



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

Gehaktbalrecepten

Anton

Inhoudsopgave.

- 1. Albondigas**
- 2. Amsterdamse Gehaktbal**
- 3. Antilliaanse Gehaktballen: Balchi di Karni**
- 4. Antilliaanse Gehaktballen: Pikabal den Sous**
- 5. Argentijnse Gehaktballen: Amada**
- 6. Aziatische Gehaktballen**
- 7. Baliballen**
- 8. Belgische Gehaktballen**
- 9. Brabantse Gehaktballen**
- 10. Brazilliaanse Gehaktballen**
- 11. Canadese Gehaktballen**
- 12. Cevapcici**
- 13. Deense Gehaktballen: Frikadeller**
- 14. Duitse Gehaktballen**
- 15. Elzasser Gehaktballen**
- 16. Engelse Nasi-Bami Gehaktballen**
- 17. Feta Gehaktbal**
- 18. Filipijnse Gehaktballen: Adobo**
- 19. Franse Gehaktballen**
- 20. Frikadelle**
- 21. Gehaktballen**
- 22. Gehaktballen Al-Andalus**
- 23. Gehaktballen met Smaak**
- 24. Gehaktballen met Worcestershiresaus**
- 25. Gehaktballen van Restaurant De Librije**
- 26. Griekse Gehaktballen**
- 27. Grootmoeders Gehaktballen**
- 28. Hongaarse Gehaktballen**
- 29. Ierse Gehaktballen**
- 30. Indiaase Gehaktballen**
- 31. Indische Gehaktballen**
- 32. Italiaanse Gehaktballen**
- 33. Japanse Kipgehaktballetjes: Tsukune**
- 34. Javaanse Gehaktballen**
- 35. Joodse Gehaktballen van Oma Friedmans**
- 36. Joodse Gehaktballetjes**
- 37. Jordanese Gehaktballen**
- 38. Konigsberger Klopsen**
- 39. Koreaanse Gehaktballen: Gogi Wanja Jorim**
- 40. Luikse Gehaktballen**
- 41. Marokkaanse Gehaktballen**
- 42. Meatballs**
- 43. Mexicaanse Gehaktballen**
- 44. Oostenrijkse Gehaktballen**
- 45. Poolse Gehaktballen: Kotlety Mielone**
- 46. Portugese Gehaktballen (Almondega)**
- 47. Russische Gehaktballen: Kotleti**
- 48. Schtse Gehaktballen**
- 49. Surinaamse Gehaktballen**
- 50. Thaise Gehaktballen**
- 51. Turkse Gehaktballen in Tomatensaus**
- 52. Vietnamese Gehaktballetjes**
- 53. wereldbal**
- 54. Zuid Afrikaanse Gehaktballen: Frikkadels**
- 55. Zweedse Gehaktballen**
- 56. Zwitserse Gehaktballen**

Albondigas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
2 sneetjes witbrood
5 el droge witte wijn
1 sjalot
2 tenen knoflook
250 g half-om-halfgehakt
1 ei
1 mespunt nootmuskaat
2 el platte peterselie
1 el olijfolie
250 g gezeefde tomaten

Bereiding

Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd de korstjes van het brood, leg het brood op een bord en besprenkel met de wijn. Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn.

Meng het brood met het gehakt, ei, de rode peper, sjalot, knoflook, nootmuskaat en de fijngesneden peterselie. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Vorm met vochtige handen 16 balletjes van het gehakt. Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes in 5 min. rondom bruin.

Schenk de gezeefde tomaten bij de gehaktballetjes in de pan en verwarm afgedekt 15 min. op laag vuur. Voeg eventueel wat water toe als de saus te droog wordt. Serveer met de rest van de fijngesneden peterselie.

Amsterdamse Gehaktbal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type Ovenschotel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kg runder gehakt
2 eieren
klein uitje gesnipperd
2 teentjes knoflook geperst
1 el sojasaus (ketjap)
2 sneetjes witbrood 15 minuten in melk geweekt en uitgeknepen
1 el runderbouillon
1 tl paprikapoeder
1 1/2 tl gehaktkruiden (zie tip)
peper en zout
1 tl Franse mosterd

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een grote kom en kneed alles goed door. Laat 15 minuten staan in de koelkast.
Draai er ballen van. Verwarm de oven voor op 200 graden.
Smelt voldoende boter in een ovenschaal, doe de ballen erin en zet ze 30 minuten in de oven.
Voeg water toe (kopje) en laat nog 5 minuten in de oven.

Tip:

Gehaktkruiden mengsel:

- 1 tl zout
- 2 tl gemalen nootmuskaat
- 2 tl gemalen witte peper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl knoflookpoeder
- eventueel 1/4 tl chilipoeder

Neem ipv water eens bier naar keuze. Verrassend!!!!

Antilliaanse Gehaktballen: Balchi di Karni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Antilliaans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 250 g gemalen biefstuk (of zeer fijn gehakt)
- 250 g rundergehakt
- 2 sneetjes oud brood geweekt in melk
- 1/4 tl nootmuskaat
- 1/4 tl komijnzaad
- 1 ei
- 1 tl worcestersaus
- zout naar smaak
- 4 el boter of margarine
- 2 el olie
- 1 gesnipperde ui
- 1 tomaat in stukjes
- 1 paprika in reepjes

Bereiding

Meng de biefstuk, rundergehakt, brood, nootmuskaat, komijnzaad, los geklopt ei, Worcestershiresaus en zout door elkaar. Maak er 6 gehaktballen van. Bak deze daarna in de helft van de boter en olie bruin van kleur. Doe de rest van de boter en olie in een pan en bak hierin de ui met tomaat en paprika. Voeg ze bij de gehaktballen en de bakboter.

Antilliaanse Gehaktballen: Pikabal den Sous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Antilliaans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ui gesnipperd

2 madame jeanette zonder zaad en zeer fijn gesnipperd (of zoveel pepers naar smaak)

1 rode + 1 gele + 1 groene paprika in blokjes

70 g tomatenpuree

3 el sojasaus

1 tl gemalen komijn

1 tl gemalen koriander

1/2 tl witte peper

1 el suiker

1 el azijn

1 tl zout

olie

Bereiding

Fruit de ui en de paprika 5 minuten.

Neem de helft van dit mengsel en doe dit bij het gehakt met 1 el sojasaus en het zout. Meng goed door en maak balle tjes ter grote van een pingpongbal.

Bak ze 15 minuten op een middelhoog vuur.

Saus:

Doe de overige ingredienten in een pannetje en voeg 1/2 kopje water toe. Roer even door en voeg dan de ballen erbij.

Laat 30 minuten zachtjes sudderen.

Argentijnse Gehaktballen: Amada

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Argentijns	Type Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- 1 kg mager rundergehakt
- 3 varkensworstjes vel verwijderd
- 200 g gehakte olijven
- 150 g boter
- 1 kopje rozijnen geweekt
- 2 el gehakte knoflook en peterselie
- 1 middelgrote gesnipperde ui
- 2 kopjes broodkruim in melk geweekt, uitgelekt
- 3 eieren
- zout naar smaak
- versgemalen zwarte peper
- 1 kopje bloem

Saus:

- 1 grote ui gesnipperd
- 1 el gehakte knoflook
- 1 gehakte rode peper zonder zaad
- 1 kg tomaten gepeld en fijngehakt
- geweekt en fijngesneden Gedroogde paddestoelen
- 1 el tomatenpuree
- 1 rundvlees bouillon blokje
- 1 kopje droge witte wijn
- 2 laurierblaadjes
- zout en peper naar smaak
- 1 tl oregano
- Chili peper naar smaak
- 1 el paprikapoeder

Voor de rijst:

- 2 kopjes rijst
- 2 kopjes water
- 1 middelgrote gesnipperde ui
- 1 tl gehakte knoflook
- 1 tl gehakte peterselie
- 1 Laurierblad
- zout naar smaak
- 1 tl saffraan



Bereiding

Neem een grote kom en doe alle Ingrediënten voor het gehakt erin behalve de bloem.

Breek de eieren erin en meng alles tot een vrij homogeen Mengsel.

Kneed goed door en maak er balletjes van (hoe groter: hoe langer de kooktijd). rol ze door de bloem.

Verhit wat olie in een braadpan en bak de ballen aan alle kanten bruin. Neem ze uit de pan en zet apart.

In dezelfde pan maken we de saus:

Hak de ui, paprika, knoflook en champignons en bak in 4 el olijfolie goudbruin.

