



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
- 25g paneermeel ¹
- 10g verse peterselie
- 250g rundergehakt
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- schuimspaan
- dunschiller
- zeef

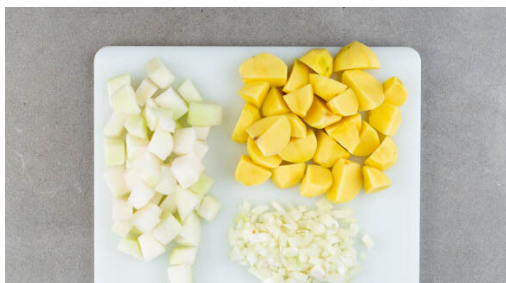
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 859kcal, vet 51.1g, koolhydraten 58.1g, eiwit 37.5g



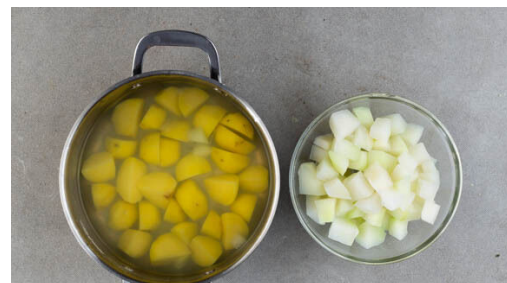
1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten 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**, 1el mosterd en een flinke 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 schuimspaan. 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 ca. 4min per kant goudbruin en gaar. Neem uit de pan en houd warm. Veeg de pan schoon met wat keukenpapier.



3. Paneermeel wellen

Meng het **paneermeel** met ca. 2el water of melk en laat het zacht worden. 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 serveer de **koolrabi** met de **gehaktballen** en de **gekookte aardappels**.