



Schwedische Köttbullar

mit Kartoffeln an Cranberryrahm



30-40min



3-4 Personen

Schon Astrid Lindgrens Karlsson vom Dach wusste es: Köttbullar sind das Allerallerbeste! Die kleinen Hackbällchen sind beliebt bei Klein und Groß, und Mama freut sich, dass es in der Küche gar nicht lange dauert, bis der schwedische Klassiker mit leckeren Salzkartoffeln, frischen grünen Bohnen und cremigem Cranberryrahm auf dem Tisch steht.

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 500g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 10g Schnittlauch
- 50g getrocknete Cranberrys
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200ml Kochsahne²

Was du zu Hause benötigst

- 1½ EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

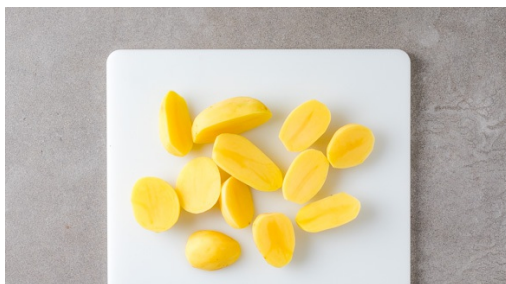
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 32.4g



1. Kartoffeln vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 1,5L Wasser mit 1TL Salz zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und halbieren. **Tipp:** Wer Zeit sparen will, kann die **Kartoffeln ungeschält** kochen und essen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und darin 15-20Min. leicht köcheln lassen, bis sie weich sind. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und im Topf abgedeckt warm halten.



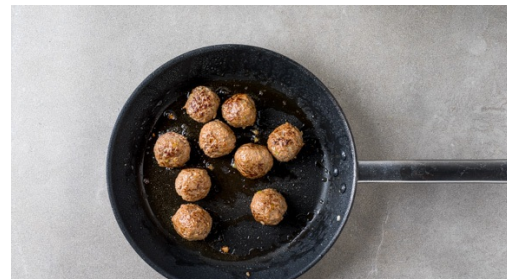
3. Bohnen schneiden

In einem weiteren Topf ca. 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 7-10Min. bissfest kochen. Das Wasser abgießen und die **Bohnen** abgedeckt warm halten.



4. Köttbullar formen

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und möglichst fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und der **½ der Gewürzmischung** verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der **Hackfleischmasse** 3-4cm große Kugeln formen.



5. Köttbullar braten

Die **Köttbullar** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten. Währenddessen den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Köttbullar** auf einem Teller beiseitestellen.



6. Sauce zubereiten

Die **übrigen Zwiebeln** in der Pfanne 1-2Min. anbraten. Mit 1½EL Mehl bestäuben, die **½ der Cranberrys**, das **Brühgewürz** und 400ml Wasser zugeben. Die **Sauce** 2-3Min. einköcheln lassen, dann die **Sahne** und die **Köttbullar** zugeben und 3-5Min. sanft köcheln lassen. Mit den **Kartoffeln** und den **Bohnen** anrichten und mit **Cranberrys** und **Schnittlauch** garniert servieren.