







Party- bällchen

→ aus
Fleisch, Fisch
& Gemüse

Die besten Rezepte für Fleischbällchen,
Klopse, Buletten, Falafeln, Köttbullar, Frikadellen
und Fleischpflanzerl

INHALT

BÄLLCHEN MIT FLEISCH UND WURST

8 RINDFLEISCH

- 8 Spaghetti mit Fleischbällchen
- 10 Köttbullar
- 12 Königsberger Klopse
- 15 Spanische Fleischbällchen
- 16 Linsen-Kohl-Suppe mit Fleischbällchen

18 SCHWEINEFLEISCH

- 18 Thai-Suppe mit Schweinefleischbällchen
- 20 Chinesische Fleischbällchen mit Knoblauch
- 22 Wurstbällchen
- 25 Gulaschbällchen
- 26 Fleischbällchen mit Zucchini

18 LAMMFLEISCH

- 28 Lammbällchen gefüllt mit gerösteten Pistazien
- 30 Lammburger mit Minze
- 32 Marokkanische Fleischbällchen

BÄLLCHEN MIT GEFLÜGEL

- 34 Hähnchenbällchen Buffalo
- 36 Putenbällchen mit Preiselbeer-Dip
- 38 Japanische Tsukune-Spieße

BÄLLCHEN MIT FISCH

- 40 Fischbällchen mit Safran & Zitrone
- 42 Kurkuma-Fischbällchen mit Sonnenblumenkernen
- 44 Thai-Lachsballchen

- 46 Chinesische Garnelenbällchen
- 48 Thunfischbällchen mit Käse
- 50 Makrelenfrikadellen mit Kartoffeln

VEGETARISCHE BÄLLCHEN

- 52 Nussbällchen
- 54 Pikante Bohnen-Falafeln
- 56 Indische Kartoffelbällchen mit Rosinen & Nüssen
- 58 Spinat-Ricotta-Bällchen
- 59 Spanische Käsebällchen
- 60 Tofu-Bällchen
- 62 Tomatenbällchen
- 63 Gelbe Bohnenbällchen
- 64 Masalabällchen mit Kürbis
- 66 Süßkartoffelbällchen mit Kohl & Quinoa
- 68 Falafeln klassisch

SAUCEN & DIPS

- 70 Rote-Bete-Hummus
- 70 Guacamole
- 71 Blauschimmelkäse-Dip
- 71 Tsatsiki
- 71 Karotten-Ingwer-Miso-Dip
- 72 Hausgemachtes Tomaten-Ketchup
- 72 Frische Aioli
- 73 Süße Chilisauce
- 73 Asiatische Grillsauce

- 75 Rezeptverzeichnis
- 76 Autorennachweis
- 76 Bildnachweis

VORWORT

JEDES LAND VERFÜGT ÜBER SEINE EIGENE SPEZIALITÄT FÜR FLEISCHBÄLLCHEN UND JEDE FAMILIE ÜBER IHR EIGENES REZEPT, DAS ÜBER GENERATIONEN WEITERGEGEBEN WURDE – SEI ES DIE ITALIENISCHE NONNA MIT DEN BESTEN POLPETTE ODER ABER DIE SPANISCHE ABUELA MIT IHREM GEHEIMREZEPT FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE ALBONDIGAS. HIER FINDEN SIE PRAKTISCHE HINWEISE UND TIPPS ZUM ZUBEREITEN IHRER BÄLLCHEN, SODASS SIE AUCH WIRKLICH JEDEM GELINGEN.

DAS FLEISCH: Das Schöne an Fleischbällchen ist, dass die unterschiedlichsten Zutaten als Grundlage dienen können. Dabei kommt es gar nicht auf das Fleisch an, sondern vielmehr auf die Mischung von Gewürzen und Kräutern, die geschickt kombiniert und zusammengerollt zu einem perfekten Häppchen verschmelzen. Partybällchen mit Fleisch werden umso zarter, je fetthaltiger das Fleisch ist. Sie sind gar kein Fleischesser? Na und? Einige der köstlichsten Bällchen in diesem Buch bestehen aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Samen, Käse oder Fisch. Kichererbsen- oder Kartoffelpüree sind als Basis besonders gut geeignet: Sie lassen sich leicht vermengen und harmonieren großartig mit vielen Kräutern und Gewürzen.

DER TRICK: Der Geschmack entsteht durch die Aromen, die Sie der Mischung zugeben. Am beliebtesten sind Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter, Gewürze und Semmelbrösel. Scheuen Sie sich nicht, mit den unterschiedlichsten Mischungen zu

experimentieren. So lange Sie die Fleischbällchen nicht mit einem Gewürz überladen, können Sie nichts falsch machen. Flüssige Zutaten wie Sojasauce, Honig, Worcestersauce oder aromatisierte Öle sind köstliche Zugaben, die allerdings die Textur verändern können. Ist die Mischung zu feucht, können Sie dies mit etwas Mehl oder Semmelbröseln korrigieren. Eine zu trockene Mischung dagegen wird durch die Zugabe von Milch, Öl oder einem Ei aufgefangen.

DIE ZUBEREITUNG: Arbeiten Sie immer mit feuchten Händen und greifen Sie beherzt, aber sanft zu. Formen Sie die Bällchen nicht zu fest und vermeiden Sie das Fleisch nicht zu stark – beides führt zu einem zähen Fleischklops. Nur mit den Händen können Sie wirklich abschätzen, ob die Zutaten alle gut vermischt sind. Die fertigen Bällchen werden im Kühlschrank noch etwas fester und bleiben beim Braten besser im Form – so ist es sogar gut, die Bällchen bereits am Vortag vorzubereiten.



