



Koolrabi met kaassaus

We hebben dit najaar voor het eerst koolrabi geplant. Omdat niet veel mensen weten hoe deze knol er precies uit ziet of weten wat je ermee kunt vertellen we er graag wat meer over. Koolrabi kun je zowel rauw als gestoofd eten. De smaak doet denken aan een milde bloemkoolsmaak. Naast dat koolrabi gewoon heel lekker en gezond is, is het altijd leuk om een nieuwe groente aan je menu toe te voegen. Hieronder vindt je het recept.

Koolrabi met kaassaus - recept (2 personen)

Makkelijk koolrabi recept van blokjes koolrabi met walnoten in een romige saus, gratineerd in de oven met kaas. Lekker als bijgerecht bij aardappeltjes, puree en een stukje kip

Ingrediënten:

- 2 koolrabi knollen (a 250 gr per stuk)
- 2 eetlepels walnoten
- 1 snuf nootmuskaat
- 60 gr geraspte oude kaas
- 20 gr bloem
- 20 gr roomboter
- 200 ml kookvocht
- Verse peterselie om te garneren

Bereiding: Koolrabi met kaassaus

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Schil de koolrabi's. Snijd ze in blokjes en kook ze ongeveer 12 minuten tot ze beetgaar zijn. Vang het kookvocht op als je ze afgiet.
3. Smelt ondertussen de boter in een (steel)pannetje. Voeg de bloem toe en roer erdoor tot een roux. Giet dan beetje bij beetje een deel van het kookvocht erbij en roer met een garde door. Doe dit tot er een romige saus ontstaat. Roer de helft van de kaas erdoor en breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
4. Schep de blokjes koolrabi door de saus. En doe vervolgens in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met de rest van de kaas en grof gehakte walnoten.
5. Gratineer de koolrabi in kaassaus ca 15 minuten in de oven.
6. Bestrooi voor het serveren met verse peterselie
7. Tip: lekker met aardappeltjes en een stukje kip