

Koolrabi



Bijgerecht groente

Vegetarisch

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 20 minuten

Seizoen: April t/m juli (Uit Nederland)



Ingrediënten

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 1/2 theelepel zout
- flinke snuf cayennepeper
- 1 flesje pils
- 1 koolrabi
- olie om te frituren

Bereidingswijze

1. Zeef het zelfrijzend bakmeel boven een kom met het zout en de cayennepeper. Maak een kuiltje in het midden. Schenk een beetje pils in het midden en roer een beetje meel

erdoor. Werk zo vanuit het midden alle pils erdoor tot je een vrij dik en klontvrij beslag hebt. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

2. Schil de koolrabi, halveer eventueel en snijd in 2 mm dunne plakken.
3. Verhit frituurolie tot 180C. Doop de schijfjes koolrabi in het beslag en frituur 2-3 minuten.
4. Serveer eventueel met een munt-knoflook-yoghurtsausje.

Tenslotte

Koolrabi is een groente die vermoedelijk uit Noord-Europa stamt. Het is een van de vele teelvormen van kool, die bestaat uit een kruising van wilde kool en wilde witte biet. Koolrabi hoort tot de grote koolfamilie, maar is eigenlijk een stengelgroente. Koolrabi ontwikkelt zich niet uit de bloem of uit de bladeren, maar uit het gedeelte van de wortelknol dat boven de grond groeit. In tegenstelling tot koolraap dat onder de grond de knol vormt. De stengel van de koolrabi groeit uit tot een dikke, platte knol. Koolrabi kan ongeveer 1 week in de groentelade van de koelkast worden bewaard. Je kunt koolrabi ook invriezen. Blancheer de groente voor het invriezen ongeveer 2 minuten. Koolrabi is een veelzijdige groente, die je op verschillende manieren kunt bereiden. Voor **Gekookte Koolrabi**, snijd je de koolrabi in plakjes of blokjes en kookt u ze in weinig water met zout in 10 tot 15 minuten gaar. Breng ze op smaak met wat nootmuskaat. Voor **Gestoofde Koolrabi** Snijdt je de koolrabi in dobbelsteentjes. Bak aan in een klont boter en kruid met peper en zout. Overgiet met 1 dl room. Laat nog 5 à 10 minuten verder garen tot de koolrabi beetgaar is. Voor **Koolrabi met Garnalen** (complete maaltijd voor 4 personen) doe je het volgende. Verwarm de oven voor tot 200 C. Schil 2 koolrabi's en 2 middelgrote aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze 10 minuten in lichtgezouten water. Laten uitlekken. Was en snijd 2 vleestomaten in plakken. Vet een ovenschaal (1 liter) in met boter. Schep de blokjes koolrabi en aardappel erin, maal er peper over. Verdeel 150 gr. Noorse garnalen erover. Bedek met plakken tomaat. Bestrooi met zout en peper. Klop 1 ei los met 125 ml crème fraîche, roer er 1 1/2 el peterselie, 1 el fijngeknipte bieslook, zout en peper door. Giet dit over de tomaten. Strooi er 5 el belegen kaas over. Bak in het midden van de oven circa 15 minuten tot de kaas een lichtbruin korstje krijgt. Voor **Gesmoorde Koolrabi met Prei** (voor 6 personen) doe je 3 schoongemaakte preien in ringen van 2 cm gesneden, 2 in blokjes gesneden koolrabi's, 3 grote in plakjes van 2 cm gesneden wortelen en 6 teentjes knoflook gepeld in een grote hapjespan zoveel mogelijk in een in een enkele laag. Stop er 2 takjes tijm en 1 laurierblaadje tussen. Giet er zoveel water bij tot ongeveer 1,5 cm van de bodem van de pan. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en over de gehele oppervlakte doe je 40 gr. in stukjes gesneden boter. Breng aan de kook, temper het vuur tot het absolute minimum. Dek de pan af met een deksel of folie en laat ongeveer een uur heel zachtjes koken, af en toe roeren om ervoor te zorgen dat het niet aanbrandt. Indien nodig een extra scheutje water toevoegen, of als het te waterig is op het eind even laten inkoken. Hoe dan ook, je eindigt met heerlijk boterzacht gestoofde groenten. De groente mag een beetje bruine kleur hebben en van het overgebleven vocht mag er maar in de pan een paar eetlepels stroperige vloeistof overblijven. Serveer warm.