

## Gevulde appels



### met zuurkool & kaas

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 grote (rode) appels, bijvoorbeeld Rembrandt
- 200 gram zuurkool
- 1 ui
- 2 eetlepels roomboter
- 1 dl. appelsap (natuurtroebel)
- 100 gram pittige kaas, geraspt
- 100 gram crème fraîche
- kruidenzout

#### Bereiding:

1. De appels wassen, het bovenste dekseltje er af snijden. Voorzichtig het klokhuis verwijderen (laat de bodem intact). Daarna de appel uithollen tot de dikte van de wand circa 1 cm. dik is.
2. De oven voorverwarmen op 180°C.
3. Een kleine ovenschaal invetten met roomboter (net groot genoeg voor 4 appels).
4. Het vrijgekomen vruchtvlees van de appel fijnsnijden.
5. De zuurkool afspoelen, uit laten lekken en fijnsnijden.
6. De ui snipperen en in een eetlepel boter, langzaam en op een laag vuur, al roerend glazig fruiten.
7. Zuurkool, appelstukjes en appelsap toevoegen en met een dekstel op de pan 10 minuten smoren.
8. Op smaak maken met kruidenzout.
9. De crème fraîche en de geraspte kaas vermengen in een kommetje.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

10. De appels vullen met het zuurkoolmengsel.
11. Afdekken met een laag kaasmengsel.
12. Ongeveer 20 minuten in de oven laten bakken.

*Lekker bijgerecht bij aardappelpuree, bladsalade en een pittige (vega)burger.*

### Zuurkool

Zuurkool is net als bijvoorbeeld zuurdesem, olijven, yoghurt en tamari gefermenteerd.

Fermenteren is van de oudste en simpelste manieren van conserveren. Er is geen extra warmte voor nodig, alleen wat zout en melkzuurbacteriën. Melkzuurbacteriën zitten overal om ons heen in de lucht en dus ook op de groenten. Melkzuurbacteriën voeden zich met de plantaardige suikers uit de groenten en zetten dit om in antimicrobiële stoffen zoals melkzuur, kooldioxide en alcohol. Het overgrote deel van de plant blijft echter intact, waaronder de vitamine C. Door fermentatie wordt o.a. vitamine B gecreëerd. Over het algemeen neemt de totale voedingswaarde toe bij fermentatie.

Het voedsel wordt door melkzuurfermentatie niet alleen langer houdbaar, maar ook beter verteerbaar.

Zuurkool is gemaakt van witte kool en bevat veel vitamine C, vitamine B en ijzer. Zuurkool is lichter verteerbaar dan witte kool.