



## Gehaktballen met koolrabi

en gekookte aardappels



30-40min



2 personen

Of je 'm nu in plakjes, stukjes, gekookt, gestoomd, gesneden of rauw serveert... de koolrabi is even veelzijdig in zijn bereidingswijzen als in zijn kleuren: roomwit, lichtgroen of zelfs felpaars. Je serveert 'm vandaag in een heerlijke roomsaus met nootmuskaat. Erbij malse gehaktballetjes van rundergehakt en heerlijk gekookte aardappelen.

## Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 ui
- 50g paneermeel <sup>1</sup>
- 10g verse peterselie
- 250g rundergehakt
- 1 zakje gemalen nootmuskaat
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd <sup>10</sup>
- 1 ei <sup>3</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- schuimschaan
- dunschiller
- zeef

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 917kcal, vet 52.0g, koolhydraten 69.7g, eiwit 39.0g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water voor de **koolrabi** en **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **koolrabi** in blokjes. Schil en snijd de **aardappels** door de helft, grotere exemplaren in vieren. Pel en hak de **ui** fijn.



4. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met de **ui**, het **paneermeel**, de **peterselie** (houd evt. wat blaadjes apart voor de garnering), 1½el mosterd, **1 snuf nootmuskaat** en een snuf peper en zout. Kneed er tot slot 1 ei doorheen. Vorm **6 gehaktballen** en druk ze een beetje plat.



2. Groenten koken

Voeg de **koolrabi** toe zodra het water kookt en kook in 4-5min beetgaar. Schep uit de pan met een schuimschaan. Zout nu het water en voeg de **aardappels** toe. Kook ze in 15-20min gaar, giet af en doe terug in de pan. Houd ze afgedekt warm.



5. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Braad het **vlees** in 4min per kant goudbruin en gaar. Neem uit de pan en houd warm. Veeg de pan schoon met wat keukenpapier.



3. Paneermeel wellen

Meng de **helft van het paneermeel** met 1-2el water of melk en laat het zacht worden. De **rest van het paneermeel** heb je niet nodig voor dit recept. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Koolrabi afmaken

Zet de gebruikte pan terug op laag vuur en voeg de **koolrabi** en de **crème fraîche** toe. Verwarm 1-2min, maar breng niet aan de kook. Breng het geheel op smaak met peper, zout en **nootmuskaat** en serveer de **koolrabi** met de **gehaktballen** en de **gekookte aardappels**. Bestrooi met de evt. **achtergehouden peterselie**.