

Köttbullar mit Kartoffeln

Ende Juni feiern die Schweden Midsommar. Wenn rund um die Sommersonnwende die Nächte kaum dunkel werden, genießen die Skandinavier Licht, Wärme und gutes Essen. Köttbullar, die traditionellen Fleischbällchen, gehören dazu und sind auch hierzulande sehr beliebt.

Midsommar ist in Schweden nach Weihnachten das zweitgrößte Fest des Jahres. Meistens wird mit Freunden, Verwandten und Nachbarn gefeiert. Das Fest findet seit 1956 immer an dem Samstag statt, der zwischen dem 20 und 26. Juni liegt.

Tagsüber wird ein Maibaum geschmückt und aufgestellt, um den sich die Menschen versammeln, um zu tanzen und zu singen. Neben Tanz und Spiel steht vor allem das Essen im Fokus der Feierlichkeiten. Traditionell gibt es junge Kartoffeln, eingelegten Hering, Sahnesoße mit frischem Dill aber auch Köttbullar. Man spricht richtig von „Schöttbullar“, was sinngemäß Fleisch-Brötchen heißt.

Die Köttbullar werden wie Frikadellen zubereitet, sind aber kleiner und rund. Während in Schweden und Finnland auch Elchfleisch verwendet wird, kommt in unserem Rezept Putenhackfleisch zum Einsatz. Geflügelfleisch ist ein beliebtes Power-Food für figurbewusste Genießer. Speziell in den Sommermonaten sind die fettarmen Fleischarten gefragt. Übrigens: Falls etwas übrigbleibt, schmecken die Fleischbällchen auch kalt mit Brot und Rote-Beete-Salat.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Putenhackfleisch
- 500 g Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 EL Rapsöl
- 1 Ei
- 1 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Piment
- 2 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 2 – 3 EL Gemüsebrühepulver
- einige Zweige Petersilie
- 4 EL Preiselbeeren (Glas)



Nicht nur zur Sommersonnwende und in Schweden ein Genuss: Köttbullar mit Kartoffeln und Preiselbeeren.

Deutsches Geflügel

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. In kochendem Salzwasser zugedeckt 20 Minuten garen.

Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Putenhack mit Ei, Semmelbrösel und Schalotte vermengen, mit Salz und Piment würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen formen.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Köttbullar darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Für die Sauce das Mehl zum Bratfett sieben und unter Rühren an-

schwitzen. Milch unterrühren und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühepulver würzen.

Inzwischen Kartoffeln abgießen, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen und Flüssigkeit darin verdampfen lassen.

Die Köttbullar in die Sauce geben und kurz erwärmen, Salzkartoffeln mit Petersilie bestreuen und mit Köttbullar und Preiselbeeren anrichten und servieren.

Nährwerte: Pro Portion circa 447 kcal, 17 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß. Die Zubereitung dauert circa 50 Minuten

www.deutsches-gefluegel.de