

Kochen mit Klaus

Spargeltopf mit Frikadellen

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 500 g weißer Spargel, 3 Möhren, 4 Lauchzwiebeln, 500 g gem. Hack,
- 1 Ei, 2 TL Senf, 3 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 100 g TK-Erbesen,
- 250 ml Hollandaise light, 200 g geriebener Cheddar, Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Möhren halbieren u. schräg in Scheiben schneiden, Zwiebelweiß fein, Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. In 3 cm lange Stücke schneiden, mit Salz u. Zucker bestreut u. Zitronensaft beträufelt im Braundampfgarer 15 Min. garen. Spargelsud aufheben.



2. Möhren in Butter ca. 5 Min. anbraten. Lauchzwiebelgrün kurz mitbraten. Mit Hollandaise u. Spargelsud ablöschen, Cheddar in der Soße schmelzen mit Salz, Pfeffer u. Petersilie würzen. Spargel u. Erbsen unterheben u. erwärmen.



3. Hack, Ei, Senf, Semmelbrösel, Lauchzwiebelweiß, Salz u. Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 6-8 Frikadellen formen, im heißen Öl braun braten. Zu den Beilagen auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln servieren.



Erstellt von Klaus am 21.05.2022