



Spätzle met rundergehakt en zuurkool

met camembert en karwijzaad



ca. 30min



2 personen

Het is weer tijd voor lekker comfort food, want vandaag staat er spätzle op het menu. Je serveert de dikke korte pasta met mals rundvlees, een romige saus van camembert en karwijzaad en een topping van zuurkool. Smakelijk eten!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 ui
- 1 zakje karwijzaad
- 1 camembert ⁷
- 200g rundergehakt
- 400g spätzle ^{1,3}
- 1 teen knoflook
- 1 pakje wijnzuurkool
- 10g verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- 125ml melk ⁷
- 70g boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- waterkoker
- keukenweegschaal
- maatbeker
- zeef

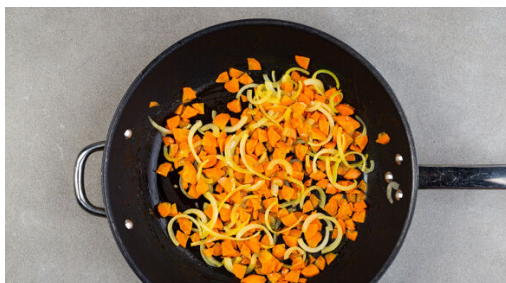
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1131kcal, vet 67.6g, koolhydraten 74.8g, eiwit 50.4g



1. Groenten bakken

Schrob of schil de **wortel**, snijd hem in de lengte in vieren en dan overdwars in dunne plakjes. Pel de **ui** en snijd hem in dunne halve ringen. Verhit een grote koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **groenten** in 5-7min goudbruin.



4. Spätzle bakken

Voeg het **gehakt** toe aan de pan met **groenten** en bak het op medium tot hoog vuur in 3-4min rul. Kruid met een flinke snuf zout. Meng de **spätzle** erdoor en bak op hoog vuur 3-4min mee. Giet de **sous** erbij en meng goed door. Neem de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



2. Saus voorbereiden

Hak de **helft van het karwijzaad** met een scherp mes fijn, of gebruik een vijzel. De **rest van het karwijzaad** kun je voor een ander recept gebruiken. Laat 40g boter smelten in een kleine kookpan op medium tot laag vuur. Voeg het **gehakte karwijzaad** toe en bak 30sec-1min. Roer er 1el bloem door en verwarm nog 1-2min.



5. Zuurkool voorbereiden

Breng 1L water aan de kook in een waterkoker (of kookpan). Pel de **knoflook** en snijd of pers fijn. Doe de **zuurkool** in een zeef en giet het kokende water erover. Snijd de **zuurkool** met een mes grof, of gebruik een schaar.



3. Saus afmaken

Verwijder evt. de **korst van de camembert** en snijd de **kaas** in blokjes. Meng 125ml melk en 80ml water door het **karwijzaadmengsel**. Voeg de **camembert** beetje bij beetje toe en laat smelten. Breng de **kaassaus** op smaak met peper en zout en laat op laag vuur een beetje inkoken.



6. Zuurkool bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1-2min. Voeg de **zuurkool** toe en bak nog 2-3min. Snijd de **bieslook** grof. Verdeel de **spätzle met rundergehakt** over borden, serveer de **zuurkool** erop en garneer met de **bieslook**.