

# Zuurkoolstampot



## Hoofdgerecht

Combi

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Seizoen:** Oktober t/m maart



## Ingrediënten

- 1 1/2 kg aardappelen
- 500 gram zuurkool
- 1 kleine ui
- 1 rode paprika
- 125 gram spekblokjes
- 1 appel
- 1 magere rookworst
- zout & peper
- 2 dl warme melk
- 40 gram boter of margarine

## Bereidingswijze

1. Proef de zuurkool. Spoel hem onder de koude kraan af als je de smaak te zuur vindt. Pas wel op want de vitamine's verdwijnen ook!
2. Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken van gelijke grootte. Schenk een laag water van ongeveer 3 cm in een pan.
3. Doe de aardappelen in de pan, leg de zuurkool erop en de fijngesnipperde ui, breng het water aan de kook en kook alles op een laag vuur in circa 30 minuten gaar.
4. Snijdt de paprika en geschilde appel in stukjes. Leg na 10 minuten koken de worst in de gesloten binnenzak bij de zuurkool. Verhit een koekenpan en bak de spekjes uit. Voeg op het laatst de blokjes paprika toe en bak deze nog even mee.
5. Giet de aardappelen en de zuurkool af en stamp ze door elkaar. Roer de boter erdoor en maak de stampot smeùiger met de melk. Voeg de uitgebakken spekjes, stukjes appel en paprika toe en roer het geheel nogmaals goed door.
6. Breng de stampot op smaak met zout en peper, warm nog even goed door en serveer deze met de rookworst.

## Tenslotte

Ik heb me in dit recept een frivoliteit gegund. Ik roer er paprika doorheen, maar nodig is dit niet. Het geeft de stampot wel een mooi kleuraccent. In plaats van de rookworst kun je allerlei soorten vlees gebruiken en misschien met een mooie jus erbij, maar echt nodig is dit niet. Snij de zuurkool wat fijner als je die te grof vindt. Eventueel kun je de zuurkool met een vork lossen maken. Je koopt zuurkool meestal voorverpakt in een zak van 500 gram. De houdbaarheidsdatum staat erop en ook de bewaartips: koel en liefst donker. Maar goeie groentemannen verkopen hem ook uit het vat. Zuurkool is oud, maar niet typisch Hollands. Zuurkool zoals we die nu kennen komt uit Rusland. De Russen zouden het weer van Chinezen hebben, want, de bouwers van de Grote Muur kregen zuurkool als krachtvoer. Zuurkool begint als witte kool. De buitenste bladeren en de harde kern worden verwijderd en de rest wordt in fijne reepjes gesneden. Deze worden licht gezouten en een tijdje opgeborgen. Vroeger in een grote Keulse pot in de kelder, nu in containers in de fabriek. Goed aandrukken, afdekken en dan drie tot acht weken geduld hebben. Dat is het geheim van deze heerlijke Hollandse winterkost. Licht verteerbaar, mildzuur van smaak en rijk aan vitaminen. In de achttiende eeuw zeilde de Britse zeevaarder en cartograaf James Cook niet uit zonder een paar vaten zuurkool aan boord: om scheurbuik wegens vitaminegebrek te voorkomen! Voor

**Zuurkoolstampot uit Friesland** schil je 1,5 kilo aardappels en kook ze in 20 minuten gaar. Maak er een smeùige puree van met 150 gr roomboter en wat warme melk. Bak 250 gr spekjes uit en voeg 800 gr zuurkool toe aan de spekblokjes. Snijdt 200 gr Fryske belegen nagelkaas in blokjes. Vul een ovenschaal met laagjes puree, zuurkool, kaas, puree, zuurkool, kaas en eindig met een laagje puree. Bak dit ongeveer 55 minuten in een voorverwarmde oven van 190 graden. Bak ondertussen 4 braadworsten en maak er een lekkere jus bij. Snipper hiervoor een uitje, voeg dit toe aan de bakkende worsten en laat het licht fruiten. Voeg 1 el bloem toe en blus dan af met 2 dl runderfond. Naar smaak peper en zout toevoegen.