Argentijnse Gehaktballen: Amada

Voeg de tomaten, tomatenpuree, wijn, laurier toe, gevolgd door de bouillon, zout en kruiden.

Breng aan de kook en kook gedurende 4 - 5 minuten. Zet dan het vuur laag.

Doe de gehaktballetjes in de saus.

Dek de pan af en laat sudderen tot de gehaktballetjes geheel gaar zijn.

Rijst:

Snipper de ui, knoflook en peterselie en fruit in een paar el olijfolie.

Wanneer de ui glazig is voeg de rijst toe en bak 2 tot 3 minuten.

Voeg de bouillon, laurier, saffraan en zout toe.

Dek af met een deksel en kook op laag vuur tot alle vocht is verdampt.

Haal van het vuur en laat 5 minuten rusten.

Serveer de gehaktballen met veel saus, daarbij rijst en Parmezaanse kaas.

Aziatische Gehaktballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort Vlees
Type Bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g hoh gehakt
5 el paneermeel
2 uien fijngesnipperd
1 sjalot fijngesnipperd
½ el kerriepoeder
1 ½ t zeezout
1 t zwarte peper
1/4 tl five spices poeder
1 tl laos
1 t djinten
1 t djahé
2 el ketjap manis
1 el pittige mosterd
2 eieren
2 ½ el vers gesnipperde peterselie
roomboter
1 el olijfolie
sap van ¼ citroen



Bereiding

Doe het gehakt in een grote kom, de ui, 1 ei, de sjalot, het paneermeel (in lagen) toevoegen met alle kruiden. Goed mengen.

Voeg nu het tweede ei toe (zo wordt de bal lekker mals) met de ketjap en kneedt heel goed en gelijkmatig door elkaar.

Laat heel even opstijven in de koelkast en draai er dan 4 gelijkmatige ballen van van 125 g per stuk. Doe boter en olijfolie (tegen het spatten) in een koekenpan en braad de ballen rondom mooi aan. (Schroei ze goed dicht want zo blijven de smaken in je ballen optimaal behouden.)

Voeg dan één koffiebeker water toe en nog een scheut sojasaus. Laat dit inkoken en de ballen tegelijkertijd smoren zodat ze gaar zijn.

Baliballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 pakje 'Franse uiensoep' (Honig)
1 ei
4 el paneermeel
2 uien grof gesneden
100 ml azijn
200 ml tomatenketchup
100 g bruine suiker
1 tl chilipoeder of sambal

Bereiding

Meng het gehakt met de uiensoep mix, het ei en het paneermeel. Draai ballen ongeveer ø 4-5 cm.
Smelt 50 g boter in een grote pan en bak de ballen tot ze gaar zijn. Neem uit de pan.
Bak de grof gesneden uien in hetzelfde vet tot ze glazig zijn.
Voeg de azijn, tomatenketchup, bruine suiker en het chilipoeder toe en roer tot het glad is.
Laat 2 minuten inkoken en voeg vervolgens de ballen weer toe.
Even laten doorkoken tot de saus ingedikt is.

Belgische Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 witte boterhammen
100 ml melk
2 kleine uien heel fijngesneden
1 el fijngehakte verse tijmblaadjes
1 ei
½ tl geraspte nootmuskaat
500 g runder- of hohgehakt
70 g boter
2 sjalotjes fijngesneden
2 teentjes knoflook geperst
1 el bloem
500 ml donker Belgisch bier
1 el appelstroop

Bereiding

Week de boterhammen 5 minuten in de melk. Knijp ze goed uit en kneed ze samen met de ui, tijm, ei en nootmuskaat door het gehakt. Breng het mengsel op smaak met 1 tl zout en peper naar smaak. Vorm 8 ballen van het gehakt.

Verhit 20 g boter in een braadpan en bak de ballen in 3 minuten rondom bruin. Smelt de rest van de boter in een steelpan. Bak hierin de sjalot met de knoflook zachtjes 3 minuten. Voeg de bloem toe en bak deze 1 minuut mee. Schenk het bier in de pan en roer goed met een garde om klontjes te voorkomen. Voeg de appelstroop toe, breng de saus aan de kook en breng de saus op smaak met zout en peper. Schenk de saus over de gehaktballen en laat deze nog 30 minuten op laag vuur gaar stoven in de saus. Keer de ballen af en toe.

Brabantse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g hoh gehakt (45% runder en 55 % varkens is beter)

1 klein ei

1 witte boterham zonder korst

beetje melk

200 g paneermeel

1 tl gehaktkruiden

1 tl paprika poeder

1 tl runderbouillon poeder

1 klein teentje knoflook

1 kleine ui gesnipperd

1 el ketjap manis

flinke tl Franse mosterd



Bereiding

Ui fijn snijden en knoflook zeer fijn. Wit brood mengen met wat melk en zeker 15 minuten laten weken.

Uitknijpen.

Ui mengen met de ketjap, gehaktkruiden, paprikapoeder en de runderbouillon. Mengen.

Toevoegen: het gehakt met de eieren, het uienmengsel, het geweekte en uitgeknepen witte brood, paneermeel en mosterd. Goed mengen.

De heteluchtoven op 180 graden.

Als het gehakt een kwartiertje gestaan heeft en op kamertemperatuur is, dan ballen draaien.

Dan in een lage ovenschaal de oven in en 40 minuten bakken. (eventueel na 20 min. de ovenschaal 180 graden draaien)

Gebruik het bakvet om een jus van te maken eventueel aangevuld met wat kalfs jus!

Brazilliaanse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Brazilliaans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui gesnipperd
1 teentje knoflook geperst
75 g ontbijtspek
75 g chorizo
350 g rundergehakt
1 ei
40 g geraspte Cheddar
1 el bloem
peper en zout
50 g boter
4 dl gezeefde tomaten
naar behoefte paneermeel

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook en hak het ontbijtspek en de chorizo fijn.
Meng dit met het gehakt, het ei, de kaas, de bloem, paneermeel en peper en zout naar smaak en vorm er balletjes van.
Verhit de boter en fruit de ui en de knoflook daarin ± 3 minuten.
Voeg de balletjes toe en bak ze rondom bruin.
Doe er de gezeefde tomaten bij en laat de balletjes op laag vuur in ± 15 minuten gaar stoven.

Canadese Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Canadees	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg gehakt rund of hoh

peper en zout

Saus:

9 el mayonaise

9 el ongeklopte slagroom

3 el poestasaus

3 el pindakaas

3 el ketjap

2-3 teentjes knoflook

Bereiding

Het gehakt aanmaken zoals men gewend is en er kleine balletjes van vormen. De balletjes bakken totdat ze bruin zijn en laten afkoelen.

Saus:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar met een mixer.

Als de gehakt balletjes zijn afgekoeld dan deze door de saus mengen.

Cevapcici

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Grillen	Slank	Nee
Bron	Turks en Balkan			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
5 teentjes knoflook
2 witte boterhammen
2 eieren
1 uitje fijn gesnipperd
melk
zout
olijfolie

Bereiding

Doe het gehakt in een schaal. Hak de knoflook zeer fijn en doe het samen met de ui bij het gehakt. Verwijder de korstjes van het brood en laat de boterhammen weken in een schaalje melk. Pluk het brood in hele kleine stukjes en voeg bij het gehakt samen met de eieren. Zout toevoegen naar smaak. Kneed het gehakt goed door elkaar en neem vervolgens elke keer een plukje gehakt in uw hand waarvan u een worstje draait. Maak de worstjes ongeveer even lang als een half knakworstje maar laat het zo dik zijn als 2 knakworstjes. Doe dit tot het gehakt op is. Bestrijk ze vervolgens licht met met olijfolie. Grill ze vervolgens in de grillpan met olijfolie of leg ze op de bbq.

Deense Gehaktballen: Frikadeller

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Deens	Type Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

225 g kalfsgehakt
225 g varkensgehakt
60 ml melk
4 el geraspte ui
1 ei
4 el paneermeel
4 el witte bloem
60 ml spa rood
zout en peper naar smaak
50 g boter of margarine

Bereiding

Het kalfs- en varkensvlees in een kom mengen. Melk, ui en ei erdoor roeren. De paneermeel door het vlees kneden. Met bloem bestrooien en al knedend grondig vermengen. Spa erdoor roeren, op smaak brengen met zout en peper en grondig mengen. Het gehaktmengsel moet erg vochtig zijn maar niet druipen.

Het vlees 15-30 minuten in de koelkast zetten zodat het makkelijker is gehaktballetjes te maken.

In een grote koekenpan op een middelhoog vuur de boter of margarine verhitten.

