

DINNERLY



Vegan-gehaktballetjes met aardappels en rode biet



20-30min



2 personen

De zogenaamde Königsberger Klopse zijn klassieke Duitse gehaktballetjes met romige saus en aardappels. Wie lust dat nou niet?! Nou, vegetariërs bijvoorbeeld. Bij Dinnerly hebben we een oplossing gevonden: balletjes van veganistisch "gehakt," met ook nog een frisse salade van rode biet. Net zo lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g vastkokende aardappels
 - 1 zakje kappertjes
 - 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
 - 1 pakje voorgekookte rode bieten
 - 1 pakje vegan gehaktballetjes
- 6

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 200ml melk⁷
- 1 tl mosterd¹⁰
- 1el bloem¹
- plantaardige olie
- azijn
- peper en zout

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Als je wilt, kun je de aardappels ook schillen voor het koken. Rode biet kan nogal vlekken en het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 640kcal, vet 30.6g, koolhydraten 65.7g, eiwit 20.3g



1. Aardappels koken

Giet 200ml melk in een maatbeker en laat op kamertemperatuur komen. Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **aardappels** aan de kook met een snuf zout. Snij de **aardappels mét schil** doormidden (en de grotere in vieren) en kook ze ca. 15-20min koken. Giet ze dan af en laat afgedekt in de pan laten staan.



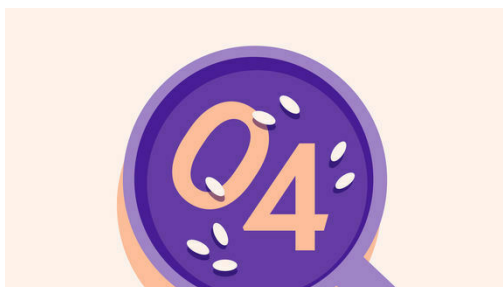
2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kappertjes** af in een zeef en hak ze grof. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak deze en de **dille mét stengels** heel fijn. Pel en hak 1 teen knoflook fijn.



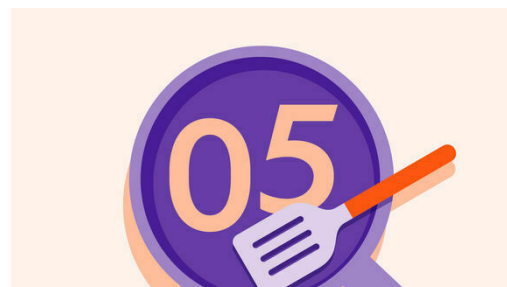
3. Salade maken

Laat de **bieten** uitlekken, snij ze doormidden en dan in partjes van 1-2cm. Meng ze in een kom met de **dille**, 1-2el azijn, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Zet even opzij.



4. Saus en balletjes maken

Verhit in een grote koekenpan 1el olie en bak de **balletjes** op middelhoog vuur in 3-4min gaar. Schep ze uit de pan en zet opzij. Verhit in dezelfde pan 1el olie op middelhoog vuur. Bak de knoflook en **kappertjes** ca. 1min, roer er 1el bloem door en bak ca. 30sec. Blus af met de melk en roer er 1tl mosterd door.



5. Serveren

Breng deze **saus** aan de kook en laat op laag vuur 1-2min indikken. Als dit iets te snel gaat kun je af en toe een eetlepel water toevoegen. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **balletjes** in de saus en verwarm ca. 2min. Serveer de **balletjes** met de **bietensalade** en **aardappels**. Schep de **saus** over de **aardappels**.



6. Frisse kick

Soms frist een gerecht enorm op van een paar drupjes citroen. Je kunt wat citroen in de saus knijpen. Of leg op elk bord een partje van deze vitamine C-bom zodat iedereen naar smaak citroen kan toevoegen.