

# **Gehakt- ballen**

**Meer dan 70 inspirerende  
ballen**

**Zowel vlees, vis als vega!**

**Jez Felwick**

Mitchell Beazley

# Inhoud

**Inleiding**

**6**

**Vleesballen**

**14**

**Visballen**

**74**

**Groenteballen**

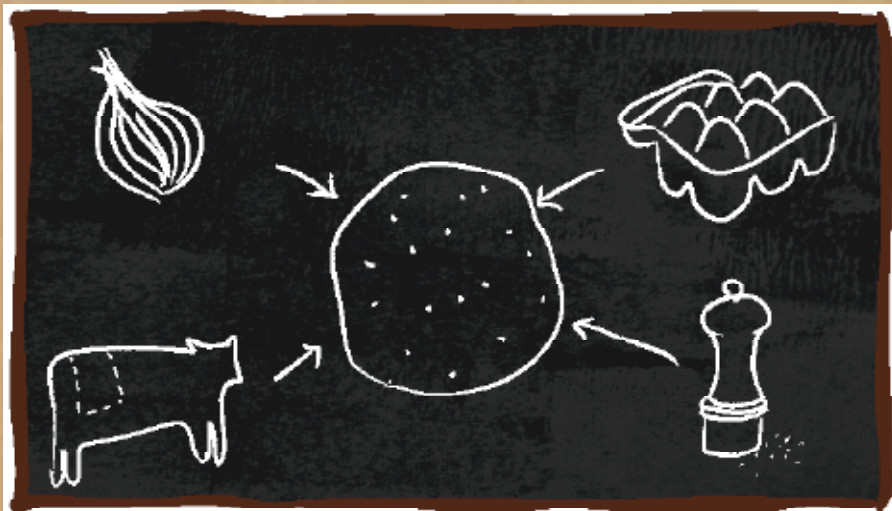
**84**

**Sauzen & dips**

**96**

**Bijgerechten**

**132**



# Basisbeginselen

**Gehaktballen kun je bijna niet verprutsen** – dat besepte ik na veel onderzoek naar en experimenteren met de elementen waaruit een goede bal bestaat. Als u om te beginnen al goede ingrediënten gebruikt, eindigt u in het ergste geval met een heerlijke vleessaus, mocht het vlees uit elkaar vallen. Maar er zijn enkele basistechnieken om een goede bal te maken (hoewel er niets goed of fout is, dus experimenteer vooral).

**Ik gebruik in de meeste recepten paneermeel.** Met name Japans panko paneermeel is droog en absorbeert het vocht en vet in gehaktballen, waardoor ze niet uitdrogen, maar het is ook vrij grof, waardoor de ballen een rustieke textuur krijgen. Ik houd daar wel van – ik ben geen fan van ballen die te bewerkt en glad zijn. Als ik kleinere hoeveelheden voor thuis maak, snijd ik de korsten van 1-2 dagen oude sneetjes brood en maal ik het brood in de keukenmachine tot fijne kruimels. De kruimels kunnen 1 maand in een luchtdichte bak worden bewaard.

**Stukken brood in melk of water laten weken,** is een goed idee als uw ingrediënten beter worden van extra vocht. Deze methode maakt de ballen ook wat lichter.

**Onbewerkt paneermeel uit de winkel is een ander alternatief.** Gemalen crackers, haver en rijst nemen het vocht op, houden de smaak in de bal en geven textuur. Ik zou niet iets nemen waar al kruiden in zitten, want dat wilt u zelf in de hand houden.


**Experimenteer met combinaties van vlees.** Het kan interessant zijn om varkensvlees met rundvlees, kalfsvlees, kip of garnalen te mengen. Het gebruik van gepekeld vlees, zoals serranoham, bacon en chorizo in het mengsel geeft geweldige resultaten, en als u mager vlees als hert wilt gebruiken, kunt u wat varkensvet of varkensbuik toevoegen voor extra smaak en smeuïgheid.

Er zijn zo veel manieren om de gehaktballen nog meer smaak te geven.

**Verse en gedroogde kruiden geven smaak en kleur, net als chilipepers, specerijen, mosterd en mayonaise.**

**Ik gebruik altijd ei in het mengsel.** Dat helpt om de ingrediënten te binden, maar geeft ook vet, een rijke smaak en een lekkere, fluweelzachte textuur.





**Denk ook na over de grootte van de gehaktballen.** Ik streef meestal naar een bal met een diameter van 5 centimeter, zo groot als een golfbal. Een ijstang (nummer 20) geeft ballen van 5 centimeter en versnelt het proces van ballen draaien aanzienlijk. In mijn recepten geef ik de bereidingstijd voor die afmeting, tenzij anders is aangegeven, maar kies gerust een andere grootte. Hoe kleiner de ballen, hoe minder lang ze hoeven te bakken, dus pas de tijd daaraan aan.