Om de gehaktballetjes te maken schept u met een grote lepel ong. 2 1/2 eetlepel gehaktmix en deze vormt u tot licht afgeplatte, ovale gehaktballetjes zo groot als een klein ei. Leg de gehaktballetjes in de hete pan en bak ze 15 minuten per kant, tot de gehaktballetjes goed bruin zijn en van binnen niet meer roze.

Duitse Gehakballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g hoh gehakt

6 el paneermeel

2 el melk

1 ui

50 g boter

peper en zout

Voor de saus:

30 g bloem

100 ml droge witte wijn

1/2 vleesbouillontablet

4 ansjovisfilets

1 el kappertjes

1 tl scherpe mosterd

2 tl suiker

2 eidooiers

1/2 citroen

peper en zout

Bereiding

Meng het gehakt, de peper, zout, paneermeel, fijngesnipperde ui en een klein scheutje melk tot het een stevig geheel is. Draai hier acht gehaktballen van. Braad de ballen in de boter snel aan alle kanten bruin. Haal de gehaktballen uit de pan en fruit in de achtergebleven boter de bloem lichtbruin. Giet langzaam de bouillon en de wijn erbij en blijf roeren tot er een mooie, gebonden saus ontstaat. Voeg dan de kappertjes, suiker 2 dikke schijven citroen en de kleingesneden ansjovis toe. Laat de saus 10 minuten sudderen. Laat de gehaktballen 15 minuten zachtjes meekoken. Klop de eidooiers los met een beetje van de saus. Verwarm de borden en leg er de gehaktballen op. Haal de saus van het vuur en roer het dooiermengsel erdoor. Schep de saus over de gehaktballen.

Elzasser Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 zakje Franse uiensoep

1 ei

paneermeel

Bereiding

Meng het zakje uiensoep en het ei door het gehakt en laat het 1 uur intrekken. Geen zout,peper, of kruiden toevoegen.

Voeg wat paneermeel toe en kneed dit en het gehakt mengsel goed door elkaar, draai er kleine balletjes van. Bak ze op je gebruikelijke manier in wat olie of braadboter.

Engelse Nasi-Bami Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 zakje nasi of bamikruidentmix
2 teentjes knoflook
1 ui, fijngesneden
1 ei
2 beschuiten fijngemaakt of paneermeel
1 el ketjap asin
1 el ketjap manis
2 tl sambal oelek
2 el olie, bijvoorbeeld wokolie, olijfolie, of zonnebloemolie
bruine saus of tomatenketchup

Bereiding

Doe in een kom het gehakt, kruiden, ei, ui, beschuiten of paneermeel, de ketjap en sambal oelek. Kneed het tot een samenhangend geheel.

Laat ongeveer een uur rusten om de kruiden er goed te laten intrekken.

Maak dan ongeveer 12 gehaktballen en bak ze om en om bruin in de braadpan. Blus af met wat warm water en een scheut bruine saus of tomatenketchup. Laat het zo'n 20 - 25 minuten sudderen en keer de gehaktballen regelmatig om.

Feta Gehaktbal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gekruid hoh gehakt
4 Feta blokjes per gehaktbal
peper en zout
1 ei
1/2 ui fijn gesnipperd
2 tenen knoflook geperst

Bereiding

Kneed 1 ei door het gehakt. Voeg de gesnipperde ui, de knoflook en wat zout en peper toe. Dit geheel goed kneden.
Het mengsel in vieren delen en in het midden 3 a 4 feta blokjes leggen en er een bal van maken.
Vervolgens flink wat boter in de pan en rustig aan bruin laten worden. Na 5 minuten het vuur wat hoger voor een mooie bruine gehaktbal.

Fillipijnse Gehaktballen: Adobo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fillippijns	Type Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 t zout
1 t paprikapoeder
1/2 t gemalen zwarte peper
1 t uienpoeder
1 t gedroogde oregano
1 t gemalen komijn
1/2 t knoflookpoeder
1/2 t chilipoeder
olie voor bakken
Saus:
500 g gaar gehaktballetjes
3 teentjes knoflook, gekneusd
4 e ketjap manis
1 e rijstazijn
300 ml runderbouillon (genoeg om gerecht voor 3/4 te bedekt)
1/2 zwarte peper
4 gescheurde laurierblaadjes
2 e olie
1/2 t suiker
zout
verse koriander als garnering

Bereiding

Draai ballen van ingrediënten voor gehakten bak tot bruin en gaar.
Bak de teentjes knoflook in het overgebleven braadvet van gehaktballen (indien nodig nog meer vet) tot licht bruin.
Voeg de gehaktballetjes, de ketjap, rijstazijn runderbouillon, zwarte peper, laurier en suiker toe en stooft zachtjes voor 20-30 min. (voeg wat water toe indien nodig)
Proef en breng op smaak met zout en garneer met verse koriander.

Franse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g lamsgehakt (als het kan grof gemalen)
1 ei
40 g pijnboompitjes
3 tenen knoflook
2 rode uien
handje peterselie
handje koriander
handje bieslook
een snufje zout en peper
boter of olie om in te bakken

Bereiding

Doe het gehakt, het ei, de pijnboompitjes en zout en peper in een mengkom.
Snijd de ui in grove stukken en leg tweederde apart. Hak het andere deel van de uisnippers extra klein. Deze gaan door het gehakt. Pureer de knoflook. Verwijder de stelen van de peterselie en koriander. Hak vervolgens deze en de bieslook fijn. Voeg de knoflook en de kruiden ook toe aan het gehakt.
Kneed alle ingrediënten met zorg door het gehakt. Als alles goed is gemengd, kun je met de volgende stap beginnen: ballen draaien. Probeer zoveel mogelijk de lucht die in de gehaktbal zit eruit te duwen. Stel dat je dit niet doet, dan is de kans groot dat je gehaktballen tijdens het braden openbarsten. Uiteraard is het even lekker, maar het presenteert net iets beter als je een stevige ronde gehaktbal serveert. Strooi een beetje bloem op een plat bord en rol de gehaktballen er een voor een doorheen, zodat ze bedekt zijn met een dun laagje bloem. Op deze manier krijg je straks een lekkere krokante korst. Het is ook mogelijk om hiervoor paneermeel te gebruiken.
Doe olijfolie in een koekenpan en zet deze op het vuur. Voeg eventueel nog een klein klontje boter toe. Als de olie heet is leg je de lamsgehaktballen er in. Houd de gehaktballen een beetje in beweging. Doe dit wel voorzichtig: zorg dat ze niet stuk gaan. Je wilt er voor zorgen dat ze aan alle kanten een beetje gebraden zijn. Als de gehaktballen mooi rond zijn gaat dit vrij gemakkelijk; als ze ovaal of gedeukt zijn zul je ze hier een beetje bij moeten helpen.
Zet het vuur middelhoog en bak 8-10 minuten.
Af en toe rol of draai je de ballen, zodat ze langzaam egaal bruin worden. Als de 8 minuten voorbij zijn, doe je de grof gesneden uien die je hebt achtergehouden in de pan. Omdat de gehaktballen nu veel steviger zijn kun je makkelijk de uien door de pan roeren. Draai binnen 2 minuten het vuur laag en laat het zo nog 5 minuten staan.

Frikadelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt hoh
1 ui fijn gesnipperd
1 oud broodje of 2 sneden toast licht geroosterd
1 kopje melk of water
1 ei
1 tl zout
2 tl peper zwart
1 tl mosterd
1 tl marjolein
1 tl paprikapoeder
2 tl peterselie
1 teen knoflook fijn gehakt
2 tl lavas (maggiplant) of 1 tl maggi
2 tl neutrale olie
bloem of paneermeel

Bereiding

Leg het broodje of de twee sneden licht geroosterd brood in een kopje met melk om te weken.

Schil en snipper de ui redelijk fijn en hak de knoflook

Meng alle ingrediënten behalve het weke broodje/brood in een grote kom heel goed door. Doe dit met de hand, niet met een mixer. Anders wordt de massa te taai en niet luchtig.

Knijp het broodje/brood uit en voeg deze bij de massa. Meng het geheel weer heel goed. Hoe langer je mengt hoe luchtiger de frikadellen worden. Op dit punt kan je de massa proeven op nog op smaak brengen met extra zout en/of peper. Je kan ook een klein proef balletje bakken mocht je de rauwe massa niet willen proeven.

Vorm nu in je hand een bal gehakt en druk deze vervolgens plat in je hand tot ca. 1,5 vingers dikte.

