



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KONIJN MET PRUIMEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 konijnenbouten
- 2 el gezonde margarine
- 1 potje pruimenconfituur zonder toegevoegde suikers
- 100 g gedroogde pruimen
- 4 stronken witloof
- 500 g verse rode kool
- enkele eetlepels zoetstof (naar smaak)
- 1 kg aardappelen
- 1 kg knolselder
- 1 dikke ui
- 250 ml vetarm groentebouillon
- peper, zout en nootmuskaat
- thijm, kruidnagels en laurier
- peterselie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Schil de knolselder, snij deze in blokjes en kook deze eveneens gaar.
- Pureer de aardappelen met de knolselderblokjes en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat en werk af met een takje peterselie.
- Was het witloof, snij middendoor en stoom de stronken gaar.
- Snij de rode kool fijn en stoof dit gaar samen met een beetje zoetstof.
- Laat de vetstof smelten in een diepe pan en stoof de ajuin hierin gaar.
- Bak hierin al sudderend de konijnenbouten gaar in de pruimensaus.
- Maak de pruimensaus als volgt: doe de confituur in een steelpannetje met de gedroogde pruimen in stukjes gesneden en een beetje vetarme bouillon om aan te lengen.
- Voeg verse thijm, enkele kruidnagels en enkele laurierblaadjes toe voor de smaak.
- Laat het geheel doorkoken en voeg al roerend Maïzena Expresse toe voor donkere sauzen tot het geheel indikt.
- Dien de konijnenbout op, overgoten met de pruimensaus (laurier en kruidnagels verwijderen), een bol knolselderpuree, het gedtoofd witloof en de rode kool.
- En nu maar smullen!