



Spargel im Blätterteig mit Frischkäse

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------------|
| grüner Spargel | 2 Bund