

## Frühlingsrezept

### Spargel und Hackfleischbällchen in Petersiliensoße

#### Spargel weiß oder grün

Portionen: 4

#### Zutaten

500 g Spargel  
2 TL Salz  
1/2 TL Zucker  
1 Scheibe Zitrone



#### Zubereitung

**Spargel richtig kochen** ist einfach: Würzen Sie einen großen Topf mit Wasser mit ca. 2 TL Salz, 1/2 TL Zucker und 1 Scheibe Zitrone und bringen Sie das Wasser zum Kochen.

In der Zwischenzeit können Sie den Spargel schälen und waschen.

Die holzigen Enden entfernen. Weißer Spargel wird direkt vom Kopf weg, grüner Spargel ca. eine Hand breit vom Kopf entfernt geschält. Die Schalen und Enden aufheben - daraus lässt sich noch vortrefflich eine Spargelsuppe zubereiten. Einfach mit kochen und dann wieder entfernen.

Die Spargelstangen in 2 cm schräge Stücke schneiden.

Sobald das Wasser kocht, den gewaschenen Spargel einlegen und das Wasser einmal kurz aufkochen lassen. Danach sofort die Hitze reduzieren. Spargel sollte niemals stark kochen, damit die zarten Spargelköpfe nicht verletzt werden.

Den Spargel also aufkochen lassen und danach, je nach Dicke der Spargelstangen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Nach den 10 Minuten, den Spargel aus dem Wasser nehmen und beiseite stellen.

Wird grüner Spargel verwendet, reduziert sich die Kochzeit auf 6 Minuten.

#### Petersiliensoße

#### Zutaten

1 TL Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
20 g Butter  
20 g Mehl  
Salz und weißer Pfeffer,  
1 Prise Muskatnuss  
1 Bund Petersilie oder gefrorene, gehackt  
1 Liter Spargelkochwasser oder Gemüsesuppe



#### Zubereitung

Von der Petersilie die dicken Stiele entfernen, die Blätter abzupfen, mit kaltem Wasser abspülen und grob hacken.

In einem hohen Topf die Butter leicht bräunen (schmeckt besser), Mehl einrühren und mit etwas Spargelkochsud ablöschen. Unter Rühren und ständigem Zugeben des restlichen Spargelwassers das Mehl auflösen, das es keine Klümpchen bildet und eine cremige Konsistenz entsteht.

Aufkochen, und gut abschmecken mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer und ggf. Muskatnuss.

Die Soße ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

## Hackfleischbällchen

### Zutaten

600 g Rinder-/Schweinehackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer

Semmelkrumen/-brösel oder 1 Brötchen altbacken (in Wasser eingeweicht)

1000 ml Rinderbrühe oder andere Brühe (kann hinterher für eine Suppe verwendet werden)

### Zubereitung

Für die **Fleischbällchen** zunächst das Hackfleisch mit Ei, Salz und Pfeffer und den Semmelkrumen (oder dem ausgedrücktem Brötchen) zusammen kneten und zu kleinen Bällchen formen. Die Rinderbrühe in einem Kochtopf erhitzen und die Fleischbällchen darin in etwa 4 bis 5 Minuten gar dünsten, herausnehmen und warm stellen.

In die Petersiliensoße nun die Spargelstücke und die Hackfleischbällchen geben.

Dazu passen am besten neue Kartoffeln und Reis.  
Am Besten schmeckt das Gericht mit weißem Spargel.  
Aber man kann die Spargelarten mischen oder auch nur grünen Spargel nehmen.

Und wer Vegetarier ist, lässt die Hackfleischbällchen weg, schmeckt trotzdem!

Guten Appetit!

Susanne Herbig



## 春のレシピ

### アスパラガスとミンチボールのパセリソースがけ

アスパラガス グリーンまたはホワイト

材料 4人分

アスパラガス 500g  
塩 小さじ 2  
砂糖 小さじ 1/2  
レモンスライス 1枚

#### 作り方

アスパラガスをじょうずにゆでるのは簡単。大なべに水と塩約小さじ2、砂糖小さじ 1/2 とレモンスライス 1枚を入れ、沸かす。

その間にアスパラガスの皮をむき、洗う。

筋っぼい根元を切り落とす。ホワイトアスパラガスは頭から、グリーンアスパラガスは、頭から手の(甲)幅の所から皮をむく。皮と根元の部分も美味しいアスパラガススープを作るのに役立ちますので、とっておく。一緒に茹でたのち、取り除く。アスパラガスは2cm幅に斜めに切る。

水が沸騰したらすぐに洗ったアスパラガスを入れ、そして一度少し沸騰させる。そしてすぐに火を弱める。アスパラガスは、柔らかい穂先を傷つけないため、決して強火で茹でない。

こうして煮立たせ、アスパラガスの太さによって約10分間(好みの固さになるまで)レモンスライス 1枚茹でる。

10分経ったらアスパラガスをお湯より引き上げ、わきへ取りのけておく。

グリーンアスパラガスの場合は茹で時間を6分に短縮する。



#### パセリのソース

材料

レモン汁 大さじ1  
砂糖 一つかみ  
バター 20g  
小麦粉 20g  
塩と白コショウ、ナツメグ 一つまみ  
パセリ 刻んだ1束または冷凍品  
アスパラガスの刻んだパセリ 1束分または冷凍品  
ゆで汁または野菜スープ

#### 作り方

パセリの太い軸を切り落とし、葉をちぎり、冷たい水で洗い、粗く刻む。

深鍋でバターを色が付くまで溶かし(味が良くなります)、小麦粉を混ぜ、アスパラガスのゆで汁で香りづけする。小麦粉がだまにならないように残りのアスパラガスの煮出し汁を少しずつ加え、クリーミーな風合いに仕上げる。

煮立たせてレモン汁、塩、白コショウ、お好みでナツメグ一つまみ美味しく味を整える。ソースを約10分間弱火で煮る。



## ミートボール

### 材料

牛肉/豚肉のひき肉 600g

卵 1個

塩、コショウ

パン粉 または固くなったプレートヒェン(ドイツの丸パン)(水に浸してふやかす)

ビーフブイヨン 1000ml または他の種類のブイヨン(後でスープとしても利用可)

### 作り方

ミートボールはまずひき肉と卵、塩と胡椒、そしてパン粉(またはふやかしたプレートヒェンをよくしぼったもの)と一緒にこねて、小さなボールを形作る。ビーフブイオンを深鍋で熱し、ミートボールを約4分から5分よく煮て、取り出して保温しておく。

パセリのソースの中にアスパラガスとミートボールを入れる。

付け合わせに一番合うのは新じゃがとお米です。この料理にはホワイトアスパラガスで作るのが一番合いますが、二種類のアスパラガスを混ぜて入れたり、グリーンアスパラガスだけを使っても美味しくいただけます。

ベジタリアンの方はミートボールを入れなくても美味しいですよ！  
美味しく召し上がれ！

スザンネ・ヘアビック

訳 笠置 恵子

