

## Köttbullar-Spieße

Schwedens kleine Frikadellen mal anders! Mit frischer gelber Bete und geröstetem Vollkornbrot als Fingerfood. Das Rezept lässt sich ganz einfach variieren.



### Zutaten für 5 Personen:

- 3 gelbe Bete-Knollen
- 150 ml Apfelsaft
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL heller Balsamico
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 3 Scheiben Vollkornbrot, dick geschnitten
- 20 g weiche Butter

### Für die Fleischbällchen:

- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Hackfleisch (halb Rind- und halb Kalbhackfleisch)
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 25 g Schmand
- 1 Prise gemahlener Piment
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 1 Bund Petersilie
- 5 Schaschlikspieße

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Gelbe Bete schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.
- Betewürfel in einem Topf mit Apfelsaft ca. 15 min bissfest garen.
- Saft abschütten und gelbe Bete mit Öl, Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren.
- Brot in 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen.
- Im Ofen 10 Minuten auf einem Backblech rösten.
- Für die Fleischbällchen Zwiebel fein hacken, in einer Pfanne kurz in Öl andünsten.
- In einer Schüssel die Fleischbällchen-Zutaten vermischen. Erst das Fleisch, die Zwiebel, das Ei, die Semmelbrösel und den Schmand vermengen und dann mit einer Prise Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Semmelbrösel dazugeben.
- Mit befeuchteten Händen 10 kleine Fleischbällchen formen.
- Fleischbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten, bis sie gar sind.
- Pro Spieß zwei Bällchen, Brotstücke und Betewürfel abwechselnd aufspießen.
- Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.