

DINNERLY



Vegan gehaktballen met ovengroenten met krokante croutons en amandelschaafsel



ca. 30min



2 personen

Maximale smaak en minimale inspanning: dat is het idee achter dit recept. Snij wat venkel en rode biet en laat de oven zijn werk doen om ze te bereiden. Rooster vervolgens wat amandelschaafsel, maak een kruidige vinaigrette en bak je vegan gehaktballetjes, allemaal in dezelfde pan. Zo kun je genieten van een heerlijke maaltijd, maar hoef je je geen zorgen te maken over stapels afwas.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 250g voorgerekookte rode bieten
- 1 baguette¹
- 1 zakje ras el hanout
- 25g amandelschaafsel¹⁵
- 1x vegan gehaktballetjes⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan

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

KOOKTIP

Rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 734kcal, vet 45.5g, koolhydraten 54.5g, eiwit 21.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de harde onderkant van de **venkel** en snij 'm in repen van 1cm dik. Als er **groen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Snij de **rode bieten** in dunne plakjes. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Snij de **baguette** in blokjes van ca. 2cm. Meng ze met 1el olijfolie en 1/3e van de knoflook en kruid met peper en zout.



2. Groenten bakken

Leg de **venkel** en **rode biet** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en de **helft van de kruidenmix**. Kruid ruim met peper en zout en schuif naar een helft van de bakplaat. Leg het **brood** op de andere helft van de bakplaat. Bak het geheel 12-14min in de oven. Hussel de **groenten** en het **brood** halverwege de baktijd goed om.



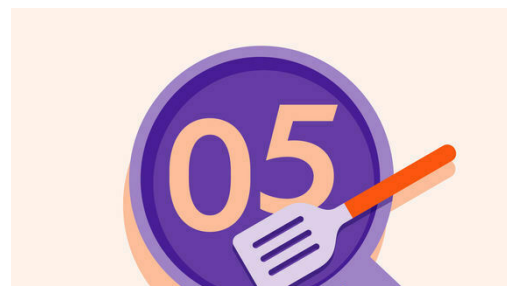
3. Amandelen roosteren

Verhit een droge kleine koekenpan op medium tot hoog vuur. Bak het **amandelschaafsel** in 2-3min goudbruin. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Haal het **amandelschaafsel** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Vinaigrette maken

Verhit de pan met 3el olijfolie. Bak de **rest van de kruidenmix** en de rest van de knoflook ca. 2min op middelhoog vuur tot de aroma's vrijkomen. Roer regelmatig. Haal van het vuur, roer er 1el azijn en 1tl honing of suiker door en breng op smaak met peper en zout. Giet de **vinaigrette** in een kom en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



5. Afmaken en serveren

Verhit de pan met nog wat olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** 6-8min tot ze goed warm zijn. Kruid met peper en zout. Schep de **gehaktballen** en **groenten** op borden en bestrooi met de **croutons** en het **amandelschaafsel**. Bedruppel met **vinaigrette** en garneer evt. met **venkelgroen**.



6. Gekruide croutons

Heb je toevallig een plantje tijm of oregano staan? Met deze kruiden kun je je croutons lekker op smaak brengen. Snij daarvoor wat blaadjes klein en meng ze in stap 1 met het brood.