



# Köttbullar ohne Fleisch

Schwedische Linsenbällchen

Zeit

Vorbereitung | 15 Min

Ruhen | 30 Min

Garen | 20 Min

Fertig in | 65-70 Min

## Einkaufsliste

4-5 Personen | ca. 30 Köttbullar

- 150 g Berglinsen
- 120 g Haferflocken
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 TL Muskat
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Senf
- 1 EL Worcestersauce
- 50 g Mehl

Sauce:

- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Sojasauce

Kartoffelbrei:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 50 g weiche Butter
- 250 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Pfeffer
- Salz nach Belieben
- 1 Msp. Muskat

## So wird's gemacht

□ Zwiebeln und Möhren sehr fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit den Möhren darin glasig dünsten. Die Linsen al dente kochen, Wasser absieben. Die Linsen mit Haferflocken mischen und pürieren (Masse wird sehr zäh!). Möhren und Zwiebeln hinzugeben und nochmals grob pürieren. Die Masse und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und nach eigenem Geschmack abschmecken. Masse 30 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse Bällchen formen. 50 g Mehl auf einen Teller geben, die Bällchen darin wälzen und in Butter von allen Seiten anbraten.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und die Butter für die Sauce bräunen, das Mehl hinzugeben, kurz umrühren und mit der Brühe ablöschen. Milch und Sahne sowie die restlichen Gewürze hinzugeben und alles gut verrühren, köcheln lassen.

Die Bällchen in eine Ofenform setzen und mit der Sauce übergießen. Bällchen 20 Minuten im Ofen backen.

Derweil Kartoffeln sehr gut waschen und (ggf. im Schnellkochtopf) kochen bis die Kartoffeln sehr weich sind, Wasser abgießen, Gemüsebrühe und 200 ml Milch zu den Kartoffeln geben und aufkochen. Kartoffeln (mit Schale) stampfen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, ggf. mehr Milch hinzugeben. Mit Gewürzen abschmecken. Gemeinsam mit den Bällchen und der Sauce sowie frisch gehackter Petersilie servieren.