Spargelsuppe mil Hackbällchen und Cornbread



Meine Wahl.

3

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 40 min

§ Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g Hackfleisch vom Schweizer Rind

75 g feiner Maisgriess75 g Dinkelweissmehl

0.5 Beutel Backpulver

4 g Salz

10 ml Sonnenblumenöl

1 dl Wasser

150 g Maiskörner aus der Dose

150 g Zwiebeln

600 g weisse Schweizer Spargeln

1 TL Butter

1 dl Weisswein

8 dl Gemüsebouillon

0.5 Bund Peterli

1 Bund Schnittlauch1 EL Currypulver

1.5 dl Rahm

1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

744 kcal

38 g Eiweiss

46 g Kohlenhydrate

43 g Fett

enthält Gluten

俑

enthält Laktose

Tipp

Die Fleischbällchen können auch aus Hackfleisch vom Schwein, Kalb oder Poulet zubereitet werden.

Zubereitung





Meine Wahl.

- Für das Cornbread Maisgriess, Mehl, Backpulver, Salz, Sonnenblumenöl und Wasser mischen und 5 Minuten kneten. Boden einer Springform (Ø 16 cm) mit Backpapier belegen und den Rand einfetten. Maiskörner unter den Teig rühren und diesen in die Form füllen. Im 180 °C (Umluft 160 °C) vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Spargeln waschen, schälen und die Enden um 2 cm kürzen. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen. Die Spargelstangen in feine Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne die Zwiebeln in Butter andünsten. Dann die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und für die Hackbällchen beiseitestellen. Spargelscheiben, Weisswein und Bouillon zu den Zwiebeln in der Pfanne geben. Die Suppe zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
- Die Spargelspitzen halbieren. Peterli hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Für die Meatballs das Hackfleisch mit den gedünsteten Zwiebeln, Currypulver, Kräutern sowie Salz und Pfeffer gründlich mischen. Zu baumnussgrossen Bällchen formen.
- Rahm zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit abgeriebener Zitronenschale, wenig Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spargelspitzen beifügen und alles nochmals 5 Minuten kochen lassen.
- Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Hackbällchen darin 6 Minuten goldbraun braten. Suppe mit den Hackbällchen anrichten und das Cornbread dazu servieren.