Wentel deze even licht in bloem of paneermeel.

Bak de frikadelle in een hete pan met olie of margarine op hoog vuur scherp aan op beide kanten. Laat deze vervolgens op gemiddelde vlam 15-25 minuten verder bakken. Keer de frikadellen 1 of 2 keer onder het bakken.

Laat de frikadelle op een bord of rooster met keukenpapier uitlekken.

Gehaktballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Nederlands
Bron

Soort Vlees
Type bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Recept 1:

2 sneetjes oud witbrood
5 el melk
1 ui
500 g rundergehakt
1 ei
1 mespunt nootmuskaat
4 el paneermeel
50 g boter
100 ml tomatensap
100 ml kraanwater

Recept 2:

1 snee witbrood
50 ml melk
400 g half-om-halfgehakt
1 ei
1 kleine ui (geraspt)
1 tl zout
1 mespunt nootmuskaat
4 el paneermeel
25 g boter



Bereiding

Recept 1:

Snijd de korstjes van het brood. Leg de sneetjes in een diep bord en sprenkel de melk erover. Laat het brood ca. 5 minuten weken. Snipper de ui fijn. Doe de gehakt in een kom. Knijp het brood uit en snijd in stukjes. Voeg het toe aan het gehakt.

Breek het ei erboven. Voeg de ui toe en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Meng alles goed door elkaar en kneed door het gehakt. Verdeel het gehakt in gelijke porties en vorm met vochtige handen tot gladde ballen.

Rol de gehaktballen door het paneermeel. Verhit de boter in een braadpan tot het schuim wegtrekt. Bak de gehaktballen op hoog vuur rondom bruin. Keer voorzichtig met een spatel. Schenk het tomatensap langs de rand van de pan en schenk het water erbij. Braad de gehaktballen in ca. 25 minuten met een deksel schuin op de pan gaar. Keer af en toe.

Recept 2:

Snijd de korstjes van het brood en leg in een diep bord. Schenk de melk erover en laat 2 minuten weken. Doe het gehakt in een kom, breek het ei erboven en kneed door elkaar. Knijp het brood uit en meng met de geraspte ui, het zout, de nootmuskaat en peper door het gehakt en kneed door.

Verdeel het gehakt in 4 porties en vorm met licht vochtige handen mooi ronde ballen van het gehakt. Doe het paneermeel in een diep bord en rol de gehaktballen erdoor totdat ze helemaal bedekt zijn.

Smelt de boter in de koekenpan en laat uitbruisen. Bak de ballen op hoog vuur rondom goudbruin. Keer voorzichtig. Draai het vuur lager. Laat de gehaktballen in ca. 25 minuten gaar worden, keer regelmatig.

Gehaktballen

Tip:

Je kunt het witbrood eventueel vervangen door 2 el paneermeel.

Met tijm en mosterd: ris de blaadjes van 1 zakje verse tijm. Maak de gehaktballen volgens het recept, voeg 1 el Zaanse mosterd toe en rol de ballen door de tijm. Voeg aan het bakvet nog 1 el mosterd en 100 ml wijn toe in plaats van water.

Pittige gehaktballetjes: week 1 zakje boemboe nasi volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng dit met 2 tl sambal badjak door het gehakt. Vorm 12 kleine balletjes en braad ze ca. 10 min. Voeg een blikje tomaatstukjes, 1 el ketjap manis en 1 tl sambal badjak toe.

Wil je liever wat zachtere gehaktballen? Voeg dan, nadat je de ballen rondom bruin hebt gebakken, een scheut water toe, leg een deksel op de pan en laat rustig gaar worden.

Gehaktballen Al-Andalus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g half-om-halfgehakt
2 el specerijenmelange Al-Andalus
1 ei
1 teen knoflook
1 ui
125 g romaatjes
2 el olijfolie
400 g tomatenblokjes
400 g kikkererwten
10 g platte peterselie

Bereiding

Doe het gehakt met de helft van de Al-Andalus, het ei, peper en zout in een kom. Kneed goed door elkaar en vorm er met vochtige handen ballen van.

Snijd de knoflook fijn en snipper de ui. Halveer de romaatjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de gehaktballen op middelhoog vuur in 8 minuten rondom goudbruin en gaar. Neem uit de pan.

Fruit de knoflook, ui en de rest van de Al-Andalus 3 minuten in het achtergebleven bakvet. Voeg de romaatjes en tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en stoof 5 minuten.

Laat ondertussen de kikkererwten uitlekken. Voeg samen met de gehaktballetjes toe aan de tomaten en verwarm 2 minuten. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de peterselie fijn en strooi over de gehaktballen.

Gehaktballen met Smaak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 1 kleine ui gesnipperd
- 2 sneetjes wit brood zonder korst
- 500 g half om half gehakt
- 1 ei
- zout en peper
- Mespuntje nootmuskaat
- mespunt piment
- paar blaadjes tijm
- rozemarijn of peterselie, paar blaadjes
- mespunt gemberpoeder
- 2 druppels worchestersaus
- 1 tl mosterd
- bloem of paneermeel
- 50 g boter + extra voor het bakken van de ui



Bereiding

Bak de gesnipperde ui langzaam in een klontje boter tot het mooi bruin en zacht is. Week de boterhammen in de melk. Meng dit alles met de bovenstaande ingrediënten (op de bloem en de paneermeel na) in een kom en kneed tot er geen witbrood meer te zien is. Vorm ronde of platte ballen zonder scheurtjes. Haal deze door de bloem of het paneermeel en bak ze voorzichtig rondom bruin in de boter.

Leg voor krokante ballen de deksel schuin op de pan, draai zo nu en dan en bedruip met wat boter. Wil je toch lieve zachte ballen? Doe dan een scheut water in de pan, wentel de ballen om en houd de deksel erop. Bak de ballen 20-30 minuten en haal ze als ze klaar zijn uit de pan. Maak de jus door de aanbaksels met wat water los te maken.

Gehaktballen met Worcestershiresaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
zout en peper
1 el worcestershiresauce
enkele druppels Tabasco
1 ei
50 g boter
nootmuskaat
50g paneermeel
klontje boter
1 kleine ui gesnipperd
1/2 fles stout
1/4 el bloem
1/4 el mosterd
Loonse stroop
kruidnagelpoeder
wat tijmblaadjes (niet te veel)
laurierpoeder



Bereiding

Gehakt mengen met tabasco, wochestershiresauce, paneermeel, nootmuskaat, klein scheutje stout, 1 tl mosterd en ei.

Van gehakt 4 ballen vormen. In braadpan boter verhitten en gehaktballen in 10 minuten gaar en bruin bakken.

Schep de ballen uit de pot en zet ze even opzij. Doe aansluitend de uisnippers in de stoofpot waarin je het vlees hebt gebakken. Voeg eventueel nog wat extra boter toe.

Laat de snippers ui enkele minuten bakken, tot ze wat kleuren en karameliseren.

Strooi een laagje bloem over de uien, roer en laat de bloem kort meebakken.

Schenk de stout erbij en roer. Werk de saus nog af met wat Loonse of Luikse stroop, een beetje mosterd, de kruidnagels, enkele takjes tijm en wat laurier. (alles naar smaak)

Kruid de saus tenslotte met wat peper van de molen en een snuif zout.

Leg de voorgebakken gehaktballen in de saus.

Zet het deksel (gekanteld) op de pot en laat de ballen garen op een zacht vuur. Laat de saus zo'n 30 minuten pruttelen.

Gehaktballen van Restaurant De Librije

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 400 g rundergehakt
- 2 el ketjap manis
- 2 el grove mosterd
- 1 tl cayennepeper
- 2 kleine eieren
- 80 g paneermeel
- 3 el roomboter
- 1 pot vleesfond (380 ml) of zelfgemaakte fond

Bereiding

Meng alle ingrediënten (behalve de boter en de vleesfond) en kneed het gehakt met de hand tot alles goed gemengd is.

Verdeel het in 4 porties en draai er ballen van. Laat de ballen afgedekt 30 minuten rusten in de koelkast.

Verhit de boter in een braadpan en braad de ballen hierin rondom bruin aan.

Schenk de fond erbij en laat de ballen onder af en toe keren, met de deksel schuin op de pan, in 45 minuten op laag vuur gaar worden.

