,  
fijngesneden en  
lichtbruin gebakken  
- zout

### Bereiding.

*Restjes gebakken boerenkool zijn erg lekker op brood. Dit is het recept van een bakkersknecht die vijftig jaar geleden in de wintermaanden met zijn bakkerskar het brood bezorgde. De restjes boerenkool zitten er in, in plaats van op het brood.*

Splits de eieren boven een kom.  
Klop de eiwitten luchtig in een kom en laat het schuim even rusten in de koelkast.  
Roer in een kommetje de afgekoelde roomboter, de gist, de melk en de overgebleven eidooiers tot een glad geheel.  
Meng dit door de bloem.  
Meng ook de gebakken uien, kaasblokjes, geraspte kaas, fijngehakte noten en boerenkool door het deeg, net zo lang tot het deeg niet meer aan je handen plakt.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Scheep als laatste het geklopte eiwit door het deeg en kneed het nog even door.  
Vorm van het deeg een vlechtbrood en laat dit minimaal een ½ uur rijzen onder een vochtige doek.  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Vet een bakplaat lichtjes in met wat boter en bestrooi met het paneermeel.  
Leg het brood erop en bak het geheel in zo'n 40 min. gaar.

### Tip:

Serveer het brood lauwwarm, dan is het brood het lekkerst.

Voorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/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

## Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jeroen de Pauw,  
Njam!

### Ingrediënten

2 el amandelschilfers  
½ bloemkool, in  
stukken  
- boter  
750 ml bouillon  
100 g eend, gerookte ,  
in plakjes  
1 el kruidenmix,  
Midden-Oosterse  
1 el kurkuma  
250 ml melk, karne-  
- olie, arachide-  
- peper, versgemalen  
2 sn peperkoek  
1 sjalot, grof gehakt  
2-3 tk tijm, verse  
- zout

### Bereiding.

Smelt een klein klontje boter in een pot op het vuur.  
Stoof er de sjalot en de bloemkool in aan.  
Voeg vervolgens de bouillon, de karnemelk en wat verse tijm toe.  
Laat het geheel zachtjes pruttelen tot de bloemkool gaar is.  
Snijd de sneetjes peperkoek in kleine blokjes.  
Bak ze krokant in een klontje boter in een pan.  
Verwarm 200 ml arachideolie samen met de kurkuma en de Midden-Oosterse kruidenmix in een steelpannetje op het vuur.  
Rooster de amandelschilfers in een droge pan.  
Doe de gekookte bloemkool en het kookvocht (zonder de takjes tijm) samen in de blender en mix het tot een gladde, romige soep.  
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

### Serveren:

Schep de soep in kommetjes.  
Werk hem af met plakjes gerookte eend, geroosterde amandelschilfers, croutons van peperkoek, een lepeltje van de kruidenolie en verse tijm.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/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

## Chinese koolrolletjes uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: DekaMarkt

### Ingrediënten

1 el boter, room-  
1 courgette  
300 g gehakt, kip-,  
gekruid  
100 g kaas, tomaat-  
olijven  
1 kool, Chinese  
- peper, versgemalen  
2 preien  
490 g saus, pasta-,  
ricotta  
100 ml water  
- zout



### Bereiding.

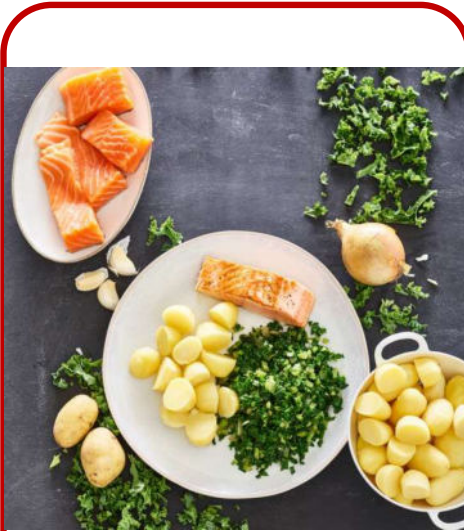
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Halveer de prei en snijd die in halve ringen van 1 cm dik.  
Halveer de courgette in de lengte en snijd die in dunne halve maantjes.  
Haal de bladeren van de Chinese kool.  
Rasp de kaas op een grove rasp.  
Verhit een pan met 1 el olijfolie en bak het kipgehakt 4 min.  
Voeg vervolgens de prei en courgette toe en bak die 4 min. mee.  
Giet de helft van de pastasaus erbij en roer die er goed door.  
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.  
Verhit intussen een pan met 1 el roomboter en 100 ml water.  
Stoof de Chinese kool 4 min. tot de bladeren zacht zijn.  
Verdeel het kipmengsel over de Chinese koolbladeren en rol de bladeren op.  
Verdeel de rest van de pastasaus in de ovenschaal en leg de koolpakketjes op de saus.  
Garneer het geheel met de geraspte kaas.  
Plaats de ovenschaal 10 min. in de oven tot de kaas is gesmolten.



Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 10 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1378  
Energie kcal: 328  
Eiwit: 29,2 g  
Koolhydraten: 12,6 g  
w/v suikers: 8,3 g  
Natrium: - mg  
Vet: 16,4 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5,5 g  
Vezels: 5,7 g  
Groente: - g  
Zout: 1 g



## Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende  
500 g boerenkool, gesneden  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
1 snf peper  
2 uien  
150 ml water  
300 g zalmfilet

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar.  
Verhit in een hapjespan 2 el olijfolie.  
Fruit de ui en de knoflook 2 min.  
Scheep de boerenkool erdoor.  
Voeg het water toe en smoor de boerenkool in 10 min. gaar.  
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie.  
Bestrooi de zalmfilets met peper en bak in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens net gaar.  
Breng de boerenkool op smaak met peper en scheep op 4 borden.  
Leg de zalmfilet erbij en serveer met de aardappelen.

15

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 471  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 46 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Griekse koolsoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen, Coop, Dekamarkt

### Ingrediënten

2 aardappelen, middelgrote, in blokjes  
1 l bouillon, groente- (van blokjes)  
2 tn knoflook  
1 kool, witte, kleine (ca. 700 g)  
1 laurierblaadje  
3 el olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogd  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte  
1 bl tomatenblokjes (à 400 g)  
1 ui  
2 wortels  
- zout

### Bereiding.

Halveer de kool en verwijder de harde stronk uit het midden.  
Snijd de helften in dunne repen.  
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.  
Snijd ook de wortels in kleine blokjes.  
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.  
Verhit de olie in een grote soeppan op een middelhoge vuur.  
Fruit de ui en de knoflook 3 min. tot ze glazig zijn.  
Voeg de kool, de aardappelen en de wortels toe en bak alles samen 5 min.  
Voeg de bouillon samen met de oregano, de tomatenblokjes en de laurier toe.  
Breng de soep aan de kook en laat die 25 min. zachtjes koken op een lage stand tot de groenten zacht zijn.  
Snijd de peterselie fijn.  
Roer  $\frac{3}{4}$  van de peterselie door de soep.  
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de soep in diepe borden of kommen en garneer ze met de rest van de peterselie.

### Tip:

Voeg een scheutje citroensap toe voor een fris accent.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 279  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 39 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 9 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,7 g

## Indische zuurkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Mistrix-recepten.nl

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
puree van  
300 g gehakt  
1 sch ketjap  
2 tn knoflook (of meer  
naar smaak)  
½ zk kruidenmix voor  
nasi  
- olie, olijf-  
1-2 tl sambal (of meer  
naar smaak)  
2 uien  
500 g zuurkool, verse  
- vuurvaste schaal

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de zuurkool (bij zuurkool uit een pakje voeg je geen water toe; bij verse zuurkool doe je er wel een laagje vocht bij; voordat je zuurkool gaat koken, haal je het uit elkaar met een vork; doe de zuurkool met vocht in een pan op laag vuur; met de deksel erop houd je een kooktijd aan van 5 min.).  
Snijd de uitjes klein.  
Snijd de knoflook klein.  
Fruit de uitjes en de knoflook in wat olie.  
Voeg de gehakt toe en bak die rul.  
Voeg de sambal, de ketjap en de nasikruiden toe.  
Meng het gehakt, de puree en de zuurkool goed door elkaar.  
Doe het mengsel in een vuurvaste schaal.  
Zet de schaal in de oven tot een bruine korst op de zuurkool komt.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/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

## Paarse boerenkoolstampot.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

1,2 kg aardappelen  
1 kg boerenkool,  
paarse, verse  
1 snf peper  
1 rookworst  
1 snf zout

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in vieren.  
Maak de boerenkool schoon, verwijder de harde nerven en snijd het blad fijn.  
Leg de aardappelen in een ruime pan en bedek ze met een laag water.  
Voeg zout naar smaak toe en leg de boerenkool en de worst boven op de aardappelen.  
Laat het geheel zo'n 25 min. koken.  
Giet de pan af en stamp de aardappelen en boerenkool tot een mooie stampot.  
*Voeg eventueel een scheut (warme) melk toe.*  
Serveer de stampot met de in plakjes gesneden rookworst en een schep mosterd.

### Tip:

Paarse boerenkool is verkrijgbaar bij goede groenteboeren en streekwinkels waar men producten direct van het land verkoopt.  
Je kunt de paarse boerenkool in dit recept natuurlijk ook vervangen door (gewone) groene boerenkool.  
De paarse boerenkool van op de foto is afkomstig van het land van Hof van Twello.

## Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

300 g boerenkool  
75 g boter  
2 eieren  
200 g kaas, komijn-  
800 ml melk, halfvolle  
80 g mosterd  
400 g pannenkoeken-  
mix, naturel  
20 g tuinkers  
2 uien

1 ovenschaal (18x28  
cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Snipper de ui.  
Smelt 25 g boter in een braadpan.  
Fruit hierin de ui 5 min.  
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.  
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.  
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.  
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.  
Vet de ovenschaal in.  
Snijd de kaasplakken in drieën.  
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.  
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.  
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.  
Leg deze in een ingevette ovenschaal.  
Bedeck de pannenkoeken met de resterende kaas.  
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.  
Garneer ze met tuinkers.

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** 10 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 710  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 43 g  
**w/v suikers:** 16 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 42 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 23 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** 130 g  
**Zout:** 2,8 g

## Tagliatelle met boerenkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Sonja Bakker

### Ingrediënten

1 el azijn  
500 g boerenkool, gesneden  
1 bouillontablet, kruiden-  
- kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, gele of rode  
- peper, versgemalen  
300 g tagliatelle  
1 blk tomaten, gepeld, in blokjes (ca. 400 g)  
1 ui

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/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

### Bereiding.

Was de limoenen.  
Schil de limoenen heel dun.  
Snijd de schil in dunne reepjes.  
Pers 1 limoen uit.  
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.  
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.  
Voeg de champignons toe aan de ui.  
Voeg de ham toe aan de ui.  
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.  
Voeg de bouillon toe aan de champignons.  
Voeg de slagroom toe aan de champignons.  
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.  
Voeg zout en peper toe aan de champignons.  
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.  
Bind de saus met allesbinder.  
Breng de saus op smaak met 2-3 el limoensap.  
Meng de tagliatelle door de saus.  
Verdeel de pasta over de borden.  
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.



## Winterkost met speklappen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Super de Boer

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
stampot-  
500 g boerenkool, verse  
1 zk Knorr Jus voor  
Stampot  
500 g speklappen  
1 ui

**Bereidingstijd:** 220 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 682  
**Eiwit:** 36 g  
**Koolhydraten:** 47 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 39 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.  
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een ½ tl zout aan het water toe.  
Breng het water aan de kook.  
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.  
Snijd de ui in kleine stukjes.  
Bak de speklappen in een droge koekenpan.  
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.  
Laat het geheel goudbruin bakken.  
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet de aardappelen af.  
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.  
Schep de boerenkool op de borden.  
Maak een kuiltje middenin de stampot.  
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.  
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

## Wrap met rode koolsalade.



**Menugang:** Hapje,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** The answer is  
food

### Ingrediënten

#### T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode  
1 limoen  
½ mango  
1 tl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte  
- zout

#### T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte  
1 tl kurkuma  
3 wraps, kleine

### Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.  
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.  
Meng de kurkuma met de gerookte kip.  
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.  
Rol ze vervolgens op.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/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

## Zoete stoofkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven 2023-09

### Ingrediënten

2 appels (bijv. Goudreinetten)  
30 ml azijn, appel-  
75 g boter  
1 dl bouillon  
2-3 cm gemberwortel, verse  
2 tn knoflook  
1 kool, rode, kleine  
3 kruidnagels  
- peper, naar smaak  
1 steranijs  
30 g suiker  
1 ui  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Snijd de kool in smalle reepjes.  
Schil en snipper de ui.  
Pel de knoflook en pers die fijn.  
Schil de appel en de gember en snijd ze in kleine stukjes.  
Doe alles in een gietijzeren stoofpan.  
Voeg de overige ingrediënten, behalve de boter, toe en roer alles goed door elkaar.  
Snijd de boter in klontjes en leg die bovenop het mengsel.  
Doe de deksel op de stoofpan en zet hem in de (hout)oven bij zo'n 160°C.  
Na 2 uur is de kool zacht en zoet gestoofd en klaar om op te dienen.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** 2 uur  
**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

## Zuurkoolsoep met knoflookbrood.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Eatertainment

### Ingrediënten

14 g bieslook, verse  
1½ l bouillon, groente-  
2 tn knoflook  
2 tl knoflookpoeder  
2 el maïzena  
2 el mosterd, grove  
6 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 stokbrood, afbak-  
2 uien, witte  
6 el water  
- zout  
800 g zuurkool

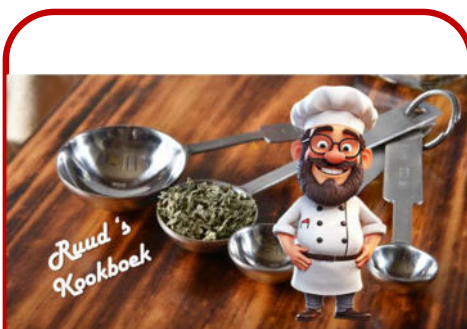
**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!*

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Besprenkel het brood met ⅓ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.  
Schuif het voor 5 min. in de oven.  
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.  
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.  
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.  
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.  
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.  
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.  
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.  
Haal de broodjes uit de oven.  
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.  
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24