MARROKKAANSE GEHAKTBALLEN MET AUBERGINE EN PARELCOUSCOUS



In de afgelopen twee jaar ben ik veel meer gaan koken met de aubergine. Ik wist nooit echt goed wat ik er mee moest doen en thuis aten we hem ook niet. Het is een veelzijdige groente die je op diverse manieren enorm lekker kan bereiden. Veel meer dan mensen over het algemeen denken. Ik grill de varianten vaak op de barbecue. Maar voor nu eens even totaal wat anders. Ik had zin om er een Marokkaanse twist aan te geven. Want dát mensen, is heel erg lekker met aubergine.







BENODIGDHEDEN VOOR 3-4 PERSONEN:

Gehaktballen

- 500 gr. rundergehakt
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 hand platte peterselie, fijngesneden
- 1 ei
- panko
- . kaneel
- zout

- Snuf peper

Saus
- 400 ml tomatenblokjes
- Halve aubergine
- Halve courgette
- 1 pot gerookte paprika's
- 1 rode ui, fijngesneden
- 2 el. tomatenpuree
- 250 ml runderbouillon
- 2-3 tenen knoflook
- 2 cm gember, fijngesneden
- 1 th. kurkuma
- 1 th. kerrie
- 1 th. (gerookte) paprika poeder
- 1 el. ras el hanout
- Optioneel: 1 th. vissaus

Yoghurtdip + side dishes
- 3-4 naan broden
- 3-4 zakjes parelcouscous
- 3 el. skyr / kwark / volle yoghurt / soya yoghurt
- 1 el. mayonaise
- 1 el. platte peterselie, fijngesneden
- 1 el. koriander, fijngesneden
- 1 teen knoflook
- Rasp van een hele citroen
- Sap van een halve citroen
- Zak slamix 75 gr
- 2-3 roma tomaten
- Scheutje olijfolie
- Scheutje witte wijnazijn

BEREIDING:

1) Mix in een grote kom het gehakt, ei, panko, platte peterselie, knoflook, kaneel, peper en zout en maak van het mengsel 8-10 mooie gehaktballen. Zet ze even kort in de koelkast, zodat ze wat op kunnen stijven.

2) Doe in een grote koekenpan een scheut olijfolie en een klein klontje boter. Bak de gehaktballen hierin rondom aan, zodat alle kanten mooi goudbruin zijn. Dit duurt ongeveer 5-7 minuten. Haal vervolgens de gehaktballen uit de pan en zet deze even op zij. Voeg de fijngesneden rode ui, knoflook en gember toe en fruit het geheel kort aan.

3) Bak vervolgens de blokjes aubergine en courgette even mee voor zo'n 2 a 3 minuten. Voeg de kurkuma, kerrie, paprika poeder en de ras el hanout toe en bak de kruiden ook mee. Doe na 2 minuten de tomatenblokjes, runderbouillon, gesneden gerookte paprika, tomatenpuree en vissaus en breng de saus weer aan de kook. Zet de vuur zachtjes en laat de saus voor 10 a 15 minuten sudderen.

4) Doe ondertussen in een schaaltje de skyr, mayonaise, knoflook, platte peterselie, koriander, peper, zout, sap en de rasp van een citroen en meng het mengsel tot een egale yoghurt dip. Zet even in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen doortrekken.

5) Doe de sla in kom en voeg een scheut olijfolie en witte wijnazijn er aan toe. Snijd de Roma tomaten in partjes en voeg deze toe aan de salade. Optioneel: voeg wat noten en zaden toe voor de extra crunch.

6) Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden, nadat de saus 10 - 15 minuten heeft lopen sudderen. Leg de gehaktballen weer in de saus en schep deze om, zodat ze royaal belegd zijn met de tomaten saus. Doe vervolgens de parelcouscous in een pan met ruime hoeveelheid kokend water en kook deze gedurende 9 minuten. Doe bij de laatste 2 minuten de naan broden in de oven et voila, na 3 minuten is alles ready to go.

7) Schep een flinke lepel couscous op je bord. Voeg de gehaktballen met de tomatensaus er aan toe. Scheur het naan brood in stukken, schep wat salade erop en drapeer wat yoghurt dip over het geheel.

8) Eetsmakelijk!

Heerlijk met een glas Barista Pinotage (https://www.debigondier.nl/products/barista-pinotage?_pos=1&_psq=pino&_ss=e&_v=1.0) en genieten maar.

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.