Griekse Gehaktballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Grieks
Bron

Soort Vlees
Type bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 teen knoflook
15 g verse peterselie
1 ei
2 sneetjes witbrood
300 g half-om-halfgehakt
3 el olie



Bereiding

Pel de knoflook, snipper 1 teentje. Knip de peterselie fijn. Klop het ei los. Snijd de korsten van het brood, verkruimel het daarna. Meng het gehakt met het ei, knoflook, brood en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Vorm 4 gehaktballen van het gehakt. Bak in een braadpan met antiaanbaklaag de gehaktballen rondom bruin. Laat op zacht vuur 10 minuten garen.

Grootmoeders Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Streekgerechten	Type	bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ei
½ dl melk
3 beschuiten
½ nootmuskaat
¼ gemalen kruidnagel
500 g half om half gehakt
4 el boter
1 el tomatenpuree
1 dl water



Bereiding

Klop het ei met de melk los. Verkruimel de beschuiten boven het ei. Voeg de nootmuskaat en kruidnagel toe en breng op smaak met peper en eventueel zout. Kneed het eimengsel door het gehakt en vorm hier met natte handen 4 even grote ballen van.

Verhit de boter in een braadpan. Leg de gehaktballen in de pan als het schuim begint weg te trekken. Braad op hoog vuur aan. Rol de ballen met een houten spatel in het rond, zodat ze mooi egaal bruin worden. Draai het vuur laag. Leg de deksel op de pan en bak de gehaktballen ca. 20 min. zachtjes. Keer af en toe.

Neem de gehaktballen uit de pan en houd ze warm. Roer de tomatenpuree door het bakvet en voeg het water toe. Breng het geheel aan de kook en roer de aanbaksels goed los. Breng de jus op smaak met peper en eventueel zout.

Hongaarse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt
2 uien
2 teentjes knoflook
1 ei
4 el paneermeel
zeezout en zwarte peper
1 tl zoete paprikapoeder
2 el ajvar
400 ml groentebouillon
100 ml slagroom
2 grote paprika's, groen, rood
200 g champignons
beetje aardappelmeel of maizena
1-2 tl Dijon mosterd
verse peterselie gehakt

Bereiding

Doe het gehakt in een schaal en meng met ei, 1 gesnipperde ui, paneermeel, veel peper, zout, geperste knoflook, paprikapoeder, 1 el gehakte peterselie en mosterd.

Rol daarvan 5 ballen en laat ze even opstijven in de koelkast.

Doe wat olijfolie met wat boter in een pan en bak de ballen rondom mooi bruin. Neem ze uit de pan.

Snijd de tweede ui in halve ringen, de champignons in plakjes en de paprika's in reepjes.

Bak even aan in het braadvet en blus af met de groentebouillon. Laat 5 minuten smoren.

Slagroom of kookroom en ajvar toevoegen. Even proeven en op smaak brengen met peper en zout.

Saus eventueel nog iets binden met aardappelmeel of maizena.

De ballen terugdoen in de paprikasaus en lekker warm laten worden.

Ajvar: zelf maken (of kopen in een Turkse winkel)

8-12 verse rode paprika

4 middelgrote aubergines

1 / 2 tot 3 / 4 kopje olijfolie

1 grote ui, fijngesneden

3 grote tenen knoflook, fijngehakt

1-2 e citroensap of 1 eetlepel rode wijnazijn

zout

peper

verse peterselie, fijn

Rooster de paprika en aubergines in oven van 250°C, totdat de huid blaren en zwart worden. (of koop uit potje)

Leg de geroosterde groenten in een plastic zak en laat ze stoom voor 10 minuten.

Verwijder schil van paprika en aubergine.

Pureer in keukenmachine de paprika en aubergine pulp samen om een ??enigszins stevige massa te vormen.

Verhit 3 el olie in een koekenpan en bak de ui tot zeer zacht.

Hongaarse Gehaktballen

Voeg knoflook toe en bak 2 minuten.

Haal van het vuur en roer de paprika-aubergine pulp erdoor.

Roer met garde in een dunne straal de resterende olijfolie door mengsel tot alle olie is opgenomen. (als jij geroosterd paprika en aubergine uit potjes gebruikt, gebruik jij deze olie om dit glad te maken)

Voeg erbij de citroensap of azijn en zout en peper.

Doen in flessen en verzegel.

Vlak voor gebruik roer jij de peterselie erdoor.

Ierse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

450 g rundergehakt
100 g varkensgehakt
1 kopje fijne droge broodkruimels of paneermeel
1 kop melk
1 tl zout
1 tl witte peper
1 ei
2 el fijngehakte ui
Jus:
2 el boter of margarine
1 kop runderbouillon of 1 kop blond en oud bruin bier gemengd
1 el maizena
2 el koud water

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor het gehaktmengsel door elkaar en vorm hiervan 8 grote of 40 tot 50 kleine vleesballen.
Verwarm de boter in een grote pan op matig vuur. Bak de vleesballetjes aan alle kanten bruin. Draai het vuur laag en sluit de pan, sudder de grote ballen ca. 15 minuten en de kleine ca. 8 minuten. Neem de balletjes uit de pan en giet het vet af. Voeg runderbouillonmengsel of biermengsel in de pan. Meng de maizena met het water en voeg dit toe aan het vocht in de pan. Breng dit mengsel al roerend aan de kook, proef het en voeg zondig nog wat zout en peper toe. Dien de jus op bij de gehaktballetjes.

Indiaase Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 sneetje witbrood zonder korst
100 ml halfvolle melk
500 g lamsgehakt
1 klein pepertje zonder zaad en superfijn gedenen
1 ei losgeklopt
1 ui gesnipperd
1 el kerriepoeder
50 g boter
currypasta

Bereiding

Week het brood 2 minuten in de melk. Knijp uit, doe in een kom en voeg het gehakt toe. Voeg het ei, de ui, het kerriepoeder, pepertje, wat currypasta en peper en zout naar smaak toe. Kneed goed door. Verdeel het gehakt in 4 porties en vorm er met vochtige handen ballen van. Verhit de boter in een koekenpan en bak de gehaktballen op middelhoog vuur in 4 minuten rondom bruin. Zet het vuur laag en bak ze in 20 minuten gaar. Keer regelmatig.

Indische Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g ongezouten pinda's
1 sneetje witbrood
3 el ketjap manis
500 g half-om-halfgehakt
1 ei
2 tl sambal oelek
1 teen knoflook
4 el seroendeng
25 g boter



Bereiding

Hak de pinda's grof. Leg het brood (zonder korst) in een diep bord en besprenkel met de ketjap. Doe het gehakt met het ei in een kom. Voeg het brood en de ketjap toe en vervolgens de sambal en pinda's. Pers de knoflook erboven.

Kneed het gehakt totdat het brood er gelijkmatig doorheen is gemengd. Verdeel in porties per persoon en vorm er met vochtige handen een bal per persoon van. Doe de seroendeng in een diep bord en rol de ballen er een voor een door.

Verhit de boter in een pan en braad de ballen aan. Bak op laag vuur in 25 minuten gaar. Keer regelmatig. Draai het vuur de laatste 3 minuten iets hoger voor een knapperig korstje.

Italiaanse Gehaktballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g salami in reepjes
400 g rundergehakt
1 klein uitje gesnipperd
2 el olijfolie



Bereiding

Salami, 1/2 tl zout, ui en peper door gehakt kneden en hiervan tussen handen 4 ballen draaien.
In braadpan 2 el olie verhitten en hierin gehaktballen rondom aanbraden. Deksel op pan leggen en ballen nog ca. 15 minuten op zacht vuur bakken onder af en toe keren.

Japanse Kipgehaktballetjes: Tsukune

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron

Soort Gevogelte
Type Bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Saus:

60 ml Japanse sojasaus (zoals Kikoman)

60 ml mirin (zoete rijstwijjn)

30 ml sake (Japanse rijstwijjn)

30 ml water

1 tl (bruine) suiker

Gehaktballetjes:

400g kipgehakt

1/2 el verse gember geraspt

2 lente-uitjes fijngesnipperd

1 el Japanse sojasaus of tamari

1 el mirin (zoete rijstwijjn)

1 tl sesamololie

1/3 ei

1 tl maïzena

Om te dippen:

1 kakelverse eierdooier



Bereiding

Saus:

Breng in een (steel)pannetje aan de kook en laat zachtjes tot de helft inkoken tot een beetje stroperig goedje.

Zet klaar voor gebruik.

