

Zuurkoolschotel



Met pompoen en adukibonen

Ingrediënten:

- 2 uien
- 450 gram (muskaat)pompoen (schoongemaakt gewogen)
- 500 gram kruidenzuurkool
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 blikjes adukibonen
- 1 goudreinet
- 2 eetlepels roomboter
- 1 tl. mierikswortelpasta
- 1-2 eetlepels shoyu
- 100 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Snipper de ui.
2. Verwarm een braadpan, zodra deze warm is olie toevoegen, verwarmen en ui zachtjes fruiten.
3. Schil de muskaatpompoen en snij deze in kleine, gelijkmatige stukjes.
4. Voeg de pompoen bij de glazige ui samen met 3-4 eetlepels water. Smoor de groenten gaar op een laag vuur met het deksel op de pan.

5. Stamp de groenten zodra ze gaar zijn en breng het goed op smaak met mierikswortel en shoyu.
6. Laat de zuurkool kort uitlekken en snij deze wat kleiner.
7. Verwarm een braadpan en voeg de roomboter toe, zodra de boter warm is zuurkool en 3-4 eetlepels water toevoegen.
8. Smoor de zuurkool zachtjes gaar met het deksel op de pan.
9. Verwarm de oven op 180°C.
10. Spoel de adukibonen in een zeef af met koud water, roer ze door de pompoen.
11. Schil de appel en snij deze in kleine blokjes, roer ze door de pompoen-adukibonen.
12. Vet een ruime ovenschaal in met roomboter.
13. Verdeel de gare zuurkool over de bodem.
14. Daar bovenop de pompoen-adukibonen.
15. Bestrooi dit met geraspte kaas.
16. Gratineer de schotel in 20 minuten.

Lekker met een graan (rijst, bulgur) en een wortelsalade.

Adukibonen

Adukibonen worden geteeld in een subtropisch klimaat, vaak in Zuidoost-Azië.

De smaak is iets zoet en ze kunnen worden verwerkt in zowel zoete als hartige gerechten.

Zelf koken van peulvruchten heeft altijd de voorkeur, zorg dat ze goed gaar zijn voor een optimale vertering, adukibonen:

- 8-12 uur weken
- 1-2 uur koken
- 1-2 uur na wellen.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed** Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2021021
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter