

DINNERLY



<650kcal Vega-schnitzel met aardappelpuree

op kruidige rode kool met appel



30-40min



2 personen

Rode kool heeft een wat oubollig imago, misschien omdat al onze oma's het vroeger uit een potje maakten. Maar zodra je deze verse rode kool met appel proeft, zal je anders naar deze groente gaan kijken – al helemaal omdat je 'm op smaak brengt met ras el hanout, een bijzondere Noord-Afrikaanse kruidenmix. Voor het ouderwetse gevoel maak je er puree en een goudbruine, vegan schnitzel bij. Da's pas een moderne klassieker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 rode kool
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 zakje ras el hanout
- 2 vegan kipschnitzels ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ca. 100ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 596kcal, vet 19.7g, koolhydraten 78.6g, eiwit 20.9g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in ca. 15min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



2. Groente snijden

Halveer de **rode kool** en verwijder de harde onderkant. Snij **1 helft** in smalle reepjes (zie ook de snijtip in **stap 6**). De **andere helft** kun je voor een ander recept bewaren. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dikke parten. Snij de **appel** in vieren, verwijder het **klokhuis** en snij de **appel** in blokjes van 2-3cm.



3. Rode kool garen

Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan. Zet het vuur medium tot hoog en voeg de **ui** en **rode kool** toe met $\frac{1}{2}$ van de **kruidenmix** en een snuf zout. Bak ca. 3min. Voeg de **appel** toe met 100ml water, 1tl honing en 1tl azijn. Roer goed door, leg een deksel erop en laat 9-12min koken tot de **rode kool** heel zacht en het vocht verdampt is. Proef en voeg evt. nog wat honing en azijn toe.



4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **schnitzels** 2-3min per kant op middelhoog vuur, tot ze goudbruin en goed heet zijn.



5. Afmaken en serveren

Pureer de **aardappels** en voeg scheutjes melk toe om de **puree** zo romig te maken als je zelf lekker vindt. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Serveer de **schnitzels** met de **puree** en **rode kool**.



6. Makkelijker snijden

We hebben een handige tip voor het snijden van rode kool: pluk 1 of 2 bladeren van de kool en rol ze strak op als een sigaar. Snij dunne rolletjes van het uiteinde tot de sigaar op is, en herhaal met de rest van de bladeren. Dit maakt het makkelijker om mooie dunne reepjes te snijden. En deze tip is ook heel goed voor rode koolsalades, waarbij het nog belangrijker is dat je dun snijdt!