SPAGHETTI MIT FLEISCHBÄLLCHEN

500 g Spaghetti
Salz, zum Abschmecken

Spaghettisauce

50 ml natives Olivenöl extra
90 g Zwiebeln, fein gehackt
6 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Dosen geschälte Tomaten
(à 400 g)
2 TL Meersalz
1 TL Zucker
1 Lorbeerblatt
170 g passierte Tomaten
¾ TL getrocknetes Basilikum
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Fleischbällchen

2 EL natives Olivenöl extra
225 g mageres Rinderhack
225 g Querrippe vom Rind, durchgedreht
60 g Semmelbrösel
1 EL getrocknete Petersilie
2 EL fein geriebener Parmesan, plus etwas mehr zum Bestreuen
¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Knoblauchpulver
1 Ei, verquirlt

Für 4 Personen

FREUNDE UND FAMILIENMITGLIEDER WERDEN IMMER WIEDER NACH DEM REZEPT FÜR DIESES HERZHAFTE UND SÄTTIGENDE GERICHT FRAGEN, DAS DANN AUCH ÜBER GENERATIONEN WEITERGEGEBEN WIRD. IM SCHONGARER ENTFALTEN SICH DIE AROMEN BESONDERS GUT.

- ★ Für die Spaghettisauce das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Dosentomaten, Salz, Zucker und Lorbeerblatt zufügen. Den Deckel auflegen und 1–1½ Stunden auf niedrigster Stufe köcheln. Passierte Tomaten, Basilikum und Pfeffer einrühren.
- ★ Den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- ★ Für die Fleischbällchen alle Zutaten in einer großen Schüssel mit angefeuchteten Händen sorgfältig vermengen. Dann Bällchen von der Größe eines Golfballs aus der Masse formen. Auf ein Backblech legen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen braten. Sofort servieren oder abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.
- ★ Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Spaghetti darin 8–10 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Abgießen und abtropfen. Mit der Sauce vermischen, die Fleischbällchen zugeben und großzügig mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Für die Zubereitung im Schongarer die Fleischbällchen 6–8 Stunden auf niedrigster Stufen garen. Die Spaghetti wie oben angegeben kochen.

30 g Haferflocken oder
Semmelbrösel

150 ml Rinder- oder
Hühnerbrühe

400 g Rinderhack

250 g Schweinehack

1 Prise Salz

1 Ei

2½ EL Mehl

1 TL Pimentpulver

½ TL gemahlener schwarzer
Pfeffer

½ TL gemahlener weißer Pfeffer

1 Spritzer Worcester- oder
Sojasauce

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

Butter und Öl, zum Braten

Kartoffelpüree, zum Servieren

Sahnesauce

1 EL Mehl

1 Schuss Rinderbrühe

1 guter Schuss Sahne

Salz und frisch geriebener
schwarzer Pfeffer

Preiselbeeren

250 g tiefgefrorene Preiselbeeren
(im Feinkostgeschäft oder
Internethandel)

100 g Zucker

Für 6 Personen

KÖTTBULLAR

IN SKANDINAVIEN GIBT ES SO VIELE REZEPTE FÜR FLEISCHBÄLLCHEN, WIE ES KÖCHE GIBT. DIE SCHWEDISCHEN KÖTTBULLAR SIND JEDOCH MIT ABSTAND AM BEKANNTESTEN. DIE KLASSENISCHE BEILAGE SIND EINE CREMIGE SAHNESAUCE SOWIE WÜRZIGE PREISELBEEREN – EINE GRANDIOSE KOMBINATION.

★ Die Haferflocken 5 Minuten in der Brühe einweichen. Das Hackfleisch mit einer guten Prise Salz einige Minuten in der Küchenmaschine vermengen. Ei, Mehl, Gewürze, Worcestersauce, Haferflocken oder Semmelbrösel und Zwiebel untermengen. 20–25 Minuten ruhen lassen.

★ Einen Teelöffel Butter oder Öl in einer Pfanne stark erhitzen, eine kleine Portion Fleischmischung mit angefeuchteten Fingern flach drücken und darin gar braten. Probieren und – falls erforderlich – die Masse nachwürzen. Dann mit angefeuchteten Händen feste Bällchen von 2,5 cm Durchmesser, nach Belieben auch größer, formen.

★ Einen Teelöffel Butter mit etwas Öl in der Pfanne stark erhitzen und vorsichtig einige Fleischbällchen mit ausreichend Abstand hineingeben, damit sie gewendet werden können und nicht am Pfannenboden haften bleiben. Die Bällchen portionsweise 5 Minuten von allen Seiten braten. Im warmen Backofen bis zur Verwendung warm halten.

★ Sobald alle Fleischbällchen gebraten sind, die Pfanne auf mittlerer Stufe belassen. 1 Esslöffel Mehl und, falls nötig, noch etwas Butter zugeben und ins Bratfett einrühren. Etwas Brühe zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen. So viel Brühe einrühren, bis die Sauce schön cremig ist. Etwas Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

★ Preiselbeeren und Zucker rühren, bis der Zucker aufgelöst ist und die Beeren aufgetaut sind. Fleischbällchen, Püree, Sauce und Preiselbeeren servieren. Übrige Preiselbeeren im Kühlschrank aufbewahren.