

DINNERLY



Vegetarisch gehaktbrood met aardappelpuree met koolrabi en wortel



ca. 30min



2 personen

Dit vegetarische gehaktbrood met BBQ-saus is een heerlijke afwisseling op de Nederlandse gehaktbal. We maken deze keer een iets kleinere versie zodat iedereen zijn eigen gehaktbroodje krijgt. Zo wordt 't samen met koolrabi, wortel en romige aardappelpuree een ouderwets lekkere maaltijd met een twist.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 200g vegan gehakt ⁶
- 50g panko ³
- 2 zakjes BBQ-saus ^{1,5}
- 1 koolrabi
- 1 wortel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ²
- 1 teen knoflook
- 1el melk ⁴
- 2el boter ⁴
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

Selderij (1), Eieren (2), Gluten (3), Melk (4), Mosterd (5), Soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

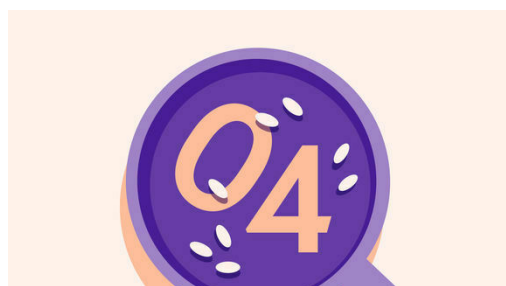
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 757kcal, vet 30.9g, koolhydraten 84.3g, eiwit 27.9g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil en snij de **aardappels** in stukken van 1-2cm. Kook ze in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



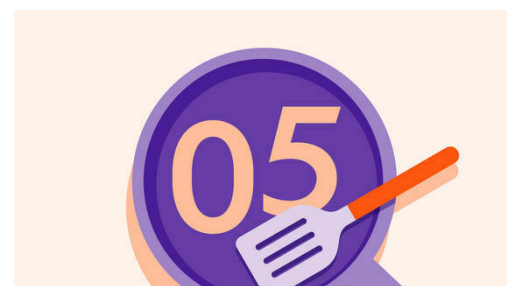
4. Groente koken

Schil de **koolrabi** en snij in blokjes van 1-2cm. Snij de **wortel** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Smelt 1el boter in een kleine kookpan. Voeg de **groente** en 2el water toe en laat afgedekt op middelhoog vuur 8-10min zachtjes koken, tot de **groente** zacht zijn. Kruid met een snuf peper en zout.



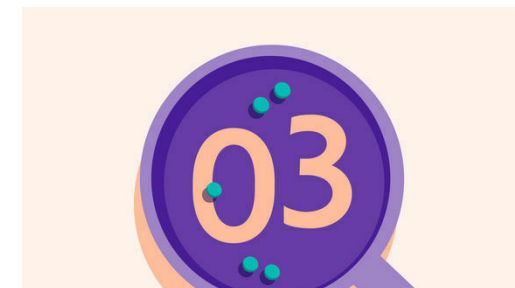
2. Gehakt mengen

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng het **vegan gehakt** met de **panko**, 1el **BBQ-saus**, 1 ei, de knoflook, 1el ketchup en een snuf peper en zout. **Tip:** maak voor het kneden je handen nat. Vorm 2 **gehaktbroden** (ca. 5 x 12cm) van het **gehakt** en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



5. Afmaken en serveren

Stamp de **aardappels** met 1el melk, 1el boter en een snuf peper en zout tot een romige **puree**. Schep de **aardappelpuree** en **groente** op borden, leg het **gehaktbrood** erbij en serveer.



3. Gehaktbrood bakken

Bestrijk elk **gehaktbrood** met 1tl olijfolie en bak ze ca. 15min in de oven. Bestrijk dan met de **rest van de BBQ-saus** en bak nog ca. 5min, tot de **gehaktbroden** gaar zijn. **Tip:** als de buitenkant van de **gehaktbroden** te donker wordt, kun je ze met wat aluminiumfolie afdekken, tot ze gaar zijn.



6. Oude klassiekers

De wereld van sauzen is rijk en gevarieerd – maar soms zijn de oude klassiekers toch het lekkerst. Daarom raden wij aan om als dip gewoon wat tomatenketchup bij je gehaktbrood te serveren. Eet smakelijk!