



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Würzige Fleischbällchen mit Spargel-Melonensalat

- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 20 g Semmelbrösel
- 30 g Quark
- 1 EL Senf
- 500 g weißer Spargel
- Salz
- 0,5 TL Zucker
- 500 g Wassermelone
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Fleischbällchen mit Spargel-Melonensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,2 g Fett	22,5 g Kohlenhydrate	32,5 g Eiweiß	2,7 g Ballaststoffe	435 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Würzige Fleischbällchen mit Spargel-Melonensalat: 500 g Hackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Nach und nach 1 Ei, 20 g Semmelbrösel, 30 g Quark, 1 EL Senf, **GEFRO Fleischwürze** und die Zwiebelwürfel mit dem Hackfleisch vermengen. Zu einer glatten Masse verarbeiten und kleine, runde Hackfleischbällchen formen.

500 g weißen Spargel schälen und die unteren, holzigen Enden entfernen. In einem Topf reichlich Salzwasser mit 1/2 TL Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin etwa 12 Minuten bissfest kochen. Den gekochten Spargel herausnehmen, in kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen. Dann den Spargel in feine Scheiben schneiden.

500 g Wassermelone schälen und von den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch würfeln und mit dem Spargel in eine Schüssel geben. 4 Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Den Salat mit 3 EL Limettensaft und 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** abschmecken.

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Hackfleischbällchen darin von allen Seiten ca. 6 Minuten kräftig anbraten.

Fleischbällchen mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.