

Koolpakketjes met sinaasappelcouscous



SONJA VAN DE RHOER

Groene kool herken je direct aan het sterk gebobbelde blad. Deze kool vergroot onze winterse verskeus met een groot aantal kookmogelijkheden. Niet alleen om te vullen, zoals in dit gerecht, maar ook om te roerbakken, stoven, stomen, of in de stampot. Vroeger was het voedsel voor de armen, nu is het nog steeds voordelig. De donkergroene bladeren vormen een ronde krop waarvan de buitenste bladeren uitstaan.

De kool is van september tot aan februari volop verkrijgbaar. Groene kool is een stevige kool, die goed tegen vorst kan, maar die niet (zoals de vaste kolen) bewaard kan worden. Een hele onverpakte kool blijft op een frisse, koele plaats een kleine week goed.

Bereiding

Maak de bladeren voorzichtig los van de krop en blancheer (ruim water met zout tegen de kook aan), in porties, de bladeren circa 3 minuten. Neem de geblancheerde bladeren uit de pan, leg ze even in koud water zodat de kleur behouden blijft, laat ze uitlekken en dep ze droog.

Snijd de harde nerf in zodat de bladeren goed plat kunnen liggen. Neem de acht mooiste bladeren en leg deze naast elkaar op een doek. Snijd de overige bladeren in stukjes en leg ze in de ingevette

ovenschaal.

Doe de couscous met de kleingesneden rode peper of de sambal in een kom en schenk er 2 dl van de bouillon op. Roer door en laat, afgedekt, circa 5 minuten wellen. Maak de couscous met een vork los. Schep de yoghurt, 50 gram van de kaas en de sinaasappelrasp erdoor.

Neem een koolblad, leg dit in een kommetje of grote thee- of koffiekop. Vul elk koolblad met een achtste deel van het couscousmengsel. Druk licht aan. Vouw de bladranden eroverheen en leg elk pakje met de naad naar beneden in de ovenschaal. Giet de resterende bouillon eroverheen en bestrooi met de rest van de kaas.

Bak de pakketjes in een voorverwarmde oven van 200-220 °C in circa 20 minuten gaar en goudbruin.

Ingrediënten voor 4 personen

Voor een niet te hoge langwerpige ingevette ovenschaal met een inhoud van circa 2 liter:

1 groene kool (ca. 800 gram)

zout

250 gram couscous

1 rode peper (of 1 eetlepel sambal oelek)

4 dl hete groentebouillon

200 ml Griekse yoghurt

125 gram geraspte kaas

4-6 theelepels rasp van een schoongeboende sinaasappel