

Schwedische Fleischbällchen auf Gemüsereis



Zutaten

- 2 Knollensellerie
- 500 g Karotten
- Olivenöl
- einige Zweige frischer Zitronenthymian
- 600 g Bamsatireis
- 400 g junger Spinat

Fleischbällchen

- 1000 g mageres Rinderhack
- 500 g Schweinehack
- 1 Bund frischer Dill
- 1 Schuss Wodka
- 8 TL Preiselbeerkonfitüre
- 8 EL Sahne
- 8 EL Magermilchjoghurt
- 2 TL Chili Pulver

Schwedische Fleischbällchen auf Gemüsereis



Mise en place

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze • Kleiner Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Mittelgroße Bratpfanne, mittlere Hitze

Zubereitung

Den **Sellerie** und die **Karotten** vom Wurzelansatz befreien, sorgfältig schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer, dem abgezupften Thymian und 1 Schuss kochendem Wasser in zwei verschiedene Schmortöpfe geben. Deckel auflegen und bei starker Hitze garen; ab und zu umrühren.

Den **Reis** und 4 Becher kochendes Wasser in den kleinen Topf füllen, salzen und zugedeckt garen.

Sämtliches **Hackfleisch** in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, den Dill feinhacken, den Grossteil hineingeben und mit sauberen Händen sorgfältig vermengen. Bällchen formen.

1 Esslöffel Olivenöl in die heisse Pfanne giessen, die Fleischbällchen bei starker Hitze rundherum goldbraun braten; regelmässig wenden.

Den **Spinat** zum Sellerie und den Karotten in die Töpfe geben, den gegarten Reis untermengen und abschmecken.

1 kräftiger Schuss **Wodka** über die Fleischbällchen giessen, nach Belieben mit einem Streichholz flambieren und die Flammen ausbrennen lassen.

Preiselbeerkonfitüre, **Sahne** und 1 guter Schuss Wasser untermengen, kurz aufkochen. Abschmecken mit Chilipulver.

Die Fleischbällchen auf dem Gemüsereis anrichten, mit Joghurt und dem restlichen Dill garnieren und servieren!