

Rahmiger Winterspargel mit Hackbällchen

für 4 Personen:

Menge	Zutaten
1 kg	Schwarzwurzel, frisch
1 TL	Salz
2 EL	Essig
1	Brötchen
1	Zwiebel, roh
375 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
etwas	Majoran
125 ml	Wasser
1 gestr. TL	Fleischbrühe, gekörnt
250 ml	Schlagsahne (mind. 30 % Fett)
1	Zitrone
1 Bd.	Schnittlauch, frisch
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
~ 3 EL	Saucenbinder, hell



© kameramann - Fotolia.com

- Die Schwarzwurzeln (mit Gummihandschuhen) gründlich waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- Sofort in einem Topf mit Salz-Essig-Wasser etwa 12 -15 Min. dünsten.
- Danach in ein Sieb schütten, Gemüsewasser auffangen und an die Seite stellen.
- Für die Hackbällchen das Brötchen in warmem Wasser einweichen.
- Zwiebel pellen und würfeln.
- Hackfleisch und Ei in einer Schüssel vermischen.
- Das gut ausgedrückte Brötchen, die Zwiebelwürfel und die Gewürze zufügen, gut verkneten und die Masse kräftig abschmecken.
- Aus dem Rinderhackfleisch 12 kleine Bällchen formen.
- Nun das Wasser mit gekörnter Brühe, 1/8 l aufgefangenem Gemüsewasser und der Sahne in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Hackbällchen zufügen und etwa 10 Min. darin garen.
- In den letzten 5 Min. die Schwarzwurzeln zugeben und erwärmen.
- Zitrone auspressen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
- Die Sauce mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Saucenbinder binden.
- Mit Schnittlauch garniert servieren.
- Dazu Salzkartoffeln oder Naturreis reichen.
- **Alternative:** Die Hackbällchen können natürlich auch getrennt angebraten werden und neben den rahmigen Schwarzwurzeln angerichtet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 538 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
531 kcal	36,5 g	20,1 g	28,9 g	246 mg