



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

- Honig
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 g 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 g Lauchzwiebeln
- 3 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Fleischbällchen vorbereiten:

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 zum Hackfleisch geben.

Alles gründlich zu einer glatten Masse vermengen.

Kleine, runde Fleischbällchen formen.

1 Spargel kochen:

500 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen.

In reichlich kochendem Salzwasser mit 1/2 TL Zucker ca. 12 Minuten bissfest garen.

Herausnehmen, in kaltem Wasser abkühlen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

2 Melonensalat mischen:

500 g Wassermelone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Mit dem Spargel in eine Schüssel geben.

4 Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und untermischen.

Mit 3 EL Limettensaft und 1 EL Honig abschmecken.

3 Fleischbällchen braten:

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Die Fleischbällchen darin rundum ca. 6 Minuten kräftig anbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Die warmen Fleischbällchen zusammen mit dem frischen Spargel-Melonensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für besonders saftige Fleischbällchen die Masse vor dem Formen 10 Minuten ruhen lassen - so verbinden sich die Zutaten besser.

Variante: Statt Wassermelone schmeckt auch Galiamelone oder Cantaloupe hervorragend im Spargelsalat.