Spargelklößchen mit Curryreis und Kopfsalat in Orangenjoghurt

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 45m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Das leichte. leckere Gericht in der Spargelzeit für die ganze Familie

Zutaten

- Für die Klößchen:
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 kleine,altbackene Brötchen
- 2 ganze Eier
- 400 g frischer Spargel
- 1 Kopf Salat
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1/2 Becher Sahne
- 1/4 l Naturyoghurt
- 1 El Honig
- 1/2 Becher Crème fraiche
- 2 El geschlagene Sahne
- 40 g butter
- 2 El Weizenmehl
- Langkornreis
- Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das Gehackte mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchsalz würzen, die in kalter Milch eingeweichten, ausgedrückten Brötchen und die gehackten Zwiebeln und die Petersilie dazu geben.

Schritt3

Gut verarbeiten, nachschmecken und runde 30 - 40 g schwere "Bällchen" formen.

Schritt4

Den Spargel waschen und schälen, zunächst die Schalen in kochendes Salzwasser mit etwas Zucker geben, 5 min. auskochen lassen, Schalen wieder entfernen. In diesem Sud den Spargel „al dente“ kochen, in kaltem Wasser abkühlen und schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden

Schritt5

Die Soße:

Schritt6

Mit 30 - 40 g Butter eine helle Mehlschwitze herstellen und mit Crème fraiche und dem Spargelwasser auffüllen.

Schritt7

10 min. auskochen lassen,

Schritt8

mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

Schritt9

Die Fleischbällchen in die Soße geben,10 min. leise köcheln lassen; danach die Spargelstücke wieder dazu geben.

Schritt10

Der Kopfsalat in Orangenjoghurt:

Schritt11

Den Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen, in kaltem Wasser ca. 20 min. "auffrischen, danach trocken ablaufen lassen.

Schritt12

Die Sahne halbsteif schlagen, den Yoghurt dazu geben und mit dem Abrieb und dem Saft einer 1/2 Zitrone und Orange versetzen.

Schritt13

Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig "schmackig" abschmecken und

Schritt14

2 El geschlagene Sahne unterheben.

Schritt15

Den Reis kochen, abschütten und kalt abspülen, trocken in Currybutter anschwenken

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Die Spargelklößchen in einer Terrine oder Auflaufform zu Tisch geben, oder auf dem Curryreis anrichten.

Schritt18

Den Kopfasalat mit dem Dressing mengen, anrichten und einige Orangenfilets darüber geben.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** für jeden tag, leicht, preiswert, saisonal, salat, spargel

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargelkloesschen-mit-curryreis-und-kopfsalat-in-orangenjoghurt/