Artikel vom 01.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 14:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/spargelfrikadellen

Spargelfrikadellen



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 bis 3 Portionen):

Frikadellen:

400 g Rinderhackfleisch

1 EL Ketchup

1 EL mittelscharfer Senf

125 g Speckwürfel

2 Eier (Größe M)

2 bis 4 EL Paniermehl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Salz

Pfeffer

circa 100 g weißer Spargel

2 EL Öl zum Braten

Gemüse:

250 g grüner Spargel

250 g weißer Spargel

2 große Tomaten

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Öl zum Braten

Dip:

100 ml neutrales Pflanzenöl

50 ml Milch (oder Pflanzendrink)

Saft von ½ Zitrone

½ TL mittelscharfer Senf

etwas Salz

Zubereitung:

Für die Frikadellen den Spargel schälen, putzen und sehr fein würfeln. Aus allen Zutaten eine feste Masse mischen. Stimmt die Konsistenz nicht, gegebenenfalls mit Paniermehl oder einem zusätzlichen Ei nacharbeiten. Die Fleischmasse in circa 12 längliche Rollen formen und in einer Pfanne in zwei Portionen rundum kross braten. Den weißen Spargel schälen, alle holzigen Stücke abschneiden. Die Spargelstangen je nach Länge halbieren oder dritteln, dann je nach Dicke der Länge nach in Viertel oder Achtel schneiden. Die Tomaten waschen, längs halbieren und quer vierteln.

Wenn die Frikadellen kross sind, herausnehmen und den Spargel in der Pfanne mit 1 EL Öl kurz anbraten, herausnehmen und die Tomatenstücke mit 1 EL Öl anbraten. Alles in einer Auflaufform schichten und zum Nachgaren bei 80 °C Ober-/Unterhitze in den Backofen geben. Bei Bedarf abdecken. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und trocknen, die Stiele nach Geschmack fein hacken und später über das Gemüse geben. Die Zutaten für den Dip in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen. Zusammen mit der Auflaufform servieren.

Kathrin Fries