Meng & kneed het gehakt, de gember en lente-ui flink door tot je een elastisch deeg krijgt. In tegenstelling tot Westerse gehaktballen horen Aziatische gehaktballen een beetje "rubberig" te worden en dat krijg je als je flink mengt. Als je denkt dat de structuur goed is voeg je de rest van de ingrediënten toe en mengt die er iets rustiger doorheen. Draai, kwak of spuit met een spuitzak kleine, platte balletjes van 2 cm of grotere van 4 cm doorsnee en bak die in wat olie op matig vuur, heel rustig gaar en bruin. Te veel olie giet je er af. Giet dan de tare (saus) over de balletjes en laat die zonodig al bubbelend nog wat extra indikken tot de balletjes een mooie, glanzende coating krijgen. Wat extra lente-uitjes erover en dippen in een rauwe eierdooier.

Javaanse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ui

2 teentjes knoflook

1 ei

paneermeel

3 el wokolie

1 dl water

1 tl sambal naar keus

4 el ketjap

zout en peper

Bereiding

Snipper de ui en knoflook, doe het gehakt in een kom en meng dit samen met de ui, knoflook, ei, sambal, paneermeel, zout en peper. Kneed alles goed en maak er balletjes van. Verhit de olie en bak de gehaktballen bruin. Giet dan het water en de ketjap erbij en breng dit aan de kook. Laat minuten sudderen.

Joodse Gehaktballen van Oma Friedmans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Joods	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

gehaktballetjes:

450 g rundergehakt

1 ui geraspt

1 kleine aardappel geraspt

1/2 tl zout

snufje peper

Verder:

50 g fijn matsemeel

ruim 2 el langkorrelige rijst

2 el tomatenpuree of 2-3 verse tomaten (ontveld en zonder zaad)

peper en zout

1 handje pitloze rozijnen of sultana's

sap van 1 citroen

naar smaak ruim 1 el kaneelpoeder

Voor de saus:

1 grote ui

2 el golden syrup

5-6 dl water

Bereiding

Meng de ingredienten voor de gehaktballetjes, vorm mooie balletjes en leg ze even apart.

Snijd voor de saus de ui in vieren en vervolgens in schijfjes en doe die met de golden syrup in een pan met dikke bodem. Laat de ui in ongeveer 30 minuten karameliseren. Blijf roeren om aanbranden te voorkomen. Voeg het water toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg rijst, tomatenpuree, rozijnen, citroensap, kaneel en zout en peper toe. Breng goed op smaak.

Leg de gehaktballetjes in de saus en breng alles aan de kook. Draai de vlam heel laag en laat de gehaktballetjes lang (enkele uren!) gaar koken, net zolang tot de saus dik en stroperig is. Draai de balletjes regelmatig om, zodat ze de saus goed absorberen.

Joodse Gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Joods	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 zakje gedroogde pruimen (liefst zonder pit)
200 ml tomatenketchup
halve fles rode wijn
peper
zout
pakje paneermeel
half bosje peterselie
1 ei

Bereiding

(Ontpit de pruimen.)

Vermeng het gehakt met een kwart pakje paneermeel, een ei , 2 genipperde el peterseliee, peper en zout naar smaak.

Vorm balletjes door een ontpitte pruim te omhullen met een laagje gehakt.

Doe de wijn en de ketchup in een grote pan en breng aan de kook. Doe wat peper en zout in de pan. Doe de balletjes erbij en laat 30 minuten zachtjes koken op laag vuur.

Jordanese Gehaktballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Streekgerechten
Bron

Soort Vlees
Type bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g boter
1 sjalot gesnipperd
2 sneetjes witbrood zonder korst
50 ml halfvolle melk
100 g Hollandse garnalen
400 g gehakt half-om-half
1 ei losgeklopt
1 mespunt nootmuskaat
50 g bloem



Bereiding

Verhit 25 g boter in een koekenpan en fruit de sjalot 3 minuten. Neem uit de pan. Week ondertussen het brood in de melk. Knijp uit en meng in een kom met de sjalot, garnalen, het gehakt en ei. Voeg de nootmuskaat, peper en royaal zout toe.

Vorm met natte handen 8 ballen van het gehakt en rol ze door de bloem. Verhit 50 g boter in dezelfde koekenpan en braad de gehaktballen op hoog vuur rondom aan. Zet het vuur laag en bak in 15 minuten gaar. Draai regelmatig.

Konigsberger Klopsen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gehakt h.o.h.

1 ei

paneermeel

5-6 peperkorrels

5 laurierblaadjes

2 uien gesnipperd

1/4 l slagroom

3 el bloem

azijn

peper en zout

Bereiding

Meng het gehakt met het ei en het paneermeel en maak er gehaktballen van

Kook ca 1,5 l water in een ketel samen met de peperkorrels, laurierbladen en de uien.

Als het water kookt, de gehaktballen erin doen. Als de ballen bovendrijven zijn ze gaar en moet je ze eruit halen. De slagroom mengen met de bloem en in het water roeren. Hierbij doe je een scheut azijn en op smaak maken met peper en zout. Indien het te zuur is kun je koffiemelk toevoegen.

Koreaanse Gehaktballen: Gogi Wanja Jorim

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Koreaans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 el maizena
sap en rasp van 1limoen
350 g rundergehakt
2 el sojasaus
1 el sesamolie
2 el sherry mediumdry
2 knoflooktenen uitgeperst
2 dl olie
2 gekneusde knoflooktenen
Saus:
100 g sesampasta
1/2 dl water
1 el sojasaus
1 el bruine suiker
mespunt gemberpoeder

Bereiding

Roer de ingrediënten voor de saus door elkaar.

Roer de maizena door het limoensap.

Meng het gehakt met de sojasaus, sesamolie, sherry, suiker, gemberpoeder, maizena/limoensap en de knoflook. Breng op smaak met zout en vorm er balletjes van.

Verhit de olie in de wok en bak de gekneusde knoflook even aan. Voeg de balletjes toe en bak ze in 4 minuten goudbruin en gaar.

Luikse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

800 g hoh gehakt
1 ui
1 dikke snee (oud) wit brood (2 tot 3 cm)
5 cl melk
1 ei
enkele takjes krulpeterselie (niet te zuinig)
een klontje boter
een scheutje olijfolie
peper en zout

Saus:

2 uien
1 flinke el Luikse stroop (naar smaak)
2 el natuurazijn
4 dl water
een klontje boter
peper en zout

Bereiding

Snij de korstjes van het brood en snij het broodkruim vervolgens in dobbelstenen.

Doe de broodstukjes in een ruime schaal en schenk er de melk over. Laat het brood even weken tot de melk geabsorbeerd is.

Pel en versnipper de ui. Snij de ui in heel fijne stukjes. Omdat rauwe ui niet zo smakelijk is in een gehaktmengsel, kan je snippers best kort stoven.

Zet een pannetje op een matig vuur en smelt er een klontje boter in. Stof de uitstukjes glazig in een paar minuten.

Meng het brood met melk tot een glad papje (voor iets steviger ballen minder brood en melk gebruiken).

Doe gehakt in de mengschaal, bij het mengsel van brood en melk en voeg ook het ei toe.

Spoel de peterselie en hak het groen zeer fijn.

Doe de peterseliesnippers en de gestoofde uisnippers in de mengschaal. Voeg wat peper van de molen toe. Zout hoeft in principe niet. Meng alle ingrediënten.

Verhit een braadpan op een matig vuur en smelt er een klontje boter met een scheutje olijfolie.

Zet een kommetje water in de buurt en maak je handen nat. Rol gladde vleesballetjes van ongeveer 5 cm diameter. (Het mogen dus redelijk grote bouletten zijn.)

Bak totdat de balletjes een goudbruin korstje hebben. Draai ze na enkele minuten met de nodige voorzichtigheid om.

Na 10 minuten schep je de balletjes uit de pan. Hou het vlees warm. Straks kan het verder garen.

Saus:

Pel de uien en snipper ze in heel fijne stukjes.

Verhit de braadpan opnieuw, en smelt er opnieuw een klontje boter in.

Bak de stukjes ui kort en schenk er na een paar minuten een flinke scheut natuurazijn in. Roer de aanbaksels van het vlees los.

Schenk het water in de pan tot de balletjes bijna onder staan. Laat de bereiding 20 minuten sudderen op een zacht vuur.

Schep de vleesballetjes uit de pan en giet de saus door een zeef. Schenk de saus in een diepe pan en

Luikse Gehaktballen

schep er een deel van de gestoofde uistukjes bij. (die zitten in de zeef) Hou ook de rest van de stukjes ajuin bij.

Voeg de Luikse siroop bij de saus, roer door en laat zachtjes aan de kook komen. Proef en kruid de saus met wat peper uit de molen en een snuifje zout.

