



V2: Bio-gehaktballetjes op zuurkool-spätzle

met preisaus en appel



ca. 25min



2 personen

Het geborgen gevoel van onze kindertijd missen we allemaal weleens - er drijven heerlijke geuren uit de keuken, onze ouders staan gezellig te kokkerellen en alles ademt een gevoel van geborgenheid. Het gerecht van vandaag benadert dat gevoel een beetje: je mengt sappige bio-gehaktballetjes en appelpartjes in een kruidige preisaus en serveert alles op spätzle met zuurkool. Een feest voor jong en oud!

Wat je van ons krijgt

- 1 appel
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 prei
- 400g spätzle ^{1,3}
- 250g wijnzuurkool

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1021kcal, vet 59.0g, koolhydraten 74.8g, eiwit 41.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **appel** in acht partjes en verwijder het klokhuis. Kneed het **gehakt** met de **helft van de kruidenmix**, 1el mosterd, een flinke snuf zout en een snuf peper tot **4 gehaktballen** van gelijke grootte. Druk ze iets platter.



2. Gehaktballen bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **gehaktballen** en **appelpartjes** ca. 3min en keer ze om. Bak nog ca. 2min verder. Snijd ondertussen de **prei** in de lengte doormidden en dan dwars in 0,5cm dunne reepjes. Schep de **gehaktballen** en **appelpartjes** uit de pan op een bord en houd afgedekt warm. De pan heb je zo weer nodig.



3. Saus koken

Verhit een tweede grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **preireepjes** samen met een snuf zout toe en bak ca. 2min. Bestrooi met 1el bloem en meng goed. Giet 300ml water in de pan en roer de **rest van de kruidenmix** en 1el mosterd erdoorheen. Zet het vuur lager en laat de **saus** op middelhoog vuur 7-9min zachtjes koken. Roer regelmatig.



4. Spätzle bakken

Verhit de gebruikte gehaktpan met 2el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **spätzle** in ca. 1min goudbruin. Laat de **zuurkool** uitlekken in een zeef en druk evt. voorzichtig meer **vocht** eruit.



5. Zuurkool toevoegen

Voeg de **zuurkool** toe aan de **spätzle** in de pan, meng goed en bak 2-3min mee tot alles goed warm is. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Proef de **saus** en breng op smaak met peper, zout en evt. meer mosterd. Schep de **gehaktballen** en **appelpartjes** door de saus. Schep de **zuurkool-spätzle** op de borden en verdeel de **saus met gehaktballen en appel** erbovenop.