

Aardappelschotel met prei en kruidenkaas

Nederlandse prei is bijna het hele jaar door vers verkrijgbaar, dat is best bijzonder! Zelfs in het vroege voorjaar, als er verder weinig meer van het land komt, is winterprei nog te oogsten. Dit is mogelijk omdat er diverse rassen bestaan voor verschillende teeltperiodes.

Winterprei moet bijvoorbeeld een strenge vorst goed kunnen doorstaan. Het blad is donkerder van kleur; donker-grijsgroen tot blauwgroen. Prei is een smaakvolle groente die gebruikt kan worden in de soep, een stoofpot, als bijgerecht en nog veel meer. Daarnaast is prei ook gezond.

Boordevol vitaminen en mineralen

Net als knoflook en ui behoort prei tot de Alicae-familie. Prei bevat belangrijke antioxidanten en zit boordevol vitaminen en mineralen. Vitamine A komt het meeste voor in prei. Verder heeft prei een hoog gehalte aan vitamine K. Andere vitaminen in prei zijn vitamine B1 B6, B11 en vitamine E. Naast de vitaminen bevat prei een grote hoeveelheid aan mineralen: koper, ijzer, magnesium, calcium, fosfor, selenium, zink en mangaan.

Aardappels en prei kun je volop verkrijgen in stalletjes langs de kant van de weg, rechtstreeks bij de boer. Lekker biologisch. Voor dit recept is een kruimige aardappel heel geschikt. Die neemt alle smaken goed op. Het sausje maak je zelf zonder pakjes of zakjes. Na een stevige wandeling of fietstocht in de frisse buitenlucht smaakt deze aardappelschotel vast nóg lekkerder!

Recept vegetarische schotel met aardappels en prei

Voor 4 personen heb je nodig:

- 1 kilo aardappels
- 500 ml melk
- 250 ml water
- 1 bouillonblokje (groente of tuinkruiden)
- 150 gram kruidenkaas (of kruidenroomkaas)
- Ongeveer 600 gram prei
- 40 gram boter
- 40 gram bloem
- 1 theelepel kerriepoeder (mag, hoeft niet)
- Zout en peper naar smaak



Aan de slag:

- Schil de aardappels, was en snijd ze in kleine blokjes.
- Zet de melk met het bouillonblokje op het vuur, zodra de melk kookt voeg je de aardappelblokjes toe. Kook in ongeveer 15 minuten gaar (check door met een vork in de aardappels te prikken)
- Snijd de prei in ringen van ongeveer 1 cm en was goed. Snijd de kruidenkaas in kleine blokjes.
- Laat de prei de laatste 5 minuten met de aardappels meekoken.
- Giet de aardappels en prei af en vang het vocht op!
- Smelt de boter in een steelpannetje, voeg de bloem toe en roer goed. Giet daarna scheut voor scheut het kookvocht erdoor en roer tot een dikke saus ontstaat. Schep de kruidenkaas blokjes erdoor en breng op smaak met peper en zout en eventueel kerrie.
- Schep de saus door de aardappels en prei, roer goed en verwarm nogmaals kort.
- Voor een extra bite voeg je uitgebakken ham of spekreepjes toe.