

Rainer Klutsch Krautfleckerl mit Fleischbällchen

Donnerstag, 30. April 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Krautfleckerl:

300 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft) oder Nudelgrieß
etwas	Salz
3	Eier
4 EL	Olivenöl
etwas	Mehl zum Ausrollen
750 g	Spitzkohl oder Weißkohl
1	Zwiebel
1 TL	Zucker
20 g	Butter
½ EL	Kümmel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Gemüsefond
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch

Für die Fleischbällchen:

1	Schalotte
1 TL	Butter
½	Brötchen vom Vortag
½ Bund	glatte Petersilie
150 g	Schweine- oder Rinderhackfleisch
1	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Fleischbällchen Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen.
3. Das Brötchen in Wasser einweichen.
4. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Das Hackfleisch mit fein gewürfelter Schalotte, eingeweichtem Brötchen und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Klöße (ca. 3 cm Durchmesser) aus der Masse formen.
6. Die Hackbällchen in einer Pfanne in 2 EL heißem Butterschmalz braten.



7. Den Nudelteig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.
8. Den Kohl waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Blattrippen entfernen, bzw. flach schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
10. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten.
11. Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.
12. Die Teigstücke in reichlich kochendem Salzwasser unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Die Teigfleckerl mit dem Kohl und den Hackbällchen mischen. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3450 kJ
68 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 46 g Fett