



Oma's gehaktballen met aardappelkoekjes

en rode kool met honing en sinaasappel

We gaan vandaag aan de slag met één van de oudste kolen met een prachtige kleur. Geliefd, maar ook gehaat door sommigen, maar we beloven met een beetje honing en sinaasappel krijgt ook deze rode kool een heerlijke smaak. Erbij: Oma's gehaktballen en aardappelkoekjes! Lekker smullen!

45 min | 778 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Ui	st	1	2	2	3
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Rode kool, gesneden	g	200	400	600	800
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Bloem	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de aardappels en rasp ze grof in de keukenmachine (of handmatig met een rasp). Pel en snipper de ui. Doe de aardappelrasp met de ui, bloem en geraspte kaas in een kom en breng op smaak met zout en peper. Roer goed door elkaar.
2. Verhit olie in een royale bakpan bak kleine koekjes van de geraspte aardappel (of één grote). Bak deze om en om goudbruin en gaar (15-20 minuten).
3. Verwarm intussen olie en boter in een andere pan en bak de rode kool 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg wat honing en een klein scheutje water toe en laat zachtjes pruttelen tot de rode kool gaar is. Schil de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in stukjes. Schep op het laatste moment de sinaasappel stukjes door de rode kool en verwarm mee.
4. Breng het gehakt op smaak met gehaktkruiden, mosterd, zout en peper. Kneed alles goed door elkaar en vorm met je handen gehaktballen (1 grote of 2 kleintjes per persoon). Verwarm olie en boter in een bakpan en bak de gehaktballen op een middelhoog vuur bruin en gaar in 15 minuten. Voeg een scheutje water toe voor de jus en schud de pan regelmatig.
5. Serveer de aardappelkoekjes met de rode kool en gehaktballen met jus!

Tip: De rode kool is ook erg lekker met laurierblad, kruidnagel en een kaneelstokje. Of appel en rozijnen! Heb je tijd over? Leg dan de sinaasappel in zijn geheel in de oven voor ongeveer 15 minuten: daarna door de helft snijden, uithollen en je hebt een heerlijke gekaramelliseerde sinaasappel!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

