


# Spargelsuppe mit Hackbällchen und Cornbread



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 50 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

**600 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind  
**75 g** feiner Maisgriess  
**75 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** Schnittlauch  
**1 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

## Zubereitung

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

**744** kcal  
**38 g** Eiweiss  
**46 g** Kohlenhydrate  
**43 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

## Tipp

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

- 1 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.
- 2 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.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Hackbällchen darin 6 Minuten goldbraun braten. Suppe mit den Hackbällchen anrichten und das Cornbread dazu servieren.