



# Bitterballen & Kroketten

## Goulashkroketten met zoet gerookte paprika

**12-15 STUKS**

🕒 12 uur

### DIT HEB JE NODIG:

#### voor de vulling

- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 ui, fijngehakt
- 100 gr wortel, fijngehakt
- 2 stengels bleekselderij, fijngehakt
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el tomatenpuree
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 600 gr runderriblap of sukade, in blokjes van ongeveer 2 centimeter of toch
- peper en zout
- 750 ml rundvleesbouillon (Maggi)
- 1 tl karwijzaad
- 80 gr boter
- 100 gr bloem
- 3 blaadjes gelatine (5 gr)
- 2 eidooiers
- 50 ml slagroom
- ¼-½ tl cayennepeper
- neutrale olie, om in te bakken

#### voor het paneerwerk

- 3-4 eiwitten
- 1 el bloem
- fijn en grof paneermeel
- zonnebloem- of arachideolie

**MATERIAAL:** zeef, keukenmachine, platte schaal, plasticfolie, frituurpan, keukenpapier

### ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Verhit wat olie in een (ovenbestendige) braadpan en bak daarin de blokjes paprika 5-10 minuten op middelhoog vuur, tot ze zacht zijn.
3. Voeg de fijngehakte ui, wortel en bleekselderij toe en bak deze kort mee.
4. Voeg vervolgens de knoflook, tomatenpuree en het paprikapoeder toe en bak alles op middelhoog vuur zo'n 5 minuten.
5. Schep alles uit de pan en zet opzij.
6. Bestrooi het vlees met wat peper en zout.
7. Verhit wat olie in de pan en bak daarin het vlees 5-10 minuten, tot het bruin is.
8. Schep het groentemengsel er bij en voeg de bouillon en het karwijzaad toe.
9. Breng alles aan de kook en zet de pan dan in de oven.
10. Laat de goulash 2-3 uur stoven.
11. Als je tussendoor merkt dat het mengsel te hard pruttelt, verlaag de oventemperatuur dan naar 120 °C.
12. Proef tegen het einde het vlees.
13. Als dit gaar en mals genoeg is, dan is de goulash klaar.
14. Giet de goulash af in een zeef, maar vang het vocht wel op.
15. Meet 450 ml van het vocht af en laat afkoelen.
16. De rest van het vocht wordt niet gebruikt in dit recept.
17. Voor de ragout verwarm je de boter in een pan.
18. Zodra de boter gesmolten is, voeg je de bloem toe en bak je dit op middelhoog vuur al roerend ongeveer 2 minuten mee.
19. Voeg 150 ml van het afgewogen vocht toe en roer alles door tot een gladde massa.
20. Voeg de rest van het vocht in 2 keer toe en roer het mengsel tussendoor glad.
21. Breng de ragout aan de kook en laat hem al roerend nog enkele minuten koken.
22. Voeg het gestoofde vlees en de groenten toe en roer goed door.
23. Haal de pan van het vuur en roer de uitgeknepen gelatine door de ragout.
24. Klop de eidooiers los met de slagroom en roer dit door de ragout.



25. Breng de goulashragout goed op smaak met zout, cayennepeper en eventueel nog wat zwarte peper en proef tussendoor.
26. Door het paneren en bakken wordt de smaak iets zwakker, maak de ragout dus liever iets te veel op smaak dan te weinig.
27. Stort de ragout in een diepe schaal en laat afgedekt met plasticfolie afkoelen, minimaal 1 nacht.
28. Klop de eiwitten los met de bloem.
29. Verdeel de afgekoelde ragout in porties van ongeveer 75 gram, bijvoorbeeld met behulp van een ijslepel.
30. Rol de ragout door het fijne paneermeel en vorm er een kroket van.
31. Rol deze vervolgens door het eiwit en daarna door het grove paneermeel. Laat de kroketten minimaal ½ uur rusten in de koelkast voordat je ze gaat bakken, of vries ze in om ze langer te bewaren.
32. Verwarm de olie voor tot 180 °C in een frituurpan of grote gietijzeren pan.
33. Frituur de kroketten 3-4 minuten.
34. Reken voor bevroren kroketten 5-6 minuten.
35. Laat de kroketten uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct.

**TIP:** Je kunt deze goulashkroketten na het paneren heel goed invriezen. Op die manier zijn ze zeker 3-4 maanden te bewaren. Leg de kroketten op een (met bakpapier beklede) bakplaat op snijplank en laat ze los van elkaar bevriezen. Als ze eenmaal bevroren zijn kun je ze in een (diepvries)zak doen. Je kunt de kroketten rechtstreeks vanuit de vriezer bakken, maar let er dan wel op dan de baktijd 1-2 minuten langer wordt. Deze goulash kroketten zijn niet geschikt om in de airfryer te bakken.

**BRON:** [rutgerbakt.nl](http://rutgerbakt.nl)