
Venkelgehaktballetjes

met spaghetti in kaas-groentesaus



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- citroen
- rundergehakt
- venkel
- spaghetti ¹
- ui
- cherry tomaten
- venkelzaad
- teen knoflook
- Italiaanse harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote kookpan
- middelgrote koekenpan
- oven
- ovenschaal
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 225°C. Snijd de stonk van de **venkels** en verwijder het loof. Snijd de **venkels** in de lengte doormidden en dan in de lengte in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne, halve ringen. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Groenten roosteren

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Doe de **venkel**, **cherrytomaten**, **ui** en **citroenschil** in een ovenschaal en hussel om met 2el olijfolie, zout en peper. Rooster de **groenten** in 20-25min gaar. Rooster de **groenten** in 20-25min gaar. schep tussendoor om. Breng water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **Italiaanse kaas** fijn.



3. Balletjes maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **helft van het venkelzaad** al roerend 3-4min (bewaars de **rest van de zaadjes** voor een ander recept). Pel en hak de **knoflook** fijn. Knead het **gehakt**, **venkelzaad**, **1/2tl citroenrasp**, de **knoflook** en 1/2tl zout in een kom tot een egaal mengsel ontstaat. Rol er met natte handen **16 gehaktballetjes** van.



4. Gehaktballetjes bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg 1el olijfolie toe. Bak de **gehaktballetjes** al af en toe roerend in ca.10min bruin en gaar.



5. Pasta koken

Doe ondertussen het gekookte water met een snuf zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **spaghetti** toe en kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en doe de **pasta** terug in de pan.



6. Gerecht afmaken

Doe de **geroosterde groenten** met de **helft van de geraspte kaas** in de pan met **pasta** en roer goed door. Voeg eventueel een scheutje **kookwater** en een straaltje olijfolie toe om het geheel smeuïger te maken. Schep de **pasta** op, verdeel de **balletjes** erover en bestrooi met de **rest van de kaas**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.