Rezept

Hackbällchen mit Spargelsalat

Ein Rezept von Hackbällchen mit Spargelsalat, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	grüner Spargel
80 ml	Gemüsebrühe
	Estragonblätter von einem Zweig
	Salz
1	kleine rote Zwiebel
250 g	gemischtes Hackfleisch
1 EL	Senf
	frisch geriebene Muskatnuss
3 TL	Olivenöl
3/4 Bund	Radieschen
1 EL	Weißweinessig
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1	Ei (M)
1 EL	Kokosmehl
3 TL	Kokosöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 45 g F, 36 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die unteren 5 cm schälen. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Spargelstücke darin 2 Min. anschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und vierteln, die Estragonblättchen abzupfen, fein schneiden und beides in eine Schüssel geben. Spargel und Essig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

3. Inzwischen die Hackbällchen zubereiten. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Hackfleisch, Ei, Senf und Kokosmehl in eine Schüssel geben und verkneten. Mit frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4. Mit den Händen aus der Masse zwölf gleich große Bällchen formen. Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin in 3-4 Min. von allen Seiten braten. Den Spargelsalat auf zwei Tellern verteilen, die Hackbällchen darauf anrichten und servieren.