

Ben Kuijpers

500 gr. gehakt



42 wereldse bereidingen in de pan gehakt

Ben Kuijpers

**500 gr.
gehakt**

40 wereldse bereidingen in de pan gehakt

Auteur: Ben Kuijpers
Samenstelling en opmaak: Benthe & Aaron BV
Fotografie: Midjourney / Shutterstock
Alle rechten voorbehouden. © 2023





Met '500 gr. gehakt' neem ik je mee op een culinair avontuur, waarin we de veelzijdigheid en voordelen van gehakt verkennen. Gehakt is al lang niet meer alleen het bescheiden ingrediënt in traditionele gerechten, maar het is uitgegroeid tot een ware ster in talloze keukens over de hele wereld.

rijke verscheidenheid aan kruiden en specerijen, waardoor je smaken kunt creëren die bij ieders voorkeur passen.

Dit boek is niet alleen bedoeld om je smaakpapillen te verwennen, maar ook om je creativiteit in de keuken te stimuleren. Of je nu een ervaren kok bent of net begint aan jouw culinai-

Welkom in de smaakvolle wereld van gehakt!

Als slager weten we als geen ander dat gehakt een heerlijke basis vormt voor een eindeloze variatie aan smakelijke maaltijden. Van sappige hamburgers tot smaakvolle gehaktballen, van kruidige gehaktvullingen tot verrukkelijke gehaktsauzen - de mogelijkheden zijn grenzeloos. Dit boek staat vol met maar liefst 40 inspirerende recepten, stuk voor stuk bereid met gehakt, waardoor je keer op keer wordt uitgedaagd om nieuwe bereidingen te ontdekken.

Een van de grootste voordelen van gehakt is de toegankelijkheid. Het is betaalbaar en gemakkelijk verkrijgbaar bij jouw vertrouwde slager. Daarnaast is gehakt buitengewoon veelzijdig en kan het gecombineerd worden met een

re reis, deze gerechten zijn geschikt voor iedereen. Dus haal je koksmuts tevoorschijn en ga aan de slag met de heerlijke recepten in dit kookboek. **Elk recept is opgesteld voor 4 personen.** Ontdek de magie van gehakt en laat je verrassen door de ongekende mogelijkheden die dit smakelijke ingrediënt te bieden heeft.

Laat ons samen genieten van de veelzijdigheid van gehakt en laat jouw smaakpapillen verwennen door de heerlijke aroma's en texturen die in deze pagina's worden aangeboden.

Ik wens je veel kookplezier!

Ben Kuijpers

Inhoud

Een stevige maaltijdsoep met aardappelen en groenten uit eigen tuin	9
Poolse gołąbki in een tomatensaus	11
Een ovenheerlijke moussaka	12
Niet voor watjes: Ben's pittige chili con carne	15
De echte Amerikaanse 'Sloppy Joe'-burger	17
Daar is de herfst, daar is de butternutpompoen!	19
Die zomer op het terras: ¡Señor, 3 tacos por favor!	21
Albondigas, Spaanse smaakbommetjes!	23
Gevulde paprika's met rijst uit de oven	25
Zweedse gehaktballen die de meubels redden	27
Een Ierse 'Shepherd's Pie' die niemand koud laat	29
De Zuid-Afrikaanse bobotie: baie lekker!	31
Lekker Latijns: een zonnige Picadillo	33
Enkele heerlijke burrito's en 'it's a wrap!'	35
Smakelijke kofta kebabs op de grill met tzatziki	37
Dubbele gezelligheid met Italiaanse cannelloni	39
Knapperige empanadas	41
Gevulde Libanese druivenbladeren	43
Courgettebootjes met een smakelijke vulling	45
Een gerecht met geschiedenis: keema curry	47
Deense frikadeller: niets te maken met frikandellen	49
Vogelnestjes uit het vuistje	51
Manti, de Turkse ravioli	53
Vietnamese spring rolls voor elk seizoen	55
Een klassieke pastitio uit de Griekse keuken	57
Marokkaanse kefta, gegaard in een tajine	59
Een Thaise Larb met basilicum	61
Arepa's uit Venezuela	63
De Salisbury Steak: een comfort food klassieker	65
Onmisbaar: dit recept voor spaghetti bolognese	67
Wereldwijd geliefd: de lasagne al forno	69
Een olympisch gerecht: Griekse keftedes	71
Koreaanse Bibimbap met een spiegelei	73
Vleesbrood op de plank!	75
Een eenpansgerecht: rigatoni met ragu	77
Worstenbroodjes met een ketchupsaus	79
Pizza is de oplossing voor alles	81
Pompensoep voor een druilerige herfst dag	83
Supereenvoudige Poolse Pierogi	85
Noedels met gehakt, made in China	87



Groenterijke soepen leveren essentiële voedingsstoffen, vitamines en mineralen en bevorderen de gezondheid. Ze bevatten weinig calorieën en het hoge vezelgehalte bevordert de spijsvertering. Bovendien zijn soepen hydraterend en stimuleren ze het immuunsysteem.

