

Lollo`s Kochstudio

"Ich habe da mal was vorbereitet, an die Teller... fertig los"

Schwedische Köttbullar (Klassisches Rezept)



Dieses Rezept macht etwa 20-25 Köttbullar, genug für 4 Personen als Hauptgericht.

Zutaten für die Köttbullar:

- 500 g Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 100 ml Paniermehl (oder 2-3 EL feine Haferflocken)
- 100 ml Milch (oder Sahne für extra Saftigkeit)
- 1 Ei
- 2 EL Butter oder Öl zum Anbraten
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Sojasauce
- ½ TL Zucker
- 1 gehäufte TL Muskatnuss, frisch gerieben (sehr wichtig)
- ¼ TL Piment oder etwas weniger gemahlener Nelke

Zutaten für die klassische Sahnesoße:

- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 200 ml Rinderbrühe (oder Gemüsebrühe)
- 100 ml Sahne
- 2 EL Schlagsahne oder Crème fraîche
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Panade (das Einweichen):

Vermische in einer großen Schüssel das Paniermehl mit der Milch. Lasse es für etwa 10 Minuten einweichen, bis die Milch vollständig aufgesogen ist. Dies macht die Köttbullar wunderbar zart und saftig.

2. Die Fleischmasse:

Füge das Hackfleisch, die fein gewürfelte Zwiebel, das Ei, Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce, Muskatnuss und Piment zur Panade hinzu. Wichtig: Knete die Masse nun mit den Händen gut durch, bis sie klebrig und gleichmäßig vermischt ist. Je besser vermischt, desto besser halten die Köttbullar später ihre Form.

3. Formen und Kühlen:

Forme mit feuchten Händen kleine, walnussgroße Bällchen (ca. 2-3 cm Durchmesser). Lege sie auf einen Teller oder ein Backblech. Wenn du Zeit hast, stelle sie für 20-30 Minuten in den Kühlschrank. Das festigt sie und sie zerfallen beim Anbraten nicht.

4. Anbraten:

Erhitze die Butter oder das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate die Köttbullar in Portionen an, sodass sie nicht zu dicht liegen. Wende sie vorsichtig, bis sie von allen Seiten schön braun und durchgegart sind (ca. 8-10 Minuten). Nimm sie aus der Pfanne und stelle sie beiseite.

5. Die Sahnesoße zubereiten:

Schmelze die 1 EL Butter in derselben Pfanne. Rühre das Mehl ein und lasse es unter Rühren etwa 1 Minute anschwitzen (es soll nicht dunkel werden). Gebe nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Brühe und dann die Sahne ein, sodass eine glatte Soße entsteht. Lasse die Soße kurz aufkochen und dann bei niedriger Hitze ca. 3-5 Minuten köcheln,

bis sie leicht eingedickt ist. Rühre zum Schluss die Schlagsahne (oder Crème fraîche), die Sojasauce und den Senf unter. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer ab.

6. Servieren:

Gib die Köttbullar zurück in die Soße und erwärme sie kurz darin.

Serviertipp:

- Stampfkartoffeln
 - Erbsen mit Möhrchen
 - und Sahne-Gurkensalat
-

Tipps für die Perfektion:

- **Zwiebel-Trick:** Wenn du die Zwiebel nicht roh magst, kannst du sie in etwas Butter glasig dünsten und abkühlen lassen, bevor du sie zur Fleischmasse gibst.
- **Nicht zu fest kneten:** Knete die Masse nur so lange, bis alles gut vermischt ist. Übermäßiges Kneten kann die Köttbullar zäh machen.
- **Gleichmäßige Größe:** Verwende einen kleinen Eisportionierer, um **Köttbullar in exakt gleicher Größe zu formen.**
- **Im Ofen backen:** Für eine fettärmere Variante kannst du die Köttbullar auf einem Backblech bei 180°C Umluft für 15-20 Minuten backen, bis sie gar sind.
- **Der "IKEA-Trick":** Ein Spritzer Sojasauce in der Fleischmasse und der Soße gibt die typische herzhaft Tiefe, die man von den bekannten Köttbullar kennt.

Guten Appetit oder, wie man in Schweden sagt: Smaklig måltid!





