

## Pittige wittekool



### Met tempeh

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

##### Tempeh:

- 200 gram tempeh
- 1 citroen (uitgeperst)
- 1 teentje knoflook
- Stukje gember
- 2 eetlepels sojasaus zout
- 2 eetlepels sojasaus zoet
- 2 eetlepels zoete chilisaus
- 2 eetlepels geroosterde sesamololie

##### Wittekool:

- 1 wittekool (circa 1 kilo)
- 2 teentjes knoflook
- Stukje gember
- 1 rode paprika
- 1 rood pepertje
- 1 bosje lente-uitjes
- Sojasaus zout
- Zoete chilisaus
- Gomasio (zelf gemaakt)
- Korianderblad
- Kokosolie

##### Bereiding:

1. Maak een mengsel van citroensap, geperste knoflook, geraspte gember, sojasaus zout, sojasaus zoet, zoete chilisaus en geroosterde sesamololie.
2. Snij de tempeh in niet te dikke plakjes en laat ze een uur in dit mengsel marinieren.

3. Snij ondertussen de kool in vieren, verwijder de dikke stronk en snij de rest in smalle reepjes.
4. Knoflook snipperen, gember schillen en raspen, lente-uitjes in ringetjes snijden, paprika in stukjes snijden, zaad en zaadlijsten uit de rode peper verwijderen en rarfijn snijden.
5. Korianderblad fijnsnijden.
6. Braadpan verwarmen en olie laten smelten.
7. Wittekool, knoflook en gember in bijna 10 minuten smoren en laten slinken.
8. Paprika en rode pepertje toevoegen en nog even mee laten smoren.
9. Op smaak afmaken met zoete chilisaus en zoute sojasaus.
10. Serveren met wat gomasio en korianderblad.
11. Verwarm een koekenpan en smelt hierin de olie.
12. Bak de gemarineerde tempeh in een paar minuten krokant. Laat de plakjes even uitlekken op keukenpapier en serveer ze bovenop de wittekool.

*Lekker bij rijst en wat wortelrauwkost.*

#### Gomasio

Gomasio, of sesamzout, wordt gemaakt van geroosterd en gemalen sesamzaad en zeezout.

Gomasio is vers het lekkerste: verwarm hiervoor een droge koekenpan op een niet te hoog vuur en rooster hierin een snufje zeezout en een eetlepel sesamzaad al roerend tot het sesamzaad begint te ploffen. Laat het vooral niet te donker worden want dan wordt de smaak bitter.  
Vermaal dit in een vijzel.

Gomasio is goed afgesloten een paar dagen te bewaren maar verliest snel het aroma.

Dit recept kom uit Schrot & Korn 02/2016 en is bewerkt door  
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1618  
Hoofdgerecht  
Seizoen: herfst-winter