

Zuurkoolstamppot met ras el hanout – we stampen nog even door!

Met dit weer is het heerlijk om stamppot te eten. Stamppot is een van oorsprong Nederlands gerecht, maar voor deze keer vond ik het erg leuk om er een andere draai aan te geven. Vandaar de dadels en de bijzondere kruidenmix 'ras el hanout'.

De aardappels, zuurkool, melk en roomboter kun je kopen bij stalletjes langs de weg. Lekker duurzaam en biologisch. Voor de dadels en de ras el hanout ben ik naar de Turkse winkel gegaan. Sommige slagers verkopen eigengemaakte rookworsten en dat proef je! Dit gerecht is een echt budgetgerecht waar je makkelijk met 4 personen van kunt eten. Aardappels zijn nu in de aanbieding en zuurkool is niet duur en lang houdbaar. De overgebleven dadels kun je voor andere gerechten weer gebruiken. Bijvoorbeeld in een kruidkoek met dadels of vul ze met monChou voor een lekker hapje bij de borrel. Ook als gezond tussendoortje zijn dadels erg lekker. Ze bevatten veel vitamines en mineralen, vezels en kalium. Heb je wel eens dadelstroop gegeten? Dat smaakt goed op een pannenkoek.

Mijn recept voor 4 personen:

- 500 gram zuurkool
- 1 kilo aardappels (gewogen met schil)
- 10 dadels in stukjes
- 1 theelepels ras el hanout
- 4 seizoenen peper, zout
- plakjes mager ontbijtspek in stukjes
- 200 ml volle melk
- klontje roomboter



Aan de slag:

- Kook de zuurkool volgens de verpakking gaar. Ik heb het eerst losgeroerd en met een klein beetje water opgezet. Het was gaar in 20 minuten. Daarna afgieten.
- Schil de aardappels, snijd in vieren en kook gaar in ongeveer 15-18 minuten. (prik met een vork om te checken) Giet de aardappels af.
- Snijd de dadels in kleine stukjes.
- Bak terwijl de aardappels en zuurkool koken alvast de plakjes mager ontbijtspek lekker knapperig in een kleine koekenpan.
- Zet een steelpan op met de melk, wat versgemalen 4-seizoenen peper, de ras el hanout en een klontje roomboter. Zorg dat je de melk nadat het aan de kook is geraakt direct van de warmtebron afhaalt en goed doorroert.
- Stamp de aardappels en roer er de warme melk beetje bij beetje doorheen totdat je de puree zacht genoeg vindt. Roer de zuurkool erdoorheen. Schep de dadels en het uitgebakken mager ontbijtspek erdoorheen.

Ik heb het geserveerd met een glutenvrij rookworstje en glutenvrije jus in verband met een allergie. Het smaakte heerlijk!

Tip: natuurlijk kun je het mager ontbijtspek en de rookworst achterwege laten voor een vegetarische variant. Of kies voor vegetarische gehaktballetjes met jus.