

## **Spargelsuppentopf mit Frühlingsgemüse und Kalbfleischbällchen**

### **Zutaten für 10 Personen**

- 3,0 l Gemüsebrühe
- 5 g Pfeffer, weiß
- 2 g Muskatnuss, frisch gerieben
- 0,4 kg Karotten, bunt, in Würfel
- 0,1 kg Sellerie, in Würfel
- 0,4 kg Kartoffel, in Würfel oder Blättchen, blanchiert
- 0,5 kg Spargel, weiß, in Stücke
- 0,5 kg Spargel, grün, in Stücke
- 0,8 kg Hackfleisch vom Kalb
- 1 St Ei
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 0,1 kg Lauch, weiß in Blättchen oder Frühlingszwiebeln
- 20 g Blattpetersilie, frisch, gehackt

### **Zubereitung:**

1. Gemüsebrühe aufkochen, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen, Karotten, Sellerie und die Kartoffeln dazugeben und ca. 5 Minuten angaren.
2. Dann den Spargel dazugeben und weiter 20 Minuten mitgaren.
3. Das Kalbshackfleisch mit dem Ei vermengen mit Salz und Pfeffer würzen, in Klößchen abdrehen und in einer extra Brühe gar ziehen lassen.
4. Den weißen Lauch oder die Frühlingszwiebeln in den Spargeltopf geben, kurz aufkochen, dann nochmals nachschmecken.
5. Die fertigen Kalbfleischklößchen unterheben und mit frischer Blattpetersilie abrunden.



### **Weitere Serviertipps:**

- Andere Kräuter (Schnittlauch, Basilikum)
- Ohne Fleisch, dafür mit Sojaklößchen, Hirseklößchen, Grünkernklößchen
- Alle Arten von Geflügel (gekocht oder gebraten)
- Andere Arten von Gemüse (Saison)



### **Küchentipp:**

- Basis für einen guten Eintopf ist ein guter Fond (Gemüsebrühe, Fleischfond, oder Spargelfond)
- Dazu kann man frischen Bruchspargel kaufen ( günstiger im Preis )



### **Tipp zur Gartechnik:**

- Achtung bei Beilagen wie Reis, Pasta, diese quellen sehr nach
- Eintopf möglichst frisch und im letzten Augenblick kochen

### **Diät-Eignung:**

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebelgemüse, ohne Pfeffer )
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung ( Kalbshackfleisch nur mit Eiklar )
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen ohne Fleisch

### **Eigene Notizen:**