

SOFIE



Sofie Dumont is de chef van Les Eleveurs in Halle. Elke week stelt zij enkele frisse gerechten voor die u zo kan klaarmaken bij u thuis.

kookt

Hartig gehakt!

Wie lust nu geen gehaktballen? Zelf eet ik ze het liefst puur natuur, zonder tomatensaus, bruine jus of zoetige saus. Mijn favoriet is een dikke 'boulet' met een plak zoete ui uit de oven. Ik maak ook altijd een portie extra: koud vind ik ze overheerlijk.



Zuiderse fricandon

Een fricandon of gehaktbrood lust toch iedereen? Met een paar courgettes erbij wordt het meteen een volwaardig nazomers gerecht. Veel extra werk heb je er niet aan: de courgettes gaan gewoon mee de oven in. En saus moet je al helemaal niet maken: het sap van de courgettes zorgt vanzelf voor jus in de schaal.

- ✓ een kilo bereid gehakt (zie basisrecept)
- ✓ een gele courgette
- ✓ een groene courgette
- ✓ 250 gram erwtes
- ✓ ovenschaal
- ✓ boter

Rol het gehakt tot een langwerpige bal, doe het in een ruime beboterde ovenschaal en maak bovenaan een paar schuine inkepingen ter versiering. Bak twintig minuten in de oven, op 180°C, tot de fricandon mooi gekleurd is. Was ondertussen de courgettes; schil ze niet. Snij de gele in balkjes en de groene in dikke plakken. Haal het vlees uit de oven, stop de randen goed vol met courgettes (opgelet voor de hete ovenschaal!) en bak nog twintig minuten verder. Blancheer wat erwtes en strooi die net voor het opdienen tussen de courgettes. Serveer met puree of natuuraardappelen. Vergeet de lekkere jus in de ovenschaal niet!

TIP

• Doe de groenten niet meteen samen met het vlees in de oven maar pas halfweg. Anders ligt je fricandon in het sap van de courgettes te stoven en kleurt hij nooit mooi bruin. En zo'n korstje moet natuurlijk wel.



Basisrecept gehakt

Of je nu van plan bent om gehaktballen of fricandon te bakken, het vlees maak je op precies dezelfde manier. Met die basisversie kan je dan alle kanten uit; varieer er maar op los met extra kruiden, gedroogde tomaten, paddenstoelen, fijngehakte groenten...

- ✓ een kilo gemengd gehakt (varken-rund)
- ✓ 2 eieren
- ✓ 2 uien
- ✓ 100 gram paneermeel of panko
- ✓ peper, zout

Snij de ui fijn. Je kan de snippers rauw aan het vlees toevoegen of ze eerst even stoven, dan smaken ze nog zoeter. Meng met de eieren en het paneermeel, voeg het gehakt toe en kruid met extra peper.

Panko of paneermeel?

Panko klinkt chiquer dan paneermeel maar het is gewoon Japans broodkruim. Het ziet er meer vlokkelig en wit uit en het smaakt een tikje neutraler, maar uiteindelijk is er niet zoveel verschil. Gebruik gewoon wat je in huis hebt: kant-en-klaar paneermeel, zelfgemaakt broodkruim of (het duurdere) panko.

Ik ben dol op de combinatie van zoet en hartig: krieken, druiven of mirabellen op sap bij gehaktballen vind ik de max! Het sap doe ik er niet bij, dat is te veel van het goede. De oerklassieke bruine jus wil ik deze keer ook niet op mijn bord. Alleen het fruit, de gehaktballen en wat gebakken aardappelen: meer moet dat niet zijn.

Gehaktballen met druifjes



- ✓ een kilo bereid gehakt (zie basisrecept)
- ✓ een kilo vastkokende, niet te grote aardappelen
- ✓ een blik druiven op sap
- ✓ wat gehakte peterselie
- ✓ boter

Schil de aardappelen, snij ze in de vorm van tonnetjes en kook ze. Rol ondertussen acht balletjes van het gehakt en bak ze gaar in de pan, in een beetje boter. Je kan ze ook kort aanbakken en dan verder laten garen in de oven. Giet de aardappelen af net voor ze zacht zijn, smelt boter in de pan en laat ze rustig bakken tot ze rondom een bruin korstje hebben. Maak het blik druiven open en giet het sap weg. Leg op elk bord twee gehaktballen, drie of vier aardappelen en een paar eetlepels druiven. Snipper wat peterselie over de aardappelen en dien op.



«
Als ik een 'vieze goesting' heb, snij ik een koude gehaktbal in plakjes en bak ik die in de frietketel...
No comment!

