



# “Wat heb je nodig voor een goede gehaktbal?”

Wie een goede gehaktbal wil maken, moet veel oefenen. Bij Keurslagerij Horst in Epe draait Marco Jurriëns er soms wel zeventien (!) per week. Geen betere leermeester dan deze geroutineerde ballendraaier.

Lees verder op pagina 4.

## STEL JOUW VRAAG AAN DE KEURSLAGER

“Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk? Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?”

### Wat wil jij weten over vlees?

Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!

 [www.keurslager.nl/contact](http://www.keurslager.nl/contact)

 [info@keurslager.nl](mailto:info@keurslager.nl)

 /keurslagers

 @keurslager

 keurslagers



---

# Met een gehaktbal kun je eindeloos variëren

“Wil je écht een goede gehaktbal maken, dan begin je natuurlijk met het juiste vlees.

Wij gebruiken half-om-half-gehakt. Daar zit net een beetje meer vet in dan in rundergehakt”, zegt Keurslager Marco Jurriëns.

“Voor een mooie structuur draaien wij het vlees door een molen. Niet te grof en niet te fijn. Het vlees breng je daarna op smaak met zout, peper, een beetje foelie, nootmuskaat en

beschuitmeel. Ook het bakken moet je serieus aanpakken. Een droge, te hard gebakken bal is zonde van het product. Een bal van rundvlees mag een beetje rosé blijven van binnen. Een bal van half-om-halfgehakt moet van binnen een temperatuur van 65 graden hebben. Dat kun je meten met een kernthermometer. Zoals ik al zei: een goede gehaktbal maak je niet zomaar.” ▶



### 'Snijdbare saus'

De bijzonder gevulde gehaktbal van Keur-slagerij Horst viel al eens in de prijzen. Deze kreeg de naam 'Real American BBQ Meat Ball' mee, vanwege de vulling met smokey saus, de bacon en het garen op de barbecue. Als je de bal aansnijdt, loopt de saus er overheen. Marco: "Die vulling was een nieuwe ontdekking en vraagt om vakmanschap. Ook thuis kun je met een gehaktbal eindeloos variëren. En dat kan veel verder gaan dan dat je een uitje door het gehakt doet, wat overigens erg lekker kan zijn. Gebruik eens andere kruiden, de keuze is enorm! Maak een pittige of juist zoete bal. Of wat te denken van een gehaktbal met Italiaanse of Aziatische kruiden? Juist de mogelijkheden om te variëren en te experimenteren zorgen ervoor dat gehakt niet voor niets in onze top drie van best-verkochte producten staat."

### Wroetvarken

Met gehakt kan bijna alles, zo lang je maar een goede kwaliteit vlees gebruikt. Marco: "Voor een goede kwaliteit vlees zijn goede grondstoffen nodig en dat kost nu eenmaal

geld. Als slager ben je medeverantwoordelijk voor het welzijn van dieren en duurzaamheid. Wij hebben vaste leveranciers, hier in de buurt, waar de dieren zoveel mogelijk vrij rondlopen. Ons varkensvlees komt van wroetvarkens, die een ster van het Beter Leven Keurmerk van de Dierenbescherming hebben. Klanten stellen steeds meer vragen over de herkomst van het vlees en daar willen wij een gedegen antwoord op geven. Gehaktballen van goed vlees kun je met een gerust hart elke week op het menu zetten." ●



#### TIP

"Voeg in plaats van water eens een scheutje melk toe aan het gehakt. Of bouillon. Beide varianten geven net een andere twist."

#### TIP

Serveer met fettuccine en een gemengde salade





Bekijk ook het  
bereidingsfilmpje.

# Gevulde gehaktballen met spinazie en roomkaas

© 35 MINUTEN © 4 PERSONEN

© HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-halfgehakt
- 1 ei
- 20 g peterselie, fijngesneden
- 60 g broodkruimels of paneermeel
- 250 g roomkaas
- 60 g fijngehakte spinazie, gekookt
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 110 g mozzarella, fijngesneden
- 4 eetlepels boter
- 500 g sugo, gezeefde tomatensaus
- Peper en zout

## BEREIDING

1. Meng het half-om-halfgehakt, ei, peterselie, paneermeel, zout en peper goed door elkaar.
2. Maak een gladde massa van de roomkaas, spinazie, knoflook en mozzarella.
3. Neem van het gehakt een deel ter grootte van een golfbal en druk die plat in de palm van je hand. Neem een eetlepel spinazie-roomkaasmengsel en leg die in het midden van het vlees. Vouw de randen van het gehakt over het mengsel en rol het geheel tot een bal. Herhaal dit met het resterende vlees.
4. Bak in een pan op middelhoog vuur ongeveer 1 minuut de gehaktballetjes in de uitgeschuimde boter en draai ze regelmatig om zodat ze rondom bruin worden.
5. Voeg de sugo-saus toe en roer voorzichtig. Laat het ongeveer 15 minuten sudderen, totdat de gehaktballetjes gaar zijn en de saus dik is.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 620 KCAL  
(2605 KJ). EIWIJ: 39 G. VET: 43 G (WAARVAN  
20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.