Schwedische Köttbullar aus Haferflocken und Sojahack mit Rahmsauce, Kartoffelpüree und Preiselbeeren

Köttbullar gehören zu den bekanntesten Gerichten der schwedischen Küche. Die kleinen, würzigen Fleischbällchen werden traditionell mit einer herzhaften Rahmsauce, Kartoffeln und Preiselbeeren serviert. Diese vollständig vegane Variante kombiniert Sojahack und Haferflocken zu saftigen, aromatischen Bällchen. Das Sojahack wird zunächst in kräftiger Gemüsebouillon eingeweicht und anschliessend gründlich ausgedrückt. Fein gehackte Zwiebeln, Haferflocken, Sojasauce, Senf und eine Prise Piment sorgen für Geschmack und Struktur. Geschrotete Leinsamen und etwas Weizenmehl verbinden die Zutaten zu einer formbaren Masse. Die Köttbullar werden in der Pfanne rundherum goldbraun gebraten. Eine kurze Ruhezeit nach dem Formen hilft, damit sie beim Braten ihre Form behalten. Die cremige Rahmsauce entsteht aus einer hellbraunen Mehlschwitze, Gemüsebouillon, pflanzlicher Kochcreme und einem Hauch Senf. Sojasauce verleiht ihr eine kräftige Farbe und herzhafte Tiefe. Die fertig gebratenen Köttbullar werden zum Schluss kurz in der Sauce erwärmt. Dazu passt ein klassisches Kartoffelpüree aus mehligkochenden Kartoffeln, ungesüsstem Sojadrink und veganer Butter. Preiselbeerkonfitüre ergänzt das herzhafte Gericht mit einer angenehm fruchtigen Süsse. Das Ergebnis ist schwedische Hausmannskost in einer rein pflanzlichen Version: goldbraune Bällchen, cremige Sauce, lockeres Kartoffelpüree und der charakteristische Kontrast aus herzhaft und fruchtig.

4 Portionen | 70 Min. | 32 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 150 g Sojagranulat (trocken gewogen, feines Sojahack)
- 400 ml Gemüsebouillon (heiss, zum Einweichen; überschüssige Flüssigkeit wird abgegossen)
- 80 g zarte Haferflocken
- 100 g Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 60 ml Wasser (zum Quellen der Leinsamen)
- 35 g Weissmehl (zum Binden der Masse)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 0.25 TL gemahlener Piment (typische schwedische Würznote)
- 0.25 TL gemahlene Muskatnuss
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 EL Rapsöl (zum Anschwitzen der Zwiebeln)
- 3 EL Rapsöl (zum Braten der Köttbullar)
- 30 g vegane Butter
- 30 g Weissmehl
- 350 ml Gemüsebouillon (heiss)
- 200 ml pflanzliche Kochcreme (ungesüsst, vorzugsweise auf Sojabasis)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Dijon-Senf
- 0.5 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1000 g mehligkochende Kartoffeln (geschält gewogen)
- 200 ml Sojadrink (ungesüsst, zum Erwärmen)
- 40 g vegane Butter
- 2 TL Salz (für das Kochwasser)
- 0.25 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 0.25 TL Salz (zum Abschmecken)
- 120 g Preiselbeerkonfitüre (vegan, etwa 30 g pro Portion)
- 10 g glatte Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung

01 Sojahack einweichen: Das trockene Sojagranulat in eine grosse Schüssel geben und mit 400 ml heisser Gemüsebouillon übergiessen. Etwa 10 Minuten quellen lassen, bis das Granulat weich ist.

02 Leinsamen quellen lassen: Die geschroteten Leinsamen mit 60 ml Wasser verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dabei entsteht eine dickflüssige, gelartige Masse, die später als Bindemittel dient.

03 Zwiebeln und Knoblauch vorbereiten: Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Knoblauch fein hacken. 1 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel etwa 4 Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden mitdünsten. Vom Herd nehmen.

04 Sojahack ausdrücken: Das eingeweichte Sojagranulat in ein feines Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschliessend portionsweise mit einem Löffel oder den Händen kräftig ausdrücken. Das Granulat soll saftig bleiben, aber keine freie Flüssigkeit mehr abgeben.

05 Köttbullar-Masse mischen: Das ausgedrückte Sojahack mit den gedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Haferflocken, gequollenen Leinsamen, Weissmehl, Sojasauce, Senf, Piment, Muskatnuss und schwarzem Pfeffer in einer grossen Schüssel vermengen.

