

# Spargel-Gemüse mit Frikadellen

## Für 5 Personen

### Für den Spargel:

10 Stangen weißer Spargel	5 Möhren	8 mittelgroße Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	20 g Butter	2 TL Zucker

Salz, Muskatnuss

### Für die Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	1 altbackenes Brötchen	4 Scheiben Speck
2 Zwiebeln	2 EL Senf	2 TL Paprika edelsüß
1 TL Majoran	2 EL Tomatenmark	Pfeffer, Salz

Karotten, Kartoffeln und Spargel schälen.

Die Spargelenden abschneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser, Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und 2 EL Zucker für 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend pürieren und gut salzen.

Währenddessen Karotten und Kartoffeln in daumendicke Würfel schneiden.

Den restlichen Spargel in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Zunächst die Kartoffeln zu den pürierten Spargelenden geben, nach 5 Minuten die Möhren. Alles weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind.

Gemüse stampfen, geschnittenen Spargel hinzugeben, nochmals 10 Minuten kochen lassen. Lauch waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden, zum Gemüse hinzugeben.

Für die Frikadellen ein altbackenes Brötchen in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Schwarte des Specks entfernen und Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in etwas Öl glasig braten, dann den Speck hinzugeben.

Das Brötchen ausdrücken und auseinanderzupfen.

Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brötchen, Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel und Speck dazugeben. Erst mit einem Kochlöffel durchmengen, dann mit den Händen (eventuell Handschuhe verwenden).

Handflächengroße Frikadellen formen. Pfanne grob ausputzen, Öl hinzugeben und warten, bis es heiß ist. Die vorbereiteten Frikadellen von beiden Seiten gut durchbraten. Anstatt die Frikadelle frühzeitig zu wenden, lieber eine Stufe herunterstellen.

Frikadellen gemeinsam mit dem Spargel-Gemüse servieren und genießen.

### Tipps:

Die Spargelschalen aufbewahren und am nächsten Tag 20 Minuten in Wasser auskochen. Der Sud eignet sich ideal als Suppenbasis.

Geschälte Möhren mit einer Aufschnitt- bzw. Brotschneidemaschine in Scheiben schneiden. Das spart Zeit beim Schnippeln.

Gewaschenes und geschnittenes Gemüse in Schüsseln geben, damit die Arbeitsfläche frei und überschaubar bleibt. Vorbereitung schafft Zeit! Auf den Speck kann man verzichten, wenn neben Rinderhackfleisch auch Schweinehackfleisch verwendet wird.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023