

# Koolrabischotel met een notenkorstje



*Wat te doen met koolrabi? Maak er een schotel van! Deze koolrabischotel is ideaal voor een koude winteravond.*

Koken : 30

Totaal : 30 min

## Ingrediënten

500 gram aardappelen

2 koolrabi's

1 dunne winterwortel

50 gram hazelnoten

1 (oude) bruine of volkoren boterham

1 eetlepel geraspte belegen 30+ kaas

100 ml halfvolle melk

peper

nootmuskaat

## Recept

Schil de aardappelen. Kook de aardappelen in weinig water in ca. 20 minuten gaar.

Schil de koolrabi's dun en snijd ze in blokjes.

Schrap de wortel en snijd hem in plakken.

Kook de koolrabi en wortel in weinig water in ca. 5 minuten gaar.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen.

Rooster het brood en maal het tot kruim.

Hak de hazelnoten tot grof kruim en meng dit met het broodkruim en de geraspte kaas.

Breng de melk aan de kook.

Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree van.

Warm de grill voor.

Schep de groente in een ovenschaal en dek af met de aardappelpuree. Verdeel het notenmengsel erover.

Laat dit onder de hete grill licht kleuren.

Bron: Voedingscentrum

## Voedingswaarden

calories : 555 calories

fat : 20.00 grams

carbohydate : 65.00 grams

proteïn : 20.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/koolrabischotel-met-een-notenkorstje>