

# Kruidenzuurkool

met appel en abrikozen



## Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 eetlepel kerrie
- 500 gram kruidenzuurkool
- 4 gedroogde abrikozen
- 1 goudreinet
- 1 eetlepel olijfolie
- kopje water

## Bereiding:

1. Snipper de ui.
2. Laat de zuurkool uitlekken en snij deze wat fijner.
3. Snij de abrikozen klein.
4. Schil de appel en snij deze in blokjes.
5. Verwarm een braadpan, zodra deze warm is olie toevoegen.
6. Olie warm laten worden en ui toevoegen, smoren tot de ui zacht is (niet bruin).
7. Kerrie toevoegen en goed doorroeren.
8. Zuurkool, abrikozen en wat water toevoegen, aan de kook brengen en met het deksel op de pan op een zacht vuur laten garen.

9. Na 10 minuten de stukjes appel nog zo'n 10 minuten mee laten garen.

Serveer dit gerecht bijvoorbeeld met:

- pompoen-gierst-puree
- notenburger
- wortelsalade

## Gedroogde abrikozen

Gedroogde abrikozen worden vaak aan gerechten toegevoegd vanwege hun natuurlijk zoete smaak. Suiker of andere zoetmiddelen worden hiermee overbodig of kunnen fors verminderd worden.

Wanneer ik in de keuken gedroogde abrikozen gebruik zijn dat altijd biologisch (dynamische) gedroogde abrikozen uit de natuurvoedingswinkel. Deze abrikozen zijn bruin van kleur, ze lijken niet op de oranje abrikozen die je in de supermarkt kunt kopen.

De bruine verkleuring ontstaat tijdens het drogen onder invloed van enzymen. Abrikozen uit de supermarkt worden vaak bewerkt met sulfiet (E220 t/m E228) om bruinverkleuring tegen te gaan, dit wordt ook wel zwavelen genoemd. Sulfiet breekt de in het lichaam aanwezige vitamines B1 en E. af en kent soms vervelende bijwerkingen.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2022017  
Gerecht: hoofdgerecht  
Seizoen: herfst-winter