**Maak voor het rollen uw handen nat, zodat de ballen niet blijven plakken.** Zorg ervoor dat u elke bal stevig aandrukt voordat u hem tussen uw handen rolt.

**Ten slotte, de bereidingswijze. Bakken, smoren, in de oven – elke manier heeft voordelen.** Ik bak mijn ballen meestal in de oven en daag elke volhardende 'koekenpanbakker' uit om een partij van 2000 ballen in de pan te bakken. In de oven garen de ballen gelijkmatig (als u een goede oven hebt), waarna u ze aan een saus kunt toevoegen. Kleine hoeveelheden gehaktballen in de pan bakken, geeft een heerlijke, gekarameliseerde buitenkant. Het frituren van met panko gepaneerde ballen geeft een goudbruin, knapperig laagje. In de meeste gevallen geef ik bakinstructies, maar u kunt hiermee ook gerust experimenteren.

**Door het mengsel voor het bakken 30 minuten te laten rusten, kunnen de ingrediënten en smaken zich goed vermengen.** Als een mengsel is gemaakt, kan het voor het bakken maximaal 24 uur in de koelkast worden bewaard.

**Gare gehaktballen kunnen 3 dagen in de koelkast worden bewaard en koud worden gegeten of worden opgewarmd,** hetzij door ze 15 minuten in een saus te laten pruttelen of door ze in een pan met 4 eetlepels lichte bouillon te verwarmen. U kunt ze ook 20 minuten opwarmen in een oven op 180 °C, of in een magnetron (met de aanwijzingen van de fabrikant). Ballen kunnen 2 maanden worden ingevroren, maar zorg ervoor dat u ze helemaal laat ontdooien voordat u ze opwarmt en wees extra voorzichtig met gevogelte.

Voor  
**6 personen**

## Gehaktbalburrito van Luardos

Ik heb Simon Luard van Luardos ontmoet tijdens een chili-kookwedstrijd die was georganiseerd door @tweat\_up. Het was in de Tramshed in Shoreditch, waar Mark Hix nu zijn restaurant heeft.

We stonden allebei binnen geparkeerd. De Lawn Ranger stond tegenover Simons roze, met graffiti bespoten busje, genaamd Mary, van waaruit hij vistaco's aan de man probeerde te brengen. Luardos serveert ook Mexicaanse burrito's vanuit Mary, en vanuit Jesus, die op de Whitecross Street Market staat (in Whitecross Street zitten heerlijke eettentent waar u echt moet lunchen als u in Londen bent). Al snel begonnen we te experimenteren met combinaties van gehaktballen en burrito's, en Simon heeft me het geheim verklapt van de perfecte burrito.

Geniet ervan. Een waarschuwing: begin de dag ervoor met de bonen.

**250 gr zwarte schildpadbonen, een nacht geweekt**

**500 gr langkorrelige rijst**

**10 eetl. monterey jack of belegen cheddar, geraspt**

**12 mexballen (zie blz. 21), gaar en opgewarmd**

**6 eetl. gehakte koriander**

**400 ml chipotle-tomatensaus (zie blz. 106)**

**6 eetl. tomatensalsa (zie blz. 115)**

**12 eetl. guacamole (zie blz. 112)**

**½ witte kool, fijn geschaafd**

**6 eetl. zure room**

**6 grote bloemtortilla's**

**zeezout**

Giet de geweekte bonen af en kook ze ongeveer 1 uur in vers water tot ze zacht zijn. Breng de bonen op smaak met wat zeezout als ze gaar zijn.

Doe dit niet tijdens het koken, want dan worden ze niet zacht.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Leg alle ingrediënten naast elkaar zodat ze gemakkelijk en in de juiste volgorde aan de tortilla kunnen worden toegevoegd. Wij doen het zo: kaas, rijst, bonen, gehaktballen, koriander, chipotle-tomatensaus, tomatensalsa, guacamole, kool en zure room.

Rooster een tortilla in een grote, droge koekenpan tot hij lichtbruin, maar niet knapperig is (hij moet buigzaam blijven). Strooi de geraspte kaas erover als hij nog in de pan ligt zodat de kaas smelt.

Voeg de overige ingrediënten één voor één toe – we noemen hoeveelheden, maar gebruik zo veel of zo weinig als u zelf wilt. Wikkel als u klaar bent de burrito in aluminiumfolie of eet hem op voor hij uit elkaar valt – het wordt zeker een kliederboel. Maak de rest van de burrito's op dezelfde manier.

Het lekkerst met een koud biertje en een rol keukenpapier.





Voor  
**6 personen**

## Ballen aan een stokje

Dit is de beste manier om gehaktballen op de barbecue klaar te maken, en hij kan voor alle verschillende soorten worden gebruikt. Laat de spiesen voor gebruik in water weken, want anders vatten ze vlam...