06 Masse kneten: Die Mischung mit den Händen etwa 2 bis 3 Minuten kräftig durchkneten. Dabei einen Teil der Sojagranulatstücke leicht zerdrücken. Es soll eine gleichmässige, gut formbare Masse entstehen, die beim Zusammendrücken zusammenhält.

07 Masse ruhen lassen: Die Köttbullar-Masse 10 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken Flüssigkeit aufnehmen und die Bindung stabiler wird.

08 Kartoffeln vorbereiten: Während die Masse ruht, die Kartoffeln schälen und in möglichst gleich grosse Stücke schneiden. In einen grossen Topf geben, knapp mit kaltem Wasser bedecken und 2 TL Salz hinzufügen.

09 Kartoffeln kochen: Die Kartoffeln aufkochen und anschliessend etwa 18 bis 22 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen. Sie sind fertig, wenn ein Messer ohne Widerstand hineingleitet.

10 Köttbullar formen: Aus der vorbereiteten Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 24 kleine Bällchen von ungefähr 30 g formen. Die Bällchen gleichmässig rund rollen und auf einen Teller legen.

11 Köttbullar anbraten: 3 EL Rapsöl in einer grossen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Bällchen in zwei Portionen jeweils etwa 8 bis 10 Minuten rundherum goldbraun braten. Erst wenden, wenn sich eine stabile Kruste gebildet hat. Die fertig gebratenen Köttbullar auf einen Teller legen und warm halten.

12 Rahmsauce beginnen: 30 g vegane Butter in einem mittelgrossen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. 30 g Weissmehl hinzufügen und mit einem Schneebesen etwa 2 bis 3 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen, bis die Mischung eine leicht goldbraune Farbe annimmt.

13 Bouillon einrühren: Die 350 ml heisse Gemüsebouillon portionsweise zur Mehlschwitze geben und dabei ständig kräftig rühren. Die Sauce kurz aufkochen, damit sie gleichmässig bindet und keine Klumpen entstehen.

14 Rahmsauce verfeinern: Die pflanzliche Kochcreme, Sojasauce, Dijon-Senf und schwarzen Pfeffer einrühren. Die Sauce etwa 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

15 Sauce abschmecken: Den Zitronensaft unterrühren und die Sauce probieren. Falls nötig mit etwas zusätzlichem Pfeffer abschmecken. Wegen der bereits enthaltenen Sojasauce und Bouillon zunächst kein weiteres Salz hinzufügen.

16 Köttbullar in der Sauce erwärmen: Die goldbraun gebratenen Köttbullar vorsichtig in die Rahmsauce geben und bei niedriger Hitze etwa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Nicht kräftig umrühren, damit die Bällchen ihre Form behalten.

17 Sojadrink erwärmen: Den ungesüssten Sojadrink zusammen mit 40 g veganer Butter in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Flüssigkeit soll heiss sein, aber nicht stark kochen.

18 Kartoffeln ausdampfen lassen: Die weich gekochten Kartoffeln abgiessen und im warmen Topf etwa 1 Minute ohne Deckel ausdampfen lassen. Dadurch verdampft überschüssige Feuchtigkeit.

19 Kartoffelpüree zubereiten: Die heissen Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Die warme Sojadrink-Butter-Mischung nach und nach unterheben, bis ein lockeres, cremiges Püree entsteht. Nicht mit einem Stabmixer bearbeiten, da das Püree sonst klebrig werden kann.

20 Kartoffelpüree abschmecken: Das Püree mit Muskatnuss und etwa 0,25 TL Salz abschmecken. Bei Bedarf esslöffelweise etwas zusätzlichen warmen Sojadrink hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

21 Preiselbeeren und Petersilie vorbereiten: Die Preiselbeerkonfitüre kurz durchrühren und auf vier kleine Portionen aufteilen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

22 Kartoffelpüree anrichten: Das warme Kartoffelpüree auf vier grosse Teller verteilen. Mit einem Löffel eine flache Mulde formen, in der sich etwas Rahmsauce sammeln kann.

23 Köttbullar und Rahmsauce hinzufügen: Jeweils sechs Köttbullar neben dem Kartoffelpüree anrichten. Die cremige Rahmsauce grosszügig über die Bällchen und teilweise über das Püree geben.

24 Mit Preiselbeeren servieren: Jeweils einen kleinen Klecks Preiselbeerkonfitüre neben die Köttbullar setzen. Das Gericht sparsam mit Petersilie bestreuen und sofort heiss servieren.