

## Fleischbällchen (Köttbullar)

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.  
Ergibt ca. 20 Stück

**600 g Hackfleisch** (Rind und Schwein)  
**50 g Brot vom Vortag**, in Würfeli  
**1 Zwiebel**, fein gehackt  
**2 Knoblauchzehen**, gepresst  
**1 Ei**  
**3 EL glattblättrige Petersilie**, grob geschnitten  
**2 cm Ingwer**, fein gerieben  
**1 TL Edelsüss-Paprika**  
**1½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**Öl zum Braten**  
**1 EL Butter**  
**250 g Champignons**, in Scheiben  
**1 dl Weisswein**  
**1 dl Gemüsebouillon**  
**2 dl Saucen-Halbrahm**  
**Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

**125 g Johannisbeeren**  
**1 EL glattblättrige Petersilie**, grob geschnitten

1. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse zu ca. 20 Bällchen formen.
2. Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.
3. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Champignons andämpfen. Wein dazugießen, fast vollständig einkochen. Bouillon und Rahm dazugießen, ca. 10 Min. köcheln, würzen. Fleischbällchen wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Johannisbeeren und Petersilie darauf verteilen.

**Dazu passen:** Nudeln.

**Portion:** 543 kcal, F 40 g, Kh 12 g, E 35 g



## Zimtschnecken

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 2 Std.  
Backen: ca. 30 Min.  
Ergibt ca. 12 Stück

**500 g Mehl**  
**½ EL Salz**  
**1 EL Zimt**  
**½ TL Kardamompulver**  
**50 g Rohrzucker**  
**1 Päckli Trockenhefe** oder ½ Würfel Hefe (ca. 15 g), zerbröckelt  
**60 g Butter**, in Stücken, weich  
**2½ dl Milch**  
**125 g Butter**, in Stücken, weich  
**125 g Rohrzucker**  
**2 EL Zimt**  
**2 EL Mehl**  
**2 EL Rohrzucker**  
**2 EL Mehl**  
**100 g Puderzucker**  
**1–2 dl Milch**

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Butter und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Butter, Zucker, Zimt und Mehl verrühren.
3. Zucker und Mehl mischen, Teig darauf zu einem Rechteck von ca. 40×50 cm auswallen. Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Teig von der Längsseite her aufrollen, mit einem Brotmesser ohne Druck in ca. 4 cm breite Stücke schneiden, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.
4. **Backen:** Zimtschnecken in den kalten Ofen schieben, ca. 30 Min. bei 180 Grad (Heissluft) backen. Herausnehmen, etwas abkühlen. Puderzucker und Milch verrühren, Schnecken damit bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.

**Stück:** 388 kcal, F 14 g, Kh 59 g, E 7 g