Een stevige maaltijdsoep met aardappelen en groenten uit eigen tuin

Bereiding

Ingrediënten

- 500 gr. aardappelen, geschild en in blokjes
- 400 gr. tomaten, in blokjes
- 200 gr. sperziebonen, schoon-gemaakt en in hapklare stukjes gesneden
- 300 gr. gehakt (varkens of gemengd)
- 1 grote ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 liter runder- of groentebouillon
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 laurierblad
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie, gehakt (voor garnering)

Serveertip

Heerlijk met een vers afgebakken stokbrood en boter!

1. Verhit de olijfolie in een grote pan of braadpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de gesnipperde uien en fijngehakte knoflook toe aan de pan. Fruit ongeveer 2-3 minuten tot de uien glazig worden en de knoflook zijn aroma vrijgeeft.
3. Voeg nu het gehakt toe aan de pan. Verdeel het met een houten lepel en kook het tot het bruin en volledig gaar is. Neem een paar soeplepels gehakt apart in een kommetje en bedek dit met aluminiumfolie. We gebruiken dit voor de latere garnering.
4. Voeg als het gehakt gaar is de tomatenblokjes, gedroogde tijm, gedroogde oregano, zout en peper toe. Roer goed om de smaak van alle ingrediënten te combineren.
5. Giet de runder- of groentebouillon erbij en breng het mengsel aan de kook. Voeg het blaadje laurier toe. Zet het vuur laag, dek de pan af en laat het ongeveer 15 minuten sudderen om de smaken te laten versmelten.
6. Voeg na 15 minuten de in blokjes gesneden aardappelen en sperziebonen toe aan de pot. Roer alles door elkaar en laat nog 15-20 minuten sudderen, of tot de aardappelen en sperziebonen gaar zijn.
7. Proef de soep en breng indien nodig op smaak met meer zout en peper.
8. Als de aardappelen en sperziebonen gaar zijn, haal je het laurierblad uit de pan.
9. Schep de soep in afzonderlijke serveerschalen.
10. Garneer elke kom met het apart gehouden gehakt en enkele verse (gehakte) peterselieblaadjes.



Poolse gołąbki in een tomatensaus

Ingrediënten

- 1 grote groene kool van goede kwaliteit (Een savoieekool kan ook, maar is moeilijker)
- 500 gr. gehakt (varkens of gemengd)
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ei
- 1/2 kopje gekookte witte rijst
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak
- 1 blik tomatensaus van 400 gr. (of tomatenblokjes)
- 100 ml groentebouillon
- 1 theelepel tijm
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel suiker
- 1/2 kopje water
- 2 eetlepels boter

Tip: je kunt als basis voor je bouillon het water gebruiken waarin je de koolbladeren hebt geblancheerd, als je er een bouillonblokje bij doet.

Bereiding

1. Bereid de kool: verwijder voorzichtig de buitenste bladeren van de kool en snijd de harde kern eruit. Breng een grote pot met licht gezouten water aan de kook. Blancheer de koolbladeren in kokend water totdat ze enigszins zacht en buigzaam zijn. Haal ze voorzichtig uit het water en laat ze uitlekken.
2. Bereid de vulling: meng in een grote kom het gehakt, fijngehakte ui, knoflook, ei, gekookte rijst en gehakte peterselie. Breng op smaak met zout en peper en meng alles goed door elkaar.
3. Vul de koolbladeren: leg een koolblad plat op een snijplank en snijd eventueel de dikke nerf aan de onderkant een beetje af, zodat het blad gemakkelijker op te rollen is. Plaats een portie van het gehaktmengsel in het midden van het blad en vouw de zijanten naar binnen. Rol het blad stevig op, zoals je een burrito zou rollen. Herhaal dit proces met de rest van de koolbladeren en het gehaktmengsel.
4. Maak de tomatensaus: smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de tomatensaus, tomatenpuree, groentebouillon, tijm, suiker en water toe. Roer alles goed door elkaar en breng aan de kook. Laat de saus ongeveer 5 minuten sudderen.
5. Leg de gevulde koolrolletjes voorzichtig in de tomatensaus, met de naad naar beneden. Zorg ervoor dat de saus de koolrolletjes volledig bedekt.
6. Zet het vuur laag en laat de koolrolletjes sudderen met het deksel op de pan. Kook gedurende ongeveer 45 minuten tot 1 uur, of totdat de koolbladeren volledig gaar zijn en het gehakt goed gaar is.

