



Rösti met zuurkool

rookworst en frisse venkel-appelsalade

Onze verse zuurkool wordt gemaakt door Kramer en Zonen. Bij dit familiebedrijf wordt al vijf generaties lang kool verwerkt van eigen land. Het inmaakproces vindt grotendeels plaats van begin augustus tot eind december. In deze tijd ligt de zuurkool opgeslagen in grote diepe putten, waar de natuurlijke fermentatie plaatsvindt. Zuurkool is rijk aan probiotica, vitamine C en ijzer, die alle drie bijdragen aan een sterkere weerstand. Lekker en gezond!

40 min | 718 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels (kruimig)	<i>g</i>	150	300	450	600
Zoete aardappels	<i>g</i>	150	300	450	600
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Zuurkool naturel	<i>g</i>	125	250	350	500
Eieren	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Appel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Venkel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Fijne rookworst	<i>g</i>	75	150	240	300

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	2	3
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Citroensap of azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was of schil de aardappels (de gewone en de zoete) en rasp alles met een handrasp of gebruik een keukenmachine. Vang de aardappelrasp op in een schone theedoek en druk goed droog.
2. Pel en snipper de ui. Laat de zuurkool uitlekken en knijp met je hand het vocht eruit. Meng de zuurkool en ui door de aardappels en maak op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Voeg ook het ei toe en meng goed door.
3. Verwarm olie en boter in een stevige, brede bakpan en bak het aardappelmengsel een paar minuten op hoog vuur. Zet het vuur laag en laat afgedekt langzaam gaar worden. Keer voorzichtig om en bak ook de andere kant (je kunt de rösti ook heel makkelijk in de oven bereiden).
4. Was de appel en snijd in dunne plakjes. Verwijder de harde kern van de venkel en snijd ook in dunne plakjes. Hussel de appel en venkel goed door elkaar en maak op smaak met een scheutje olijfolie en citroensap (of azijn), peper en zout.
5. Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet, maar niet kokend water. Serveer de rösti met de worst en de venkelsalade.

Tip: Maak kleine röstirondjes, dan heb je wel iets meer pannen nodig. Tip van chef Freya: Je kunt ook de zuurkool eerst kort koken in schoon water, dan haal je het hele zure ervan af.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

