



HARISSA GEHAKBALLETJES MET COUSCOUS

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Marokko

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 45 minuten

Ingrediënten couscous:

- 250 gram couscous
- 250 gram kokend water
- 4 el extra vergine olijfolie
- 2 tl ras el hanout
- 2 tl zeezout

Ingrediënten harissa gehaktballetjes

- 500 gram mager lams- of rundergehakt
- 1 ui, geraspt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el harissa-pasta
- gemalen zeezout, naar smaak
- versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 4 el olijfolie

Ingrediënten saus:

- 2 el olijfolie
- 1 sjalot, zeer fijngehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 cm verse gemberwortel, geraspt
- 1 tl gemalen komijn
- 1tl gemalen kaneel
- 2 blikken gepelde tomaten a 400 gram elk
- 2 kippenbouillonblokjes
- 10 gram verse koriander of peterselie, gehakt

Bereiding:

- Meng het lamsvlees met de ui, knoflook en harissa in een ruime kom goed door elkaar.
- Breng goed op smaak met wat peper en zout.
- Vorm van het gekruide gehakt 20 gehaktballetjes
- Verhit een ruime koekenpan op middelhoog vuur en giet er 4 eetlepels olijfolie in.
- Bak de gehaktballetjes in porties rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en schep ze over op een bord. Zet even apart.
- Fruit de sjalot in 2 - 3 minuten in het achtergebleven vet zacht en glazig.
- Voeg de knoflook, gember, komijn en kaneel toe en bak deze nog eens 2 minuten mee.
- Giet de tomaten in de pan en verkruimel de bouillonblokjes er boven.
- Breng al roerend aan de kook.
- Voeg de gehaktballetjes toe en de tomatensaus en laat het geheel onafgedekt 18 - 20 minuten sudderen tot de saus is ingedikt.
- Strooi ondertussen de couscous in een ruime kom en giet er het kokende water over.
- Roer de zout, ras el hanout en olijfolie er door en laat de couscous afgedekt 8 - 10 minuten rusten tot alle vocht is opgenomen.
- Proef de ingedikte tomatensaus en breng indien gewenst op smaak met wat zout en peper.
- Roer de helft van de koriander door de ingedikte saus.
- Schep de couscous op voorverwarmde borden en maak een holte in het midden.
- Schep de gehaktballetjes en tomatensaus in de holte en bestrooi het geheel met de resterende koriander.

بصحة

Bṣaḥa!

21-10-2025