

Marokkaanse Gehaktballetjes in Tomatensaus met Kikkererwten Fusilli



Kruidige gehaktballetjes met een stevige, voedzame pasta

Deze **Marokkaanse gehaktballetjes in tomatensaus** zitten boordevol smaak dankzij de warme kruidenmix. De combinatie met **kikkererwten fusilli** maakt het gerecht voedzaam, vezelrijk en perfect passend bij de saus. **Dit gerecht kan op het fornuis of op de kamado worden bereid** voor een extra rokerige smaak.

Benodigheden

- Grote mengkom
- Snijplank & mes
- Grote pan of gietijzeren pan
- Pan om pasta te koken
- Vergiet

Ingrediënten (voor 2 personen)

Voor de gehaktballetjes

- 1 ui, fijngesneden
- 10 g bladpeterselie, fijnggehakt
- 300 g rundergehakt
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl komijn
- Peper & zout naar smaak
- 2 el olijfolie

Voor de saus

- 1 blik tomatenblokjes (let op suiker!)
- 1 tl harissakruiden of een mix van:
 - Koriander
 - Komijn
 - Gerookte paprika
 - Chilipeper
 - Gember
 - Karwijzaad
 - Kurkuma
- 1 ui, fijngesneden
- 2 wortelen, in fijne blokjes
- 2 el olijfolie

Voor de pasta

- 160 g kikkererwten fusilli (of spirelli)
- Zout naar smaak

Voorbereiding

1. **Gehaktballetjes maken** – Meng in een kom het gehakt met de helft van de ui, de helft van de peterselie, het paprikapoeder en de helft van de komijn. Kruid met peper en zout. Rol er **met vochtige handen** gehaktballetjes van (ongeveer **5 per persoon**).
2. **Pasta koken** – Breng water met een snufje zout aan de kook en kook de **kikkererwten fusilli volgens de verpakking** (meestal 6-8 minuten). Giet af en zet apart.

Bereidingswijze

Optie 1 – Fornuis (klassieke methode)

1. **Gehaktballetjes bakken** – Verhit 2 el olijfolie in een grote pan en bak de gehaktballetjes **rondom bruin** in ongeveer **5 minuten**. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.
2. **Saus maken** – Verhit de resterende 2 el olijfolie in de pan waarin je de gehaktballetjes hebt gebakken. Fruit de rest van de ui **op matig vuur**.
3. **Groenten toevoegen** – Voeg de wortelblokjes en de rest van de komijn toe. Laat **5 minuten stoven**.
4. **Tomatensaus laten pruttelen** – Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe en laat **5 minuten pruttelen**.
5. **Balletjes terug in de saus** – Voeg de gehaktballetjes en harissa toe (pas de hoeveelheid aan naar pittigheid naar smaak). Laat **nog 5 minuten sudderen**.

Optie 2 – Kamado (BBQ-smaak, extra rokerig)

1. **Kamado voorbereiden** – Stel de kamado in op **200°C indirecte hitte**.
2. **Gehaktballetjes grillen** – Plaats de gehaktballetjes op een **gietijzeren rooster** of een bakplaat en grill **8-10 minuten**, regelmatig draaien.
3. **Saus maken op de kamado** – Plaats een **gietijzeren pan** op het rooster en verhit 2 el olijfolie. Fruit de ui en voeg vervolgens de wortelblokjes toe.
4. **Tomaten toevoegen** – Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe, sluit de kamado en laat de saus **5-7 minuten pruttelen**.
5. **Balletjes laten sudderen** – Leg de gegrilde gehaktballetjes in de saus en laat nog **5 minuten garen**.
6. **Pasta kort opwarmen** – Voeg de gekookte kikkererwtfusilli direct bij de saus en meng goed door.

Serveer

- Verdeel de kikkererwt fusilli over de borden.
- Schep de gehaktballetjes en saus eroverheen.
- Garneer met de rest van de peterselie voor een frisse touch.

Variatietips

- **Meer groenten?** Voeg paprika of aubergine toe aan de saus.
- **Liever geen kikkererwt fusilli?** Serveer met volkoren pasta of parelcouscous.
- **Minder pittig?** Laat de harissa weg of gebruik een mildere kruidenmix.
- **Extra smaak?** Voeg een snufje kaneel toe voor een warme, Marokkaanse twist.

Bewaartips

- **In de koelkast:** In een afgesloten bakje 2-3 dagen houdbaar.
- **In de vriezer:** Tot 3 maanden, laat volledig afkoelen voordat je het invriest.

Opwarmtips

- **Fornuis:** Verwarm de saus en gehaktballetjes langzaam op laag vuur, eventueel met een scheutje water.
- **Oven:** Fusilli en saus samen opwarmen in een ovenschaal, 10 minuten op 180°C.
- **Magnetron:** Niet ideaal voor de pasta, maar de saus en gehaktballetjes kunnen op 600 watt in intervallen van 1 minuut.