

Gehaktbal



Hoofdgerecht

Vlees

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: Voorbereiding: 30 min. Eindbereiding: 30-45 min.

Seizoen: Het hele jaar door



Ingrediënten

- 225 gr half-om-halfgehakt + 225 gr rundergehakt
- 2 sneetjes oud witbrood
- 4 el melk
- 1 ei
- 1 ui gesnipperd
- 5 gr zout & vers gemalen peper
- 1 1/2 eetlepel grove mosterd
- 1 tl kerriepoeder, 1/2 tl sambal, 1/2 el ketjap manis, snuf nootmuskaat
- 2 eetlepels bloem

- 1 pot vleesfond (380 ml)
- 1 stukje foelie of snuf gemalen foelie
- 50 gram boter
- 125 gram spekblokjes

Bereidingswijze

1. Snij de korsten van het brood en doe er de melk bij. Prak het ei er doorheen. Kneed gehakt, broodmengsel, uisnippers, alle kruiden (behalve de foelie) tot een egale massa. Laat dit minimaal een half uur in de koelkast rusten.
2. Draai hier 4 afgeplatte ballen van. Bestrijk deze met de bloem en strooi er een beetje peper over. Verhit de boter in een grote braadpan en braad de ballen rondom bruin aan. Leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier en braad ze in de oven 30 minuten op 160 graden. Bak intussen in het braadvet de spekjes uit en giet alles met de vleesfond, samen met wat foelie in de braadpan. Doe dan de ballen erbij en laat nog 15 minuten in de braadpan sudderen. Af en toe keren. Deksel schuin op de pan.

Tenslotte

Oma's gehaktbal, de traditionele gehaktbal, de ouderwetse gehaktbal: de Hollandse gehaktbal komt tot ons in vele gedaanten. Vaststaat, dat hij elke dag weer op vele tienduizenden Nederlandse borden belandt, of op een wit bolletje Broodje Bal. Schrijver Ronald Giphart deed in 2008 voor de Volkskrant onderzoek naar Het Ideale Recept voor de Hollandse gehaktbal. Uit twaalf recepten voor de traditionele bal destilleerde hij de Moeder van alle Gehaktbalrecepten. Bij het bepalen van het ideale recept had hij vervolgens alle ingrediënten geschraapt die maar één keer werden genoemd en van de rest had hij geprobeerd het gemiddelde te bepalen. Het resultaat is een fantastische bal, die hierboven (met wat aanpassingen van mijzelf) beschreven staat. Overigens werd in 2010 de gehaktbal van slager Klaas Theo Smit uit het Friese Ternaard tot de beste bal van Nederland uitgeroepen. Het recept is geheim, al heeft Smit wel laten weten dat 'er iets van kruidnagel bij zit'. Een andere belangrijke tip van Smit is, dat 'een balletje uit de jus' het lekkerst is. Dat zal iedereen kunnen bevestigen die in een café wel eens een zelfgemaakte bal heeft genuttigd die urenlang in de jus heeft liggen sudderen. De doorgesudderde bal is het summum, vooral met een beetje mosterd. Gehakt werd in Nederland traditioneel veel gegeten op woensdag, vandaar de uitdrukking 'Woensdag Gehaktdag'. De gewoonte stamt uit de tijd dat slaggers nog zelf slachtten, op maandag. Op die dag moest het vlees besterven. Op dinsdag werd het verwerkt en werden stukken restvlees en afsnijdsel door de gehaktmolen gedraaid. Vanwege de beperkte conserveringsmogelijkheden moest gehakt de volgende dag worden gegeten. Onlangs werd bekend dat de Hollandse pot, waarvan de gehaktbal nadrukkelijk deel uitmaakt, een zeer positief effect heeft op de mannelijke zaadproductie. Tot slot een handige tip om gehakt te kneden zonder dat je handen vies worden: Neem een pedaalemmerzak. Doe daar het gehaktmengsel in. Via de buitenkant kun je het gehakt dan heel makkelijk kneden en je handen blijven schoon. Wil je daarna ballen draaien, stop je handen dan in een diepvrieszakje en draai daar de ballen mee.