



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 gehaktballetjes van biologisch rundergehakt 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
- 200g preiringen
- 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 1034kcal, vet 59.3g, koolhydraten 76.8g, eiwit 41.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in acht partjes. Meng het **gehakt** met de **helft van de kruidenmix**, 1el mosterd, een flinke snuf zout en een snuf peper. Kneed goed door, vorm er **4 gelijke gehaktballen** van en druk ze iets plat.



2. Gehaktballen bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gehaktballen** en **appelpartjes** ca. 3min, keer ze om en bak nog ca. 2min. Neem de **gehaktballen** en **appelpartjes** uit de pan en houd afgedekt warm op een bord. De pan gebruiken we zo weer.



3. Saus koken

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



4. Spätzle bakken

Verhit de gebruikte gehaktpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. 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 borden, verdeel de **saus met gehaktballen en appel** erbovenop en serveer.