

DINNERLY



Fit+ Vegan-gehaktballetjes in romige saus met aardappels en rode biet



20-30min



2 personen

De zogenaamde Königsberger Klopse zijn klassieke Duitse gehaktballetjes met romige saus en aardappels. Wie lust dat nou niet?! Maar hoe maken we dit ook voor veganisten een geschikte maaltijd? Bij Dinnerly hebben we een oplossing gevonden: balletjes van veganistisch gehakt, met ook nog een frisse salade van rode biet. Net zo lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 500g voorgekookte rode bieten
- 200g vegan gehakt ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 200ml plantaardige drink
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Als je wilt, kun je de aardappels ook schillen voor het koken.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

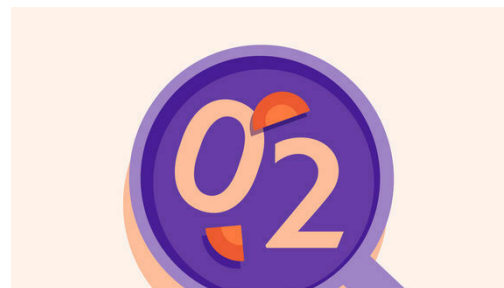
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 691kcal, vet 36.1g, koolhydraten 62.0g, eiwit 22.8g



1. Aardappels koken

Giet 200ml plantaardige drink in een maatbeker en laat op kamertemperatuur komen. Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **aardappels** aan de kook met een snuf zout. Snij de **aardappels mét schil** doormidden (en de grotere in vieren) en kook ze in ca. 15-20min gaar. Giet ze dan af en laat afgedekt in de pan laten staan.



2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kappertjes** af in een zeef en hak ze grof. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak deze en de **dille mét stengels** heel fijn. Pel en hak 1 teen knoflook fijn.



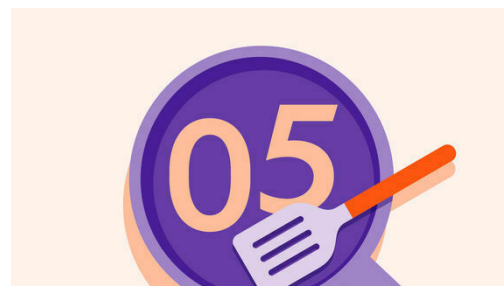
3. Salade maken

Laat de **helft van de bieten** uitlekken, snij ze doormidden en dan in partjes van 1-2cm. (De **rest van de bieten** gebruiken we hier niet.) **Tip:** Rode biet kan nogal vlekken en het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.) Meng de **biet** met de **dille**, 1el azijn, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Zet even opzij.



4. Saus en balletjes maken

Kneed een flinke snuf peper en zout door het **gehakt** en rol er **8 balletjes** van. Verhit een grote koekenpan met 1el olie. Bak de **balletjes** op middelhoog vuur in 3-4min gaar. Schep uit de pan en zet opzij. Verhit 1el olie en bak de knoflook en **kappertjes** 1min op middelhoog vuur, roer er 1el bloem door en bak ca. 30sec. Blus af met de plantaardige drink en roer er 1tl mosterd door.



5. Serveren

Breng deze **saus** aan de kook en laat op laag vuur 1-2min indikken. Als dit iets te snel gaat kun je af en toe een eetlepel water toevoegen. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **balletjes** in de saus en verwarm ca. 2min. Serveer de **balletjes** met de **bietensalade** en **aardappels**. Schep de **saus** over de **aardappels**.



6. Frisse kick

Soms frist een gerecht enorm op van een paar drupjes citroen. Je kunt wat citroen in de saus knijpen. Of leg op elk bord een partje van deze vitamine C-bom zodat iedereen naar smaak citroen kan toevoegen.