Spargelsuppe mit Hackbällchen und Cornbread

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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

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.

Zubereitung

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.