Gehakttaartje met zoete ui

De combinatie van gehakt met ui vind ik onweerstaanbaar: tegen een minifricandon met verse tuinkruiden en een dikke plak zoete ui kan ik geen neen zeggen. Je kan om het even welke verse groene kruiden aan je gehakt toevoegen, maar met bieslook vind ik dit gehakttaartje het lekkerst.



- ✓ een kilo bereid gehakt (zie basisrecept)
- ✓ een grote of twee kleine zoete uien
- ✓ een handvol bieslook (of 4 sjalotjes)
- ✓ ovenschaal
- ✓ boter

Snipper een handvol bieslook en meng door het gehakt. Rol vier grote ballen en leg ze in een beboterde ovenschaal. Snij de zoete uien in plakken van minstens een centimeter dik en duw in elke gehaktbal een plak. Strijk de bovenkant in met boter. Bak twintig minuten op 180°C. Lekker met rijst.

Lichte lunch met kippengehakt

Geen tijd voor een uitgebreide lunch? Aan een koude gehaktbal met wat krokante boterboontjes heb je geen werk: je maakt gewoon alles de dag voordien klaar. Gebruik kippengehakt, dat is lichter en smaakt weer eens anders. En geef er een pittige mosterdvinaigrette bij.

- ✓ een kilo bereid kippengehakt
- ✓ een halve kilo (gele) prinsessenboontjes
- ✓ 4 grote ingemaakte augurken
- ✓ een snuifje bicarbonaat
- ✓ olijfolie
- ✓ Mosterdvinaigrette
- ✓ een eidooier
- ✓ een theelepel mosterd (bij voorkeur Mostaard Wostyn)
- ✓ 150 ml arachideolie
- ✓ een theelepel honing
- ✓ sap van een halve citroen

Meng de eidooier, mosterd en honing met een klopper en voeg er al roerend de olie en het citroensap aan toe. Als je meer van een zoete vinaigrette houdt, doe er dan minder citroen bij.

De dag vooraf

Rol vier grote of acht kleinere ballen van het kippengehakt, bak ze even aan in de pan en laat ze nog een kwartier verder garen in de oven, op 200 °C. Laat afkoelen. Doe de boontjes in kokend water met een snuifje bicarbonaat, giet ze af terwijl ze nog krokant zijn en spoel ze meteen af met (ijs)koud water. Da's een trucje dat ik van mijn mémé heb geleerd.

De dag zelf

Snij de gehaktballen in plakken. Schik ze op de borden, strooi er een handvol boontjes over en kruid met peper en zout. Snij de augurken in fijne repen en schik ze er bovenop. Serveer de vinaigrette apart: niet iedereen wil er evenveel van. Heb je nog sla en tomaat in de koelkast, dan kunnen die er natuurlijk ook perfect bij.

TIPS

• In plaats van kippengehakt kan je ook kippenworsten kopen, waar je het gehakt uitduwt. Dat is al gekruid en hoeft je niet meer aan te maken. Werk uitgespaard!

• Boontjes top ik altijd maar aan één kant; het smalle puntje laat ik zitten. Je eet het puntje probleemloos op en bovendien ziet je boontje er zo een stuk eleganter uit - het zou zelfs zonde zijn om die puntjes eraf te halen.



Wostynmostaard



De mosterd van Wostyn is mijn favoriet. Ik ben trouwens niet de enige die er verzet op is: de Spaanse topchef Ferran Adrià van El Bulli laat hem speciaal overvliegen!

De familie Wostyn maakt al vijf generaties lang artisanale mosterd met alleen maar donkerbruine mosterdzaden, azijn, water en zout. Er komen geen bewaarmiddelen, bindmiddelen of kleurstoffen aan te pas. Verwacht je niet aan een heel assortiment: er is maar één soort, maar wat voor een!
www.mostaardwostyn.be

Prinsessenbonen

Prinsessenbonen heb je in allerlei kleuren: groen, geel, roomwit, rood en zelfs zwart. Wanneer je zwarte bonen kookt, worden ze weer groen - jammer. Dus eet ik ze rauw, fijngesneden, met een pittige vinaigrette. Door het zuur van de azijn worden ze automatisch zacht.

Frisgroene groenten

Als je groenten kookt, mag je ze al meteen in de pot met koud water doen, behalve groene groenten zoals boontjes. Het water moet koken voor je ze erin gooit, anders verliezen ze hun frisgroene kleur.

Bicarbonaat?

(Natrium)bicarbonaat klinkt nogal chemisch maar is eigenlijk een soort zout dat je voor van alles en nog wat kan gebruiken: in cake in plaats van bakpoeder, als schuurmiddel voor aangekoekte pannen of als middelje tegen een zware maag - het bekende zuiveringszout. Je vindt het de supermarkt, voor geen geld - een must in elke keukenkast!