

DINNERLY



BBQ-gehaktbrood met aardappelpuree met koolrabi en wortel



ca. 30min



2 personen

Dit gehaktbrood met BBQ-saus is een heerlijke afwisseling op de Nederlandse gehaktbal. We maken deze keer een iets kleinere versie zodat iedereen zijn eigen gehaktbroodje krijgt. Zo wordt 't samen met koolrabi, wortel en romige aardappelpuree een ouderwets lekkere maaltijd met een twist.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1x varkensgehakt
- 50g panko¹
- 2 zakjes BBQ-saus^{9,10}
- 1 koolrabi
- 1 wortel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei³
- 1 teen knoflook
- 1-2el melk⁷
- 2el boter⁷
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

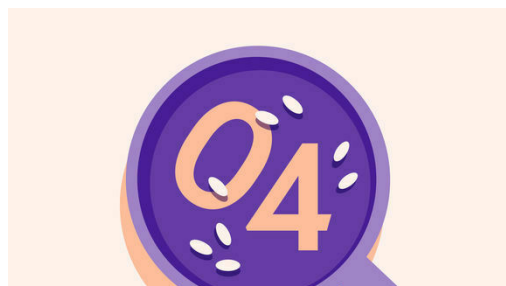
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 883kcal, vet 46.6g, koolhydraten 74.8g, eiwit 36.4g



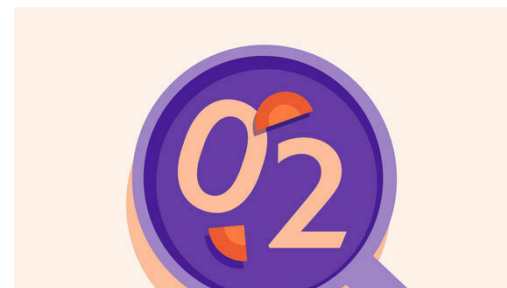
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil en snij de **aardappels** in stukken van 1-2cm. Kook ze in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



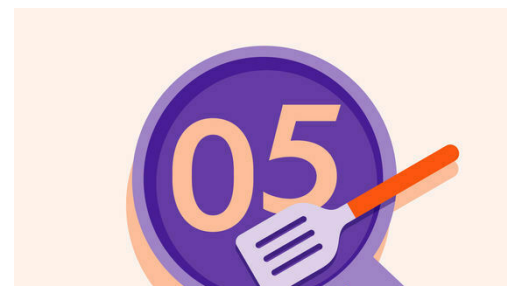
4. Groenten koken

Schil de **koolrabi** en snij 'm in blokjes van 1-2cm. Snij de **wortel** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Voeg de **groenten** toe aan een kleine kookpan en verhit ze met 1el boter en 2el water op middelhoog vuur. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken, tot de **groenten** zacht zijn. Kruid met een snuf peper en zout.



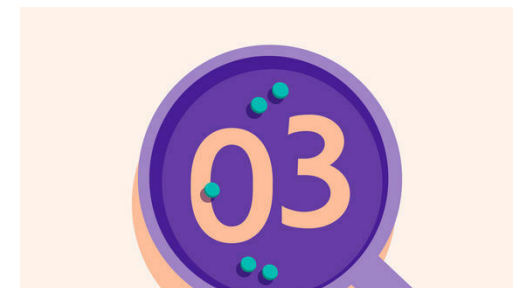
2. Gehakt mengen

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Meng het **gehakt** met de **panko**, 1el **BBQ-saus**, 1 ei, de knoflook, 1el ketchup en een snuf peper en zout. **Tip:** maak voor het kneden je handen nat. Vorm 2 **gehaktbroden** (ca. 5 x 12cm) van het **gehakt** en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



5. Afmaken en serveren

Stamp een romige **puree** van de **aardappels**, 1-2el melk, 1el boter en een snuf peper en zout. Schep de **gehaktbroden**, **aardappelpuree** en **groenten** op borden en serveer.



3. Gehaktbrood bakken

Bestrijk elk **gehaktbrood** met 1tl olijfolie en bak ze ca. 15min in de oven. Bestrijk dan met de **rest van de BBQ-saus** en bak nog ca. 5min, tot de **gehaktbroden** gaar zijn. **Tip:** als de buitenkant van de **gehaktbroden** te donker wordt, kun je ze met wat aluminiumfolie afdekken, tot ze gaar zijn.



6. Oude klassiekers

De wereld van sauzen is rijk en gevarieerd – maar soms zijn de oude klassiekers toch het lekkerst. Daarom raden wij aan om als dip gewoon wat tomatenketchup bij je gehaktbrood te serveren. Eet smakelijk!