



# KÖTTBULLAR

## FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 EL Olivenöl
  
- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 30 g Paniermehl
- 1 frisches Ei
- 2 TL Paprika
- 0,75 TL Salz
  
- 1 EL Olivenöl
- 2,5 dl Fleischbouillon
- 3,3 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 100 g Aprikosenkonfitüre

## UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Vorbereiten:** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.
2. **Hackfleischbällchen:** Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Paprika und Salz begeben, mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 16 Bällchen. Formen.
3. **Hackfleischsauce:** Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen rundum ca. 8 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen. Bouillon mit ca. 2,5 dl Rahm in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. einkochen, würzen. Restlichen Rahm flaumig schlagen, unter die Sauce ziehen. Bällchen wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, mit der Aprikosenkonfitüre anrichten.
4. **Dazu passt:** Kartoffelstampf.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Nährwert: Portion (1/4): 609 kcal  
43 F / 22 KH / 31 EW

## Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie  
in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

**Betty Bossi**