Mix de saus glad met de staafmixer en voeg de rest van gestoofde uitjes toe. (de rest van wat in de zeef zit)

Serveer de balletjes met een schep saus er overheen.

Marokkaanse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 2 uien fijngesnipperd of geraspt
- 400 g rundergehakt
- 1 ei
- 2 el râs al hânout (Marokkaans kruidenmengsel)
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 3 knoflookteentjes fijngehakt (1 apart houden)
- 1 blikje of pakje tomatenblokjes of gezeefde tomaten (400 gl)
- 1 el citroensap
- 70 g pittige groene olijven zonder pit
- 1 bosje verse koriander de blaadjes fijngesneden
- 3 el olijfolie
- zout en peper



Bereiding

Meng het gehakt met het ei, 1 el râs al hânout, 1 knoflookteentje, 1 ui (heel fijngesneden of geraspt), peper en zout naar smaak.

Rol er kleine balletjes van stop in het midden van elk balletje een groene olijf.

Laat de gehaktballetjes minstens 30 minuten rusten in de koelkast.

Verhit een scheut olijfolie in een braadpan of tajine en bak de balletjes aan alle kanten bruin (voorzichtig omdraaien om te voorkomen dat ze breken).

Haal de balletjes uit de pan en houdt apart.

Doe 1 ui bij het bakvet van de gehaktballetjes en fruit een paar minuten op zacht vuur.

Voeg 2 teentjes fijngehakte knoflook toe en bak 1 minuutje mee (de knoflook mag niet verbranden).

Voeg de volgende ingrediënten toe aan de saus: de tomaten, 1 el râs al hânout, 1 tl komijnpoeder, 1 tl paprikapoeder, 1 el citroensap, 2/3 van de verse koriander, zout en peper naar smaak.

Let op: controleer of er misschien al zout zit in het pakje/blikje (gezeefde) tomaten, voordat je zout toevoegt aan de saus.

Doe de gehaktballetjes bij de saus en laat op laag vuur 15 minuten sudderen.

Garneer de gehaktballetjes met de overgebleven verse korianderblaadjes

Meatballs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 kopje broodkruim of 2/3 kopje paneermeel
1 el gedroogde peterselie
1 el geraspte Parmezaanse kaas
1 ei losgeklopt
1 teentje knoflook geperst
peper en zout
boter en olijfolie
1 sjalotje gesnipperd
1 romatomaat in blokjes

Bereiding

Doe alle ingredienten, behalve boter, tomaat en sjalotje, in een kom en kneed goed door. Maak er ballen van. Zet 15 minuten in de koelkast.

Verhit boter met olie in een braadpan en bak de ballen aan alle kanten bruin.

Temper de warmtebron en voeg de sjalot en de tomaat toe en bak 5 minuten mee. Voeg wat water toe en dek af met een deksel. laat 10 minuten stoven.

Mexicaanse Gehaktballen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron

Soort Vlees
Type bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 uitje gesnipperd
1 chilipepertje zonder zaad ragfijn
zout
1 ½ tl paprikapoeder mild
½ tl cayennepeper
1 tl komijn
1 tl gemberpoeder
2 tl knoflookpoeder
2 tl selderijpoeder
1 ½ tl lavaspoeder
1 ½ el gedroogde peterselie
paneermeel
bloem
1 ei
beetje melk
olijfolie
flinke klont roomboter



Bereiding

Doe het gehakt in een kom. Voeg de ui en de peper toe aan het gehakt samen met het ei, alle specerijen, voldoende paneermeel en een beetje melk zodat het smeugig wordt. Meng alles goed door elkaar. Maak er ballen van en rol deze door de bloem.

Laat ze heel even opstijven in de koeling.

Doe dan een klont boter in de pan met olijfolie (50/50), laat heet worden en ze bruin bakken.

Voeg een beetje water toe en laat 10-15 minuten smoren.

Oostenrijkse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui fijngesnipperd
beetje olie
1 oud wit kadetje of broodje
1 ei
400 g gehakt hoh
1 teen knoflook gehakt
1 tl majoraan
handje vers gehakte peterselie
paneermeel
1 flinke el boter
250 gram kastanjechampignons, in plakjes
100 ml runderfond
2 tl bloem
200 ml slagroom
citroensap

Bereiding

Fruit de helft van de ui glazig in wat olie. Week het kadetje in water en knijp het uit. Kneed gehakt, brood, ui, ei, knoflook, majoraan en de peterselie met zout en peper goed door en vorm er 8 platte balletjes van. Wentel ze door de paneermeel en bak ze bruin en gaar in de boter. Haal uit de pan en houd warm. Bak de paddestoelen met de resterende ui een paar minuten. Voeg de fond toe. Roer de bloem door de room en voeg toe. Laat nog eventjes bubbelen en breng op smaak met citroensap, zout en peper.

Poolse Gehaktballen: Kotlety Mielone

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt (varkens of half om half)

1 groot ei

1 teentje knoflook en/of 1 uitje

paneermeel

5 g marjolein

olijfolie

zout en zwarte peper

Bereiding

Meng het gehakt met het ei, geperste knoflook en kruiden. Als je ui in plaats van knoflook wil gebruiken, moet het eerst fijn gehakt en gebakken worden.

Maak er ongeveer 8 afgeplatte ballen van.

Rol ze door de paneermeel.

Bak ze in hete olijfolie totdat ze goudbruin zijn. (Verwijder elke keer het gebakken paneermeel dat in pan is achtergebleven om verbranden te voorkomen.)

Laat de gehaktballen op keukenpapier uitlekken.

Portugese Gehaktballen (Almondega)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g rundergehakt
4 worstjes die je bij een barbeque zou gebruiken.
100 g spek in reepjes
1 el gehakte verse peterselie
1 ei
1 dl olijfolie
1 ui
3 teentjes knoflook
2 el tomatenpulp
1 dl witte wijn
zout en peper
(paneer)meel om te binden

Bereiding

Meng het gehakt, de worstjes zonder vel, het spek en kruid het mengsel met zout en peper. Voeg er het ei bij en wat (paneer)meel om het te binden.
Vorm kleine balletjes en bak ze aan in olie tot ze bruin zijn.
Haal de balletjes uit de olie en bak in de overgebleven olie de gesnipperde uien en knoflook.
Die daar dan weer de balletjes bij, de tomatenpulp, en de witte wijn.
Voeg een scheut water toe en laat het geheel een paar minuten koken.
Bind eventueel met (paneer)meel.

Russische Gehaktballen: Kotleti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg gehakt (mag zowel rundergehakt zijn als half om half gehakt)
2-3 grote uien
3-4 teentjes knoflook
1 bosje verse basilicum
1 wit bolletje geweekt in melk (ongeveer 50ml)
1 aardappel geschild in grove stukken
1/3 tl zout
1-2 eieren (afhankelijk van grootte)
gemalen zwarte peper
boter en/of olie

Bereiding

In de keukenmachine uien, aardappel, basilicum en knoflook fijn hakken.
Week het bolletje in melk en voeg het daarna in kleine stukjes aan gehakt toe. Voeg alle ingrediënten toe en meng het goed .
Maak er gehaktballen van zoals je dat normaal gesproken doet Maar plat ze af. De gehaktballen bakken in bakolie in 15 minuten.

Schtse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
4 eieren, hardgekookt
½ tl paprikapoeder
1 tl worchestershire saus
2 el ketchup
1 witte boterham, korstjes verwijderd en geweekt in melk
1 ei
1 ui, heel fijn gesnipperd
4 el paneermeel
peper en zout
Jus:
2 dl runderbouillon
1 el bloem
½ ui gesnipperd

Bereiding

Knead alle ingrediënten, behalve de gekookte eieren en het paneermeel, door het gehakt en breng het op smaak met zout en peper.

Pel de gekookte eieren.

Verdeel het gehaktmengsel in vieren en kneed het om de eieren heen. Rol ze vervolgens door het paneermeel.

Verwarm 4 el olijfolie en 1 eetlepel roomboter in een bakpan en bak ze aan alle kanten goudbruin en gaar.

Jus:

Haal de ballen uit de pan en voeg de gesnipperde ui toe aan het overgebleven vocht.

Voeg als de ui glazig wordt, de bloem toe en bak dit ongeveer 2 minuten mee.

