

Herfststamppot

met gebraden gehaktballen en jus

2 personen • één pan van 20 cm / 3 liter • circa 45-55 minuten



Pan 20 cm / 3 l



Secuquick 20 cm



Navigenio



Audiotherm

Ingrediënten

Herfststamppot

- 400 g kruimige aardappelen, geschild
- 150 g wortel, schoongemaakt
- 150 g pompoenvruchtvlees
- 1 ui (circa 100 g), gepeld
- 200 ml water
- 15 g boter
- 30-50 ml warme melk, naar behoefte
- 1 tl mosterd
- Nootmuskaat, peper en zout

Gehaktballen en jus

- 300 g half-om-halfgehakt
- ½ losgeklopt ei
- 20 g paneermeel
- ½ kleine ui, zeer fijn gesnipperd
- 1 tl mosterd
- ½ tl paprikapoeder
- Peper en zout
- 150 ml runderbouillon
- ½ tl gedroogde tijm
- 1 tl boter voor de jus

De werkvolgorde met één pan

Eerst de gehaktballen bakken met de omgekeerde Navigenio: twee streepjes, ovenstand, 8 minuten. Maak daarna de jus en bewaar de ballen afgedekt. Bereid vervolgens de stamppot onder de Secuquick.

Verder nodig: het gewone AMC-deksel, twee schalen (waarvan één afdekbaar), mes, snijplank, garde, spatel, stamper en bij voorkeur een kernthermometer.

Eerst de gehaktballen

1 Maak vier gehaktballen

Meng het gehakt met het halve ei, paneermeel, de fijngesnipperde halve ui, mosterd, paprikapoeder, peper en zout. Kneed kort en vorm vier gelijke ballen van ongeveer 5 cm doorsnede. Laat ze 10 minuten in de koelkast opstijven terwijl je de stampopotgroenten snijdt.

2 Verwarm de AMC-pan

Zet de lege, droge pan met het gewone deksel op de Navigenio. Zet op stand 6. Plaats de Audiotherm op de Visiotherm en kies het braadsymbool (karbonaadje). Zodra het braadvenster bereikt is, neem je het gewone deksel af.

3 Zet de hete pan in het deksel

Neem de pan van de Navigenio en zet de hete pan in het omgekeerde gewone AMC-deksel op een stabiele ondergrond. Leg de gehaktballen in de hete pan en druk ze zachtjes aan, zodat de onderkant goed contact maakt met de bodem.

4 Bak met de Navigenio omgekeerd

Plaats de Navigenio omgekeerd op de pan en zet op twee streepjes (hoge bakstand). Zet de Audiotherm op ovenstand en stel de baktijd in op 8 minuten. Laat de gehaktballen volgens deze instelling bakken.

5 Controleer de ballen en maak de jus

Neem na het signaal de Navigenio van de pan. Controleer de grootste bal op gaarheid, bij voorkeur minstens 75 °C in de kern; verleng de baktijd als dat nodig is. Schep de ballen in een schaal en dek af. Zet de pan terug op de Navigenio op lage stand. Voeg 150 ml bouillon en tijm toe, roer de aanbaksels los en laat kort inkoken. Proef en roer er een theelepel boter door. Schep de jus bij de ballen en houd een dun laagje braadvocht in de pan.

Freds bakmethode

Voorverwarmen tot het braadvenster (karbonaadje). Hete pan in het gewone deksel. Navigenio omgekeerd: twee streepjes. Audiotherm: ovenstand, 8 minuten.

Allergenen: ei, melk, gluten (paneermeel), mosterd; bouillon kan selderij bevatten.

Daarna de herfststampot

6 Vul de pan met aardappel en groenten

Snijd de aardappelen in blokjes van circa 2 cm, de wortel in dunne halve plakjes en de pompoen in blokjes van circa 2 cm. Snijd de hele ui in dunne halve ringen. Voeg 200 ml water aan het achtergebleven braadvocht toe en roer de bodem los. Doe aardappel, wortel, pompoen en ui erbij.

7 Sluit de Secuquick en stel Soft in

Controleer de ring en ventielen en sluit de Secuquick 20 cm goed. Plaats de Audiotherm op de Visiotherm S en kies Soft, 6 minuten. Zet de Navigenio op A. Controleer de verbinding. De kooktijd begint zodra het Soft-venster is bereikt; de Navigenio regelt vervolgens de warmte.

8 Laat vanzelf drukloos worden

Zet na de kooktijd de Navigenio uit en plaats de pan in het omgekeerde gewone deksel op een stabiele ondergrond. Laat vanzelf volledig drukloos worden. Open het Secuquick-deksel pas wanneer dit volgens de gebruiksaanwijzing kan; forceer het niet.

9 Stamp en breng op smaak

Controleer of de aardappel en wortel zacht zijn. Laat zo nodig zonder druk nog even koken. Schep overtollig kookvocht in een kom en bewaar het. Stamp de groenten met de aardappelen. Voeg 15 g boter, mosterd, nootmuskaat, peper en zout toe. Voeg alleen zoveel warme melk of kookvocht toe als nodig is voor een smeuge stampot.

10 Warm samen door en serveer

Zet de pan terug op de Navigenio op lage stand. Leg de gare ballen op de stampot en lepel er wat jus bij. Plaats het gewone deksel en warm circa 5–8 minuten door, tot alles goed heet is. Verdeel over twee borden en serveer de overige jus erbij.

Let op de vulhoogte

Vul de pan onder druk nooit boven $\frac{2}{3}$ van de inhoud: bij 3 liter is dat maximaal 2 liter. Houd de lagere grens uit je gebruiksaanwijzing aan bij schuimende of uitzettende gerechten. Verdubbel dit recept niet in dezelfde pan.

Eigen Fred'sFood-recept. De 6 minuten Soft zijn een richttijd voor de aangegeven snijmaat; controleer de gaarheid. Gehaktballen volgens Fred's bakmethode. Secuquick-techniek gebaseerd op de AMC-gebruiksaanwijzing en gaartabellen. Originele productfoto's uit het Fred'sFood-assortiment.