

Wittekool uit de oven



in oranjesaus

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 kleine wittekool
- 2 sinaasappels
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 3 eetlepels marmelade
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een wijde ovenschaal in met wat olijfolie.
3. Pers de sinaasappels.
4. Meng in een kom sinaasappelsap, olijfolie, ahornsiroop, marmelade en zout.
5. Snij de kool in flinterdunne reepjes, of gebruik een fijne schaar (mandoline).
6. Meng de gesneden kool door de saus en laat het even staan.
7. Schep de kool uit de saus in de ovenschaal en giet de helft van de saus er over.
8. Bak de kool 15 minuten in de oven, haal het er dan uit, schep alles goed door en schenk de rest van de saus er over.
9. Nog 15 minuten in de oven totdat de kool hier en daar wat bruin begint te worden.

Smaakt erg lekker bij aardappelpuree, wortelsalade en een vegetarische burger.

Groenten van het seizoen:

April

Van alle maanden van het jaar is april wel de minst overvloedige wat verse groenten betreft.

De wintervoorraden zijn op, nieuwe groenten zijn al gezaaid, buiten of in de kas, maar nog veel te klein om te oogsten.

Een paar echte seizoensprimeurs springen er uit: radijs, raapstelen en rabarber.

Verder moeten we het doen met nog wat bewaargroenten en import uit Europa:

aardappel
andijvie
bloemkool
bleekselderij
paddenstoelen
prei
raapsteel
radijs
rode biet
spinazie
ui
witlof

Wat zullen de eerste peultjes, asperges en spinazie straks heerlijk smaken. Want vanaf eind april gaat het hard op het land en in de tuin!

Dit recept komt uit *Ik kook Vegetarisch* (ISBN 9789036625463) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1311
Bijgerecht
Seizoen: herfst-winter