MARLEY SPOON

Gehaktballen met koolrabi

en gekookte aardappels

30-40min 2 personen

Of je 'm nu in plakjes, stukjes, gekookt, gestoomd, gesneden of rauw serveert: de veelzijdige koolrabi smaakt altijd lekker. Je serveert 'm vandaag in een heerlijke roomsaus met crème fraîche. Erbij malse gehaktballetjes van rundergehakt en heerlijk gekookte aardappelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 ui
- 50g biologisch paneermeel [2]
- 10g verse peterselie
- 250g rundergehakt
- 1 kuipje crème fraîche [3]

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei [1]
- 1el mosterd [4]
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- schuimspaan
- dunschiller
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 859kcal, vet 51.1g, koolhydraten 58.1g, eiwit 37.5g

1. Groente voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een middelgrote kookpan – hierin kook zo eerst de **koolrabi** en dan de **aardappels**. Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes. Schil de **aardappels** en snijd in grove stukken. Pel de **ui** en snipper fijn.

2. Groente koken

Voeg de **koolrabi** toe zodra het water kookt en kook in 4-5min beetgaar. Schep uit de pan met een schuimspaan. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **aardappels** in 15-20min gaar. Giet ze af in een vergiet, doe weer in de pan en zet afgedekt opzij.

3. Paneermeel wellen

Meng de **helft van het paneermeel** met ca. 2el water (of melk) en laat het zacht worden. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.

4. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met de **gesnipperde ui**, het **gewelde paneermeel**, de **peterselie**, 1el mosterd en een flinke snuf peper en zout. Kneed er tot slot 1 ei doorheen en meng goed. Draai nu met vochtige handen **ca. 6 gehaktballen** en druk ze een klein beetje plat.

5. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **gehaktballen** in ca. 4min rondom goudbruin en gaar. Neem uit de pan en houd afgedekt warm. Veeg de pan schoon met wat keukenpapier.

6. Koolrabi afmaken

Zet de koekenpan op laag vuur. Voeg de **koolrabi** toe en roer de **crème fraîche** erdoor. Verwarm 1-2min, maar laat niet koken. Kruid het geheel met een snuf peper en zout en serveer de **koolrabi** met de **gehaktballen** en de **gekookte aardappels**.