

## **Erik's Hongaarse zuurkool (vega, vegan, keto)**

*Vrij snel klaar te maken eenpansmaaltijd. Vegetarisch of vegan. Wil je persé vlees erbij dan kun je [dit recept](#) proberen. Je kunt dit recept koolhydraatarm maken door de aardappel te vervangen door knolselderij. Deze is bovendien smaakvoller.*

### **Ingrediënten**

3 eetlepels [zonnebloemolie](#), 2 theelepels [mosterdzaad](#), 2 eetlepels [kurkuma](#) (geelwortel-koenjit), 500gr [kruidenzuurkool](#), 500gr [aardappels](#) of [knolselderij](#) (keto), 3 kleine [uien](#), 2 teentjes [knoflook](#), 1 [rode paprika](#), 150 g [paneer](#) (vega) of [gerooke tofu](#) (vegan), 3 dl [kruidenbouillon](#), 350gr [palmkool](#), 1 [laurierblaadje](#), 350gr [wortels](#), 1 el milde [paprikapoeder](#), 1 tl [karwijzaad](#), 2 dl [soja cuisine](#) of [slagroom](#), verse [peper](#) en [zeezout](#) naar smaak.

### **Vorbereiding**

- Schil de aardappelen/knolselderij en snijd in blokjes van 1,5cm
- Snijd de paprika en de wortel in blokjes van 0,5cm
- Snij de palmkool reepjes van 4cm
- Snijd de ui en knoflook fijn.

### **Bereiding**

- Verhit de olie op een laag vuur en voeg eerst de kurkuma en dan de mosterdzaad toe.
- Als de mosterdzaad begint te knetteren voeg je de ui toe.
- Het vuur iets hoger. Als de ui een beetje begint te verkleuren voeg je de knoflook, paprika, paprikapoeder en de tofu (of paneer) toe om deze 3 minuten mee te bakken.
- Voeg dan de bouillon, aardappels(of knolselderij), wortel, palmkool, karwijzaadjes, peper en zout toe en laat dit 25min stoven.
- Haal de zuurkool uit elkaar met een vork en voeg die toe. Laat alles nog 5min zachtjes stoven.
- Meng er op het laatst de room door.