**Couscous ovenschotel met gehakt**

Nodig:

100 gram couscous

zout

150 ml water

*Gehaktmengsel:*

Olie

225 gram gehakt

zout

zwarte peper

1 gele ui

½ wortel

½ courgette

½ paprika

150 gram gezeefde tomatensaus

50 ml water

paprikapoeder

knoflookpoeder

Italiaanse kruiden

komijnpoeder

honing

*Bechamelsaus:*

25 gram roomboter

17,50 gram bloem

225 ml melk

25 gram Parmezaanse kaas

Zout

Zwarte peper

geraspte kaas

Bereiding:

Doe de couscous samen met het zout in een diepe kom. Meng goed. Voeg het gekookte water toe en laat 12-15 minuten staan. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt, zout en de zwarte peper toe. Bak 5 minuten. Voeg de gele ui, wortel, courgette en paprika toe. Bak 4 minuten. Voeg de gezeefde tomatensaus, het water, paprikapoeder, knoflookpoeder, de Italiaanse kruiden en komijnpoeder toe. Kook tot de saus goed is ingedikt. Voeg de honing toe en kook 1 minuut mee. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt, zout en de zwarte peper toe. Bak 5 minuten. Voeg de gele ui, wortel, courgette en paprika toe. Bak 4 minuten. Voeg de gezeefde tomatensaus, het water, paprikapoeder, knoflookpoeder, de Italiaanse kruiden en komijnpoeder toe. Kook tot de saus goed is ingedikt. Voeg de honing toe en kook 1 minuut mee. Smelt de roomboter in een koekenpan met dikke bodem op laag vuur. Voeg de bloem toe en kook al roerend met een garde voor een minuut. Schenk rustig de melk al roerend met een garde bij. Wanneer het papperig is, voeg je de parmezaanse kaas toe. Roer met een garde tot er een mooie gladde saus ontstaat. Breng de bechamelsaus op smaak met wat zout en peper. Smelt de roomboter in een pan met dikke bodem op laag vuur. Voeg de bloem gedurende 1 minuut al roerend toe met een garde. Voeg de melk toe en roer tot een geheel. Wanneer het papperig is, voeg je de Parmezaanse kaas toe. Roer tot een gladde saus. Breng de bechamelsaus op smaak met wat zout en peper. Verdeel een laag van het gehakt over een ovenschaal en strooi er wat couscous op. Verdeel er weer een laagje gehakt op met daarop de helft van de bechamelsaus. Verdeel een laag van het gehakt over een ovenschaal en strooi er wat couscous op. Verdeel er weer een laagje gehakt op met daarop de helft van de bechamelsaus.Verdeel er weer een laagje couscous, gehakt en bechamelsaus over. Maak het af met geraspte kaas. Verdeel er weer een laagje couscous, gehakt en bechamelsaus over. Maak het af met geraspte kaas.

Leg de ovenschotel in een voorverwarmde oven op 220 ℃. Bak 10-12 minuten of tot de kaas mooi goudbruin is gekleurd.