

# **Köttbullar:**

Von Sibylle Hansen, [www.einfachkochenundbacken.de](http://www.einfachkochenundbacken.de), [beraterin-hansen@web.de](mailto:beraterin-hansen@web.de)

## **Zutaten:**

- 500g Hackfleisch (Rinderhack ist etwas magerer, aber kann auch leicht trocken werden)
- 1 kleine Zwiebel
- 3-4 EL Paniermehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Paprika (mittelscharf)
- 2 TL Senf
- nach Geschmack noch frische Petersilie (gehackt) und etwas Majoran (geribt)
- etwas Öl

## **Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken und mit etwas Öl in der Pfanne leicht andünsten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

In der großen Nixe das Hackfleisch mit (Petersilie), Ei, Paniermehl, Senf und den Gewürzen vermengen und die gedünsteten Zwiebeln ebenfalls mit einkneten.

Backofen auf 250\* Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Aus der Masse ca 8-9 Frikadellen formen und in die Ofenhexe oder auf den Ofenzauberer legen.

Frikadellen ca. 25 Minuten backen, bis sie schön Farbe bekommen haben.

**Tipp:** Traditionell werden Köttbular mit Preiselbeeren serviert. In Schweden würzt man das Hackfleisch auch gern mit einem viertel TL Ingwerpulver.



## **Sibylle Hansen**

selbständige Beraterin für Pampered Chef und Thermomix Repräsentantin im Raum Paderborn

Eichenweg 55, 33178 Borcheln, Mobil: 0175 2454 082

Mail: [beraterin-hansen@web.de](mailto:beraterin-hansen@web.de) [www.einfachkochenundbacken.de](http://www.einfachkochenundbacken.de)