

## Schwedische Köttbullar aus dem Thermomix



© Rezepte mit Herz - Schwedische Köttbullar

🕒  
40 Min.

👨‍🍳  
leicht

🍽️  
4

### Original Schwedischer Klassiker - einfach und schnell gemixt

Das schwedische Nationalgericht KÖTTBULLAR (Hackfleischbällchen) gehört nicht nur zum IKEA-Besuch, sondern auch in jede gute Familien-Küche. Ein echter Klassiker, den "groß und klein" lieben!

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	gemischtes Hack
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Semmelbrösel
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Ei
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	Piment
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	Ingwerpulver
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Hühnerbrühpaste
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Speisestärke
<input type="checkbox"/>	<b>3 EL</b>	Öl
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>3 Stück/e</b>	Stiele Petersilie
<input type="checkbox"/>	<b>4 EL</b>	Preiselbeeren (Glas)

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Hack, Semmelbrösel, Ei, Piment, Ingwerpulver und 1 TL Salz zugeben und 1 Min./ Linkslauf/ Stufe 3 verrühren. Aus dem Fleischteig ca. 20 Bällchen formen.
2. Wasser, Hühnerbrühpaste, Sahne und Stärke in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 mixen. Dann 12 Min./100 °C/Stufe 2 ohne Messbecher einkochen lassen, bis die Sauce sämig ist.
3. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischbällchen darin portionsweise braun braten. Köttbullar aus der Pfanne nehmen und warm halten. Fertige Sauce in die Pfanne gießen und aufkochen, dabei mit dem Pfannenwender den Bratensatz lösen und unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Köttbullar in die Sauce legen, mit Petersilie

### **Beilagen-Tipp:**

Dazu schmecken Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 675 kcal, 29 g E - 51 g F - 27 g KH