



Rundvlees met groentepannenkoekjes

met salsa en sinaasappelyoghurt



ca. 45min



2 personen

Deze aardappelpannenkoekjes zijn een echte Duitse lekkernij. Ze heten daar Kartoffelpuffern, Reiberdatschi of Flinsen. Vandaag maak je ze van een mengsel van zoete aardappel, knolselderij en ui. Erbij heerlijk malse picanha, een snelle salsa van olijven en sinaasappel en een aromatische yoghurt dip met sinaasappelrasp.

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1 sinaasappel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 zakje groene olijven
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x picanha

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenweegschaal
- dunschiller
- keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt meerdere pannenkoekjes tegelijk bakken, maar zorg ervoor dat je er niet meer dan 5 tegelijk in de pan hebt.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 937kcal, vet 55.2g, koolhydraten 66.5g, eiwit 40.4g



1. Groenten raspen

Schil en snijd de **knolselderij** in vieren. Schil de **zoete aardappel** en pel de **ui**. Rasp alles grof. Doe de **groenterasp** in een schone theedoek en wring er zo veel mogelijk vocht uit.



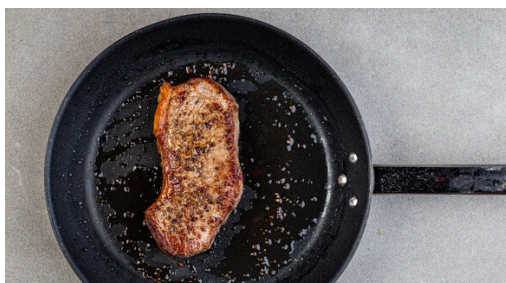
2. Salsa maken

Rasp de **helft van de sinaasappelschil** fijn, pel de **sinaasappel** en snijd 'm in stukjes. Hak de **bleekselderij** en de **olijven** fijn en meng ze met de **sinaasappelstukjes**, 1tl olie, 1tl (wittewijn)azijn en een snuf zout en peper. Roer de **yoghurt** los met de **sinaasappelrasp** en breng op smaak met zout en peper.



3. Beslag maken

Kluts een ei met 1/2tl zout en een flinke snuf peper. Meng de **groenterasp** met het ei, de **Griekse kruidenmix** en **80g bloem**. Voeg beetje bij beetje meer bloem toe, tot het **mengsel** goed samenkleeft.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met een flinke snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk of je het medium of well done wilt. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



5. Pannenkoekjes bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met ca. 1cm olie. Voeg een stukje **groenterasp** toe. Als de olie begint te bubbelen, is 'ie heet genoeg. Vorm met je natte handen **pannenkoekjes** van **1-2el beslag**. Bak de **pannenkoekjes** in 2-3min per kant goudbruin en gaar (**zie tip, links**). Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.



6. Afmaken & serveren

Snijd het **vlees** in plakken. Bestrooi de **zoeteaardappelpannenkoekjes** met een snuf zout en verdeel ze met het **vlees** over de borden. Besprenkel met de **yoghurt** en serveer met de **salsa**