



'BIEFSTUK' VAN RODEKOOL

HOOFDGERECHT – 4 PERS. – 45 MIN. BEREIDINGSTIJD

INGREDIËNTEN

400 g rodekool
1 middelgrote tomaat
5 el koolzaadolie
1 el piment
1 el wittewijnazijn
400 g champignons
200 g haverhout (of havermeel)
2 middelgrote eieren
2 tl fijne mosterd
2 el spelt- of tarwebloem
½ groentebouillontablet
300 ml volle melk

Lekker met:

aardappelen en broccoli

KEUKENSPULLEN

keukenpapier
keukenmachine

Vroeger vroeg ik me altijd af wat ik met zo'n harde, bowlingbal-achtige rodekool aan moest. Tot ik ontdekte dat als je hem bakt met piment, er smaken vrijkomen die doen denken aan vlees. Ja, ik weet wat je gaat zeggen: 'Dit is natuurlijk geen biefstuk'. Dat klopt, maar het is wel heel lekker.

1 Snijd de rodekool fijn. Snijd de tomaat in stukjes. Verhit 1 el olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de rodekool, de tomaat, de piment en de azijn toe en bak 10-12 min. op laag tot middelhoog vuur, tot de groenten gaar zijn en het meeste vocht is verdampt. Breng op smaak met ¼ tl peper en ½ tl zout.

2 Veeg ondertussen de champignons schoon met keukenpapier en snijd in plakjes. Verhit een koekenpan zonder boter of olie op hoog vuur. Bak de champignons 2 min. Voeg 2 el olie toe en bak nog 5 min. Breng op smaak met peper en zout.

3 Maal de haverhout in 30 sec. heel fijn in de keukenmachine (als je havermeel hebt, hoeft dit niet). Voeg de gebakken rodekool en de eieren toe aan het havermeel in de keukenmachine en maal in 1 min. fijn. Vorm met natte handen 4 'biefstukken' van het mengsel. Was tussendoor telkens je handen zodat ze niet gaan plakken.

4 Verhit 2 el olie in een koekenpan op laag tot middelhoog vuur. Bak de burgers met het deksel op de pan in 8-10 min. goudbruin en gaar. Keer halverwege.

5 Doe ondertussen de champignons in een steelpan met dikke bodem. Verhit op laag tot middelhoog vuur. Voeg de bloem toe aan de champignons en laat al omscheppend 3 min. garen. Voeg de mosterd en de groentebouillon toe.

6 Voeg al roerend de melk in scheuten toe. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen. Laat op laag vuur al roerend 5-7 min. zacht koken. Breng op smaak met peper en zout.

7 Serveer de rodekoolbiefstukken met de champignonsaus.