



FLEISCHBÄLLCHEN

Die Fleischbällchen sind ganz leicht zuzubereiten. Über eine große Kasserolle sollten Sie allerdings verfügen. Diese Anschaffung lohnt sich in jedem Fall – und Sie werden sehen, Sie werden nie wieder darauf verzichten wollen.

Einen kleinen Teil der Kräuter zum Garnieren zurücklegen. Den Rest in einer großen Schüssel sorgfältig mit Hackfleisch, Ei, Milch, Semmelbröseln, Piment und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung teilen und jede Portion zu einer Wurst formen. Die beiden Würste in je 15 gleich große Stücke teilen und mit angefeuchteten Händen Bällchen daraus formen. Auf ein eingeeiltes Backblech legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die größte Kasserolle, die Sie besitzen, bei mittlerer Hitze auf die Herdplatte stellen und 1 Esslöffel Olivenöl darin erhitzen. Die Fleischbällchen 10–15 Minuten goldbraun braten und den Topf dabei gelegentlich rütteln.

Die Fleischbällchen auf eine große Platte legen. Das Fett aus der Pfanne gießen, den Zitronensaft mit etwas Brühe, Mehl, Crème double und 1 gehäuften Esslöffel Konfitüre in die Kasserolle geben und mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, danach die Hitze verringern und die Sauce einkochen lassen, bis sie so dick ist, dass sie an den Fleischbällchen haften bleibt. Die Sauce noch einmal abschmecken, die Fleischbällchen hineinlegen und in der Sauce wenden, bis sie rundherum damit überzogen sind.

Die Fleischbällchen servieren – 8 Stück pro Person ist o.k. – mit der restlichen Sauce überziehen und mit ein paar Löffeln warmer Konfitüre beträufeln. Dazu passt prima ein Kartoffelpüree, knusprige Bratkartoffeln oder auch Reis. Ich persönlich esse sie am liebsten mit Selleriepüree. Zum Schluss mit den restlichen Kräutern bestreuen – und los geht's.

Selbst Leute, die nicht viel über die schwedische Küche wissen, haben sehr wahrscheinlich zumindest einmal von den sagenhaften schwedischen Fleischbällchen gehört oder sie vielleicht sogar schon probiert. Wozu gibt es überall auf der Welt Ikea ... Ich habe nämlich gehört, dass man sie dort in den Cafeterias tonnenweise verkauft. Mit Kartoffelpüree und einer warmen Preiselbeersauce eine perfekte Mahlzeit und ideal, wenn Sie eine größere Zahl Gäste erwarten. Einfach eine ordentliche Menge Fleischbällchen vorbereiten, von denen sich jeder so viel nehmen kann, wie er will.

Für 4-6 Personen

Für die Fleischbällchen

1 Handvoll gemischte frische Kräuter (zum Beispiel Dill, glatte Petersilie und Schnittlauch), grob gehackt

300 g Hackfleisch vom Schwein

300 g Hackfleisch vom Rind

1 großes Ei (möglichst ein Bio- oder Freilandei)

100 ml Milch

75 g Semmelbrösel

1 TL gemahlener Piment

Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Sauce

Saft von ½ Zitrone

300 ml Rinderbrühe (möglichst ein Bioprodukt)

1 EL Mehl

60 g Crème double

200 g Preiselbeer-, Cranberry-, Brombeer- oder schwarze Johannisbeerkonfitüre zum Servieren