Serveertip:

Dien de Poolse Gołąbki warm op in combinatie met mierikswortel-aardappelpuree, gekookte aardappelen of bruin boerenbrood.

Gołąbki betekent letterlijk 'kleine duifjes'. Zonder dit gerecht bestaat er geen Poolse feestdag. En elke Poolse familie heeft een eigen (geheim) familierecept. Een stevige wodka (of twee) na het gerecht? Uiteraard, maar vraag er zeker een 'czarna herbata' (zwarte thee) bij. Jeść smacznie i zdrowo!

Een ovenheerlijke moussaka

Bereiding

Ingrediënten

Voor de aardappellaag

- 500 gr aardappelen, geschild en in dunne plakjes gesneden
- Griekse olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voor de auberginelaag

- 2 grote aubergines, in dunne plakjes gesneden
- Griekse olijfolie
- Zout

Voor de gehaktvulling

- 500 gr. rundergehakt
- 1 grote (rode) ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 blik (400 gram) tomatenblokjes
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 laurierblad
- Zout en peper naar smaak

Voor de kaassaus

- 50 gr. boter
- 50 gr. bloem
- 30 gr. gemalen kaas
- 70 gr. gemalen kaas (voor de toplaag)
- 500 ml melk
- Een snufje nootmuskaat
- Zout en peper naar smaak
- 2 eieren (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Leg de plakjes aubergine op een bakplaat en bestrooi ze met zout om het vocht eruit te trekken. Laat ze ongeveer 30 minuten rusten. Spoel daarna het zout af en dep de plakjes droog met keukenpapier.
3. Terwijl de aubergines rusten, kun je de aardappellaag maken. Verhit wat olijfolie in een pan en bak de aardappelplakjes tot ze licht goudbruin zijn. Breng op smaak met zout en peper. Zet de aardappelen apart.
4. Verhit een beetje Griekse olijfolie in een grote pan en bak de fijngehakte ui en knoflook tot ze glazig en geurig zijn. Voeg het gehakt toe en bak het rul en bruin. Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree, gedroogde oregano, tijm, laurierblad, zout en peper toe. Laat het mengsel sudderen op laag vuur gedurende ongeveer 15-20 minuten. Verwijder het laurierblad en zet de vulling apart.
5. Nu gaan we de kaassaus maken (Op basis van bechamelsaus). Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer goed om een roux te maken. Giet geleidelijk de melk erbij terwijl je voortdurend blijft roeren om klontjes te voorkomen. Blijf roeren tot de saus dikker wordt. Meng met 30 gr. van de gemalen kaas. Voeg nootmuskaat, zout en peper toe naar smaak. Optioneel kun je nu de twee eieren kloppen en door de kaassaus mengen om de saus wat rijker te maken.
6. Neem nu een ovenschaal en vet deze in met olijfolie. Leg een laag aardappelplakjes op de bodem, gevolgd door een laag aubergineplakjes. Voeg vervolgens de gehaktvulling gelijkmatig toe. Herhaal deze lagen totdat alle ingrediënten op zijn, eindigend met een laag aubergines.
7. Giet de kaassaus over de bovenste laag aubergines en zorg ervoor dat het gelijkmatig verdeeld is over het oppervlak. Verdeel er de overige gemalen kaas over.
8. Plaats de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de moussaka gedurende 45-50 minuten of tot de bovenkant goudbruin is en de saus bubbelt.
9. Haal de moussaka uit de oven en laat het een paar minuten rusten voordat je het serveert.

De oorsprong van moussaka wordt soms betwist tussen Griekenland en Turkije. Maar het gerecht heeft ook invloeden uit de Balkan en het Midden-Oosten, waardoor de exacte oorsprong moeilijk te traceren is. Omdat het een traditioneel gerecht is dat al eeuwenlang wordt bereid, zijn er verschillende lokale variaties en interpretaties ontstaan.