

# Zuurkool – tempeh ovenschotel

Hollandse prei-stamppot met een rundvlees stoofschotel met Indische twist. Een variatie op de Indische rendang. Een heerlijke combinatie.



## Bereiding

1. Vet een ovenschaal in met roomboter.
2. Verwarm de oven voor op 210 graden.
3. Snij de uien in stukjes.
4. Snij de tempel in hele kleine stukjes en meng de miso er door.
5. Schil de aardappelen, was ze en kook ze gaar.
6. Verwarm de Olijfolie en bak de uien 5 minuten.
7. Meng de sambal door de uien.
8. Meng de temeh door de uien en bak het een 5 minuutjes mee, temper de warmtebron.
9. Kook de zuurkool 10 minuten en laat de zuurkool in een vergiet uitlekken.
10. Stamp de aardappels tot puree, voeg wat patroon toe om het smeug te maken.
11. Doe 1/3 deel aardappelpuree de ovenschaal. Daarop in laagjes; 1/3 deel ui-tempeh mengsel, 1/3 deel zuurkool, aardappelpuree, banaan, 1/3 deel ui-tempeh mengsel, 1/3 deel zuurkool, en de laatste laagjes zuurkool, ui-tempeh mengsel en afsluiten met aardappelpuree.
12. Geitenkaas erover verdelen.
13. In een kommetje het ei met haverroom loskloppen en eroverheen schenken.
14. Plaats voor 30 minuten in de oven voor een goudbruine resultaat.

## Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kilo biologische aardappelen
- 500 gram zuurkool
- 2 uien
- 1 pak tempeh van 250 gram
- Geitenkaas
- 1 volle eetlepel miso
- 1 flinke theelepel sambal
- Haverroom
- 1 banaan
- 1 ei
- Olijfolie
- Roomboter

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

<https://www.reflex-leren.nl/>

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

