



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
- 500g vastkokende aardappels
- 1 ui
- 1 zakje paneermeel ¹
- 20g verse peterselie
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 1 zakje nootmuskaat
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- plantaardige olie
- peper en zout

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 887kcal, vet 53.7g, koolhydraten 59.6g, eiwit 37.1g



1. Groenten voorbereiden

Breng genoeg 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.



2. Groenten koken

Voeg de **koolrabi** toe zodra het water kookt en kook in 4-5min beetgaar. Schep uit de pan met een schuimspaan en voeg de **aardappels** toe. Kook ze in 15-20min gaar, giet af en doe terug in de pan. Houd ze afgedekt warm.



3. Paneermeel wellen

Meng het **paneermeel** met 2el water of melk en laat het zacht worden. Hak de **peterselie** incl. **steeltjes** fijn.



4. Gehaktballen draaien

Meng het **gehakt** met de **ui**, het **paneermeel**, de **peterselie** (houd evt. wat blaadjes apart ter garnering), de **mosterd**, **1 snufje nootmuskaat** en een snuf peper en zout. Kneed er tot slot 1 ei doorheen. Vorm **6 gehaktballen** en druk ze een beetje plat.



5. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en braad het **vlees** in 4min per kant goudbruin en gaar. Neem uit de pan en houd warm. Veeg de pan schoon.



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 zout, peper en **nootmuskaat** en serveer de **koolrabi** met het **vlees** en de **gekookte aardappels**. Bestrooi met de evt. **achtergehouden peterselie**.