

Polpette met venkel-tomaatsaus *en parelcouscous*

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
45 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven
Oven

Ingrediënten Gehaktballetjes

- 400 gr rundergehakt
- circa 1 tl harissa
- ½ ui
- 1 ei
- 2 el paneermeel
- ¼ bos peterselie
- zout en peper naar smaak

Ingrediënten Parelcouscous

- 400 g glas parelcouscous
- 1,5 glas water of bouillon (voor extra smaak)
- snuf zout

Ingrediënten Saus

- 1 venkelknol, in blokjes
- 1 el olijfolie
- ½ ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes
- ½ blik water
- 1 el ras el hanout
- 1 tl harissa
- 1 el komijn
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Gehaktballetjes

1. Verwarm de oven voor op 4D hetelucht 150 °C.
2. Meng, in een grote kom, het gehakt, het ei, met de harissa, knoflook, paneermeel, peterselie, zout en peper.
3. Kneed goed door en vorm kleine gehaktballetjes (ongeveer 16-20 balletjes).
4. Verwarm een pan voor op vermogensstand 7 en laat de pan minimaal 5 minuten op temperatuur komen.
5. Schenk een scheut zonnebloemolie in de pan en bak de gehaktballetjes kort aan, tot ze rondom bruin zijn. Ze hoeven niet helemaal gaar te zijn, omdat ze verder garen in de saus.
6. Schep de gehaktballetjes uit de pan en leg ze op een bord of in een schaal.
7. Ga verder met de saus.

Tomatensaus

1. Snijd de venkel en ui fijn en bak deze ongeveer 5 minuten in de gehaktballen pan, tot ze zacht beginnen te worden.
2. Voeg de knoflook, tomatenpuree en ras el hanout toe en bak kort mee voor extra smaak.
3. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, komijn, harissa en het water toe en roer goed door.
4. Doe de gehaktballetjes in de tomatensaus en schep een beetje saus over de balletjes.
5. Gaar gehaktballetjes met de saus in de oven gedurende 20-25 minuten, tot de gehaktballetjes gaar zijn en de saus goed is ingedikt.

Polpette met venkel-tomaatsaus

en parelcouscous

Parelcouscous

1. Doe de parelcouscous in een stoomoven bestendige schaal en voeg het water met zout of bouillon toe.
2. Stoom de parelcouscous op 100 graden gedurende 10-12 minuten, tot hij zacht en luchtig is. Roer de couscous na het stomen los met een vork.

Opmaken en serveren

1. Verdeel de parelcouscous in een schaal of over vier borden.
2. Schep de gehaktballetjes en de tomatensaus met venkel erbij.
3. Garneer eventueel met verse koriander of peterselie voor extra smaak en kleur.