Blus hierna af met de runderbouillon en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Surinaamse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type Stoven	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ui

1 volle tl tomatenpuree

2 sneetjes brood geweekt in melk

1 ei

2 takjes selderij

zwarte peper en zout

150 g margarine

1 verse peper

1 el ketjap (zout)

1 el zoete kruiden ketjap (bv shisado)

1 tomaat

1 teentje knoflook

half maggiblokje

Bereiding

Snij de ui, selderij en het teentje knoflook fijn. Bewaar de helft van de gesneden ui en houdt apart. Week 2 sneetjes brood in wat melk. Kruid het gehakt met de zwarte peper en zout.

Meng ook de gesneden ui, selderij, ei en het geweekte brood met het gehakt. Draai dan gehaktballen op de gewenste grootte.

Bak in de margarine aan alle kanten bruin. (Ze hoeven niet helemaal gaar te zijn van binnen.) Neem de aangebraden gehaktballen uit de pan en houdt apart.

Fruit in dezelfde pan de apart gehouden ui. Voeg de gesneden tomatenblokjes, tomatenpuree, de kruiden ketjap zoet en de ketjap zout toe. Roer goed en voeg de gehaktballen toe samen met 1 kopje water en het halve maggiblokje.

Laat dit op een middelmatig vuurtje ongeveer een half uurtje stoven zodat de gehaktballen van binnen goed gaar worden en er een heerlijke jus ontstaat. De laatste 5 minuten de peper mee koken zodat het heerlijk ruikt.

Proef als het bijna klaar is de jus. Heeft deze voldoende smaak dan niks meer aan doen, indien gewenst kan je nog iets meer smaak toevoegen door de andere helft van het maggiblokje erbij te doen.

Tip:

Laat de peper niet kapot gaan, haal het er na 2 minuten uit .

Thaise Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g hoh gehakt
4 teentjes fijngevreven knoflook
1 el bloem
1 el lichte sojasaus
versgemalen zwarte peper
1/2 el chillisaus
zout

Bereiding

Vermeng gehakt met knoflook en peper naar smaak. Kneed de bloem, chillisaus en de soya erdoor en vorm er gehaktballen van.

Breng in een pan water met een beetje zout aan de kook en voeg de ballen toe. Laat ze koken tot ze komen bovendrijven, ze zijn dan gaar.

Turkse Gehaktballen in Tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Turks
Bron

Soort Vlees
Type bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
20 g peterselie
500 g rundergehakt
4 el paneermeel
1 ei
1 el gedroogde oregano
2 tl kaneel
1 tl zout
2 druppels rode peper pasta (tube)
100 g witte kaas
2 el olie
500 ml gezeefde tomaten
100 ml kraanwater



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui en snijd de peterselie grof. Kneed het gehakt met het paneermeel, ei, de helft van de oregano en kaneel en zout stevig door elkaar. Breng op smaak met de rode peper. Snijd de witte kaas in kleine stukjes en kneed de stukjes door het gehakt. Vorm met natte handen ballen (2 per persoon) van het gehakt.

Verhit de olie in een ruime hapjespan. Bak de gehaktballen rondom bruin en leg ze in de ovenschaal. Fruit de ui in de olie. Voeg de gezeefde tomaten, het water, de rest van de kaneel en oregano toe en breng de saus aan de kook. Schenk de saus over de gehaktballen. Zet de schaal in de oven en bak de gehaktballen in ca. 30 minuten gaar. Laat de ballen uit de oven 5 min. afkoelen en strooi de peterselie over het gerecht.

Vietnamese Gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Grillen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor de gehaktballetjes:

- 3/4 kg varkensgehakt
- 4 sjalotjes, versnipperd
- 2 bolletjes knoflook fijngehakt
- 2 el Vietnamese vissaus
- 1 el suiker
- 2 tl grofgemalen zwarte peper
- 4 el rijstbloem
- 1/2 tl sereh (gemalen citroengras) of 2 tl fijngesneden vers

citroengras

- 2 el plantaardige olie

Voor de nuoc chamsaus:

- 2 dl vers limoensap
- 2 dl Vietnamese vissaus
- 1 el rijstazijn
- 2 el suiker
- 2 teentjes knoflook fijngehakt
- 2 rawit (hete pepertjes) fijngehakt zonder zaad
- 2 dl water

Bereiding

Barbecue of grill heet laten worden (op houtskook gebakken zijn de balletjes het lekkerst).

Als je bamboespiesen gebruikt deze minstens 30 minuten in warm water leggen.

Alle ingrediënten voor de gehaktballetjes met een vork vermengen. De schaal met keukenfolie afdekken en 30 minuten in de koelkast zetten.

In een kommetje de ingrediënten voor de nuoc chamsaus vermengen.

Een beetje olie in een kommetje schenken, hiermee de handen invetten en elke keer 1 flinke eetlepel van het gehaktmengsel tot een balletje rollen. Rijg de balletjes aan de spiesjes en grill ze 10-15 minuten frequent draaiend boven zacht gloeiende kooltjes of onder een matig hete grill.

Eet de balletjes als volgt: neem met een blaadje sla een balletje van de schaal, voeg van elk kruid 1 takje toe en wikkel tot een pakketje. In de nuoc chamsaus dippen en opeten.

wereldbal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g hoh gehakt
225 g rundergehakt
2 sneetjes oud witbrood
4 pel melk
1 ei
1 ui
zout en peper
1,5 el grove mosterd
1 tl kerriepoeder
1 tl cayennepeper
2 el ketjap manis
foelie
1 pot vleesfond (380 ml)
2 el bloem
nootmuskaat
50 g boter

Bereiding

Snij de korsten van het brood en doe er de melk bij. Prak het ei er doorheen. Versnipper het ui en fruit de snippers kort aan.

Kneed gehakt, broodmengsel, gefruite uisnippers, cayennepeper, ketjap, mosterd en nootmuskaat tot een egale massa.

Laat dit minimaal een half uur in de koelkast rusten. Draai niet al te dikke, niet al te dunne ballen. Bestrijk deze met de bloem en strooi er een beetje peper over.

Verhit de boter in een grote braadpan en braad de ballen rondom bruin aan. Giet vervolgens de vleesfond erbij, samen met wat foelie.

De braadtijd is ongeveer 45 minuten op een laag vuur. Af en toe keren. Deksel schuin op de pan.

Zuid Afrikaanse Gehaktballen: Frikkadels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Zuid Afrikaans
Bron

Soort Vlees
Type Bakken/Braden

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg rundergehakt
2 eieren
4 plakjes oud witbrood, verkruimeld
1/2 tl nootmuskaat
1/2 tl gemalen kruidnagel
1 tl gedroogde koriander
zout en peper naar smaak



Bereiding

Meng het gehakt met de broodkruimels, losgeklopte eieren en de kruiden en kneed het goed door. Vorm er kleine balletjes van.

Braad de gehaktballetjes aan in ruim boter of olie tot ze aan alle kanten bruin zijn, zet het vuur dan wat lager en bak nog even door tot de balletjes gaar zijn.

Zweedse Gehaktballen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g hoh gehakt: of bestaande uit 300 g rund-en 200 g varkensgehakt
75 g paneermeel of broodkruimels
1 ei
250 ml water (of melk)
1 gesnipperde ui
peper en zout
nootmuskaat en/of chilipoeder
boter

Bereiding

Fruit de ui in een pan met margarine glazig (goudgeel).
Meng in een kom het gehakt, het ei, water (de melk), ui en de kruiden. Gebruik chilipoeder en/of nootmuskaat om het gehaktmengsel op smaak te brengen.
Knead alles goed en maak van het gehaktmengsel kleine balletjes.
Smelt wat margarine in een braadpan en bak de vleesballetjes rondom bruin. Keer ze voorzichtig om, anders breken ze.

Zwitserse Gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Bakken/Braden	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

- 2 sneetjes brood bij voorkeur een paar dagen oud
- 3 venkelzaden (optioneel)
- 1 tl gedroogde dragon
- 200 g mager rundergehakt
- 200 g varkensgehakt (of 400 g half-om-half gehakt in totaal)
- peper en zout naar smaak
- 1 el bessengelei
- snufje piment
- snufje nootmuskaat
- 1 ui zeer fijn gesneden
- 1 tl grove mosterd of dijon mosterd
- olijfolie of plantaardige olie voor het bakken

Bereiding

Doe het brood, venkel en dragon in een keukenmachine en maal fijn.

Doe de broodmix in een grote mengkom. Voeg alle andere ingrediënten toe, meng alles goed met je handen en maak er dan kleine balletjes van. Leg op een bord, dek af en zet koel weg tot je ze gaat gebruiken.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de balletjes bruin en gaar, in ongeveer 15 minuten.

Laat ze een minuut uitlekken op keukenpapier, voor je ze opdiend.

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756