

Raapstelen



Bijgerecht

Groente

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 20 minuten

Seizoen: maart t/m mei



Ingrediënten

- 4 eieren hard gekookt en geprakt
- 2 el roomboter
- zout & versgemalen peper
- citroensap
- 800 gram raapstelen gewassen en worteltjes verwijderd

Bereidingswijze

1. Smelt de boter in een steelpan, doe daar geprakt hardgekookt ei bij en voeg naar smaak zout toe. Eventueel enkele druppels vers citroensap erbij om het iets op te frissen.

2. Kook de raapstelen in ruim kokend gezouten water. Dit is een kwestie van enkele minuten. Proef ondertussen want de stelen mogen maar net gaar zijn. Ze moeten knapperig blijven maar wel goed beetgaar zijn, zonder dat het draderige vezels in de mond geeft.
3. Giet de raapstelen af en verdeel die in porties en doe daar het eiermengsel overheen. Bestrooi met zwarte peper uit de molen.

Tenslotte

Raapstelen, in de volksmond ook wel 'kelen' genoemd, dit is het jong geogoste blad van de Chinese kool of de meiknol. Ze hebben lichtgroene, langwerpige en ingesneden blaadjes en hebben een knapperige steel. Raapstelen hebben iets weg van rucola sla. De groente heeft over het algemeen een pittige smaak, maar de pittigheid verschilt per ras. De groente is rijk aan mineralen en vitamines en bevat veel ijzer en vitamine C. Raapstelen zijn heerlijk om rauw te verwerken in een salade of stampot, maar je kunt ze ook koken, stoven en roerbakken.

Voor **Raapstelenstampot met Karbonade** maak je een aardappelpuree. Kook hiervoor 1 kg geschilde aardappelen gaar in 20 minuten. Grill voorverwarmen. Schil van 1 citroen rasp. In kommetje 1 el Zaanse mosterd, helft van citroenrasp, 2 el olijfolie en naar smaak zout en peper tot marinade mengen en 4 karbonades ermee bestrijken. Karbonades op rooster leggen en in 8 à 10 min. onder grill gaar laten worden. Halverwege keren. Giet de aardappelen af boven een maatbeker en stamp ze fijn. Meng er dan 125 ml zure room, 1 el olijfolie, zout en peper door. Roer er scheutje voor scheutje wat kookvocht van de aardappelen door tot een luchtige maar nog stevige puree ontstaat. Snijd intussen van 500 gr raapstelen, in bosjes, de worteltjes met een stukje van de steeltjes af. Was de bosjes raapstelen zorgvuldig in ruim koud water en laat ze goed uitlekken. Verwijder de touwtjes of elastiekjes en snijd de raapstelen in stukjes. Sla ze eventueel verder droog in een schone theedoek of met de slacentrifuge. Meng de raapstelen samen met de overgebleven citroenrasp door de hete aardappelpuree. Voor een iets andere **Raapstelenstampot** schil je 1 kilo aardappelen en kook ze in water met zout. Snipper 2 grote uien en laat die langzaam in 2 el boter bakken tot ze karameliseren: dat is wanneer de ui geen gebakken ui meer is, maar zacht en hartig zoetig is. Maak kruidenboter van 50 gr boter, 2 teentjes geperste knoflook, 2 el gesneden platte peterselie en zout en peper. Stamp de aardappels met 1 ei, kruidenboter en een beetje kookvocht tot puree en roer de gesneden raapsteeltjes en 3 el sesamzaadjes erdoor. Serveer meteen, met braadworst of gehaktbal erbij. Tot slot nemen we de raapstelen op hun simpelst als **Raapstelensalade**, aangemaakt met een gebonden dressing. Doe daarvoor 1 eidooier, 0,5 dl sherryazijn, 3 eetlepels frambozenazijn, 0,5 dl appelsap, een halve eetlepel honing en 1 theelepel fijne mosterd bij elkaar in een kom. Klop met garde of staafmixer en voeg, al kloppend 2 dl neutraal smakende olijfolie toe en 1,5 dl notenolie; eerst druppels- en dan straalsgewijs. (De ingrediënten moeten, om schiften tegen te gaan, ongeveer dezelfde temperatuur hebben.) Breng verder op smaak met zout en peper. Maak een flinke bos raapstelen schoon, voor zover nodig, en meng er naar behoefte de dressing doorheen; de rest van de dressing blijft in de koelkast nog wel even goed.