



Teriyaki-gehaktballetjes

met noedelsalade en wortelpickle



ca. 25min



2 personen

Vandaag gaan we all the way! Voor dit bordje Japanse heerlijkheden stop je namelijk zowel smaak aan de binnen- en buitenkant van de gehaktballetjes. Je gebruikt geraspte gember en knoflook om het rundergehakt op smaak te brengen en omhult de gehaktballetjes vervolgens met een aromatische teriyakisaus. Erbij eet je een zoetzure noedelsalade met savooiekool en wortel. Het resultaat? Smaak, smaak, smaak!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 1 wortel
- 1x rundergehakt
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 250g noedels ¹
- 1x wittekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan
- vergiet
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan

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

Kooktip

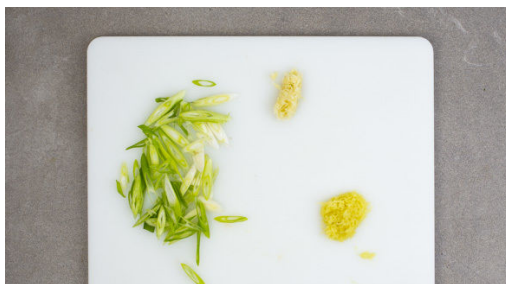
Gebruik meer gember naar wens of gebruik het resterende stukje gember om thee van te maken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 32.2g, koolhydraten 91.4g, eiwit 38.6g



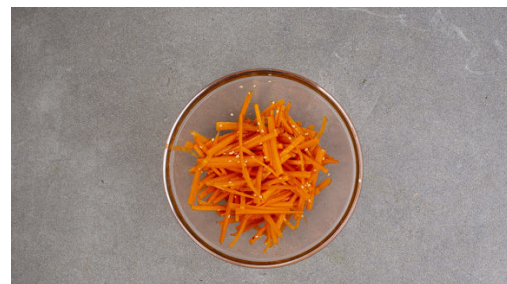
1. Smaakmakers voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil de **helft van de gember** en rasp fijn (**zie tip, links**). Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



4. Gehaktballen bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5-8min rondom goudbruin en bijna gaar. Voeg de **teriyakisaus** toe en bak al roerend tot de **gehaktballen** met een kleverig laagje **sous** bedekt zijn. Breng op smaak met peper en zout. Houd de **gehaktballen** warm tot het serveren.



2. Wortel marinieren

Meng 1-2el azijn in een grote kom met 1/4tl suiker, **1tl sesam**, **1 zakje sesamolie**, zout en peper en roer tot de suiker is opgelost. Rasp de **wortel** grof of snijd hem in lucifervormige staafjes. Roer de wortel door het **sesam-azijn** en zet opzij om te marinieren.



5. Noedels en kool koken

Voeg **2/3e van de noedels** en de **helft van de koolreepjes** aan de kookpan toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af en laat uitstomen in een vergiet. Bewaar de **rest van de noedels** en **kool** voor een ander recept.



3. Gehaktballen maken

Doe het **gehakt** samen met de **knoflook**, **geraspte gember** en de **rest van de sesam** in een kom en kneed tot een egaal **mengsel**. Rol met natte handen **balletjes** ter grootte van walnoten.



6. Bosui-sesamdressing maken

Doe de **bosui** samen met de **rest van de sesamolie**, 2-3tl azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) en zout en peper in een kommetje en roer goed door. Meng de **noedels** en **kool** met de **bosui-sesamdressing**. Serveer de **gehaktballetjes** bovenop de **noedelsalade** en geef de **wortelsla** ernaast.