



Zutaten (für 2 Personen): Köttbullar

Köttbullar in einer klassischen Fleischvariante und einer veganen Variante:

Gemeinsame Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Senf
- 1 EL Öl (zum Anbraten)
- Optional: 1/2 TL Piment oder Muskatnuss

Fleischvariante:

- 250 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Milch

Vegane Variante:

- 150 g veganes Hack (z.B. auf Soja- oder Erbsenbasis)
- 2 EL Haferflocken oder Semmelbrösel
- 2 EL Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
- 1 EL Sojasauce

Topping & Beilage:

- Preiselbeermarmelade (optional)
- Kartoffelpüree oder Kartoffeln
- 100 ml Sahne (oder vegane Sahnealternative)
- 1 TL Mehl (zum Andicken der Sauce)

Zubereitung:

1. Vorbereitung der Mischung:

- Fleischvariante: Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Semmelbröseln, Milch, Senf, Salz, Pfeffer und Gewürzen gut vermengen.
- Vegane Variante: Veganes Hack mit Zwiebeln, Knoblauch, Haferflocken, Pflanzenmilch, Sojasauce, Senf, Salz, Pfeffer und Gewürzen mischen.

2. Bällchen formen:

- Die Masse zu kleinen, gleichmäßigen Bällchen formen.

3. Anbraten:

- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten (ca. 6–8 Minuten).
- Für die Sauce Sahne (oder die vegane Alternative) in die Pfanne geben, 1 TL Mehl einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Beilage vorbereiten:

- Kartoffelpüree oder gekochte Kartoffeln zubereiten.

5. Anrichten:

- Die Köttbullar mit der cremigen Sauce, Kartoffelpüree und optional einem Klecks Preiselbeermarmelade servieren.