**2 eetl. olijfolie**  
**3 sjalotten, fijngesnipperd**  
**2 tenen knoflook, geperst**  
**100 gr ricotta**  
**1 groot scharrelei**  
**2 eetl. slagroom**  
**500 gr schouderbiefstuk, gemalen**  
**100 gr broodkruimels**  
**2 eetl. grove mosterd**  
**2 theel. gehakte tijm**  
**¼ theel. gedroogde chilivlokken**  
**zout en versgemalen zwarte peper**

Steek de barbecue aan en leg zes houten prikkers in water om te weken. U kunt ook na het rollen van de ballen de grill aanzetten of de oven voorverwarmen op 220 °C. Bekleed dan ook een bakplaat met bakpapier.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem en voeg de sjalotten toe met flink wat zout en peper. Bak ze 3 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook toe en bak hem 3 minuten mee tot de sjalotten zacht en glazig zijn.

Doe de ricotta, het ei en de slagroom in een grote kom en meng ze. Maak de stukken ricotta klein.

Doe de sjalot met de knoflook, het gehakt, de broodkruimels, de mosterd, de tijm, de chilivlokken en 1 theelepel zout erbij en meng alles met uw handen.

Verhit een kleine koekenpan op hoog vuur. Pak een stukje van het mengsel, druk het plat tussen uw vingers en bak het gaar. Proef of de smaak goed is en voeg indien nodig meer zout en chilipeper toe. Vorm van het mengsel 18 ballen van 5 centimeter groot. Druk de ballen stevig aan en rijg er steeds drie aan een prikker.

Leg de ballen 30 minuten in de koelkast om op te stijven. Bestrijk ze dan met een beetje olie en rooster ze op de barbecue. Keer de spiesen, zodat de ballen gelijkmatig gaar en bruin worden. U kunt ze ook roosteren onder een grill of 15-20 minuten bakken in de voorverwarmde oven. Draai de ballen dan halverwege om en let op dat de ballen aan de onderkant niet verbranden.

Deze ballen zijn heerlijk met mosterd of mierikswortelmayonaise en een knapperige salade.







Voor  
**4-6**  
personen

## Björnbullen

Mijn goede vriend Chris werd verliefd op een Zweeds meisje, Annika. De minpunten waren dat hij naar Zweden verhuisde, bijna geen alcohol meer dronk vanwege de hoge prijzen en dat hij nu in het Zweeds over ons kan roddelen. De pluspunten zijn dat ik regelmatig naar een van de gehaktbalhoofdsteden van de wereld ga, word gedwongen om lekkere schnaps te drinken en een gratis logeeradres heb. Er bestaat veel onenigheid over waaruit een traditionele Zweedse 'köttbullar' bestaat. Dit recept bevat een combinatie van mijn bevindingen, maar ik zal niet zeggen dat hij 100% traditioneel is. Hij is wel lekker.

**2 eetl. olijfolie**

**1 kleine ui, fijngesnipperd**

**1 groot scharrelei**

**300 gr rundergehakt**

**150 gr varkensgehakt**

**150 gr kalfsgehakt**

**100 gr paneermeel**

**4 eetl. melk**

**1 eetl. vocht uit een blikje ansjovis (Abba, verkrijgbaar bij Ikea; naar keuze)**

**¼ theel. gemalen piment**

**¼ theel. gemalen nootmuskaat**

**snufje gemalen gember**

**½ theel. versgemalen zwarte peper**

**1½ theel. zout**

Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem. Voeg de ui toe en bak hem 5 minuten op laag vuur tot hij zacht en glazig is. Ik voeg nu altijd een paar snufjes zout en wat peper toe, zodat de uien al op smaak zijn en u later niet zo veel meer hoeft toe te voegen.

Klop het ei los in een grote kom. Voeg alle soorten gehakt, het paneermeel, de melk, het ansjovisnat, de piment, de nootmuskaat, de gember, de peper en het zout toe en meng alles met uw handen.

Verhit een kleine koekenpan op hoog vuur. Pak een klein beetje van het mengsel, druk het plat tussen uw vingers en bak het gaar. Proef of de smaak goed is en voeg indien nodig meer zout en peper toe. Vorm van het mengsel 18 ballen van 5 centimeter groot. Druk ze stevig aan en leg ze op de beklede bakplaat.

Bak de ballen 18-20 minuten in de voorverwarmde oven tot ze bovenop bruin kleuren. Draai de ballen halverwege om. Let op dat de ballen aan de onderkant niet verbranden. Laat de ballen 2 minuten rusten en serveer ze. U kunt ze ook in 8-10 minuten rondom bruin bakken in een pan met olijfolie op hoog vuur en ze dan in een pan pruttelende roomsaus voor Chris (zie blz. 110) helemaal gaar laten worden.

Zweedse gehaktballen worden traditioneel geserveerd met gekookte aardappels of aardappelpuree, vossenbessenjam (cranberryjam kan ook), roomsaus, plakjes zoetzure komkommer en verse dille, maar eigenlijk smaken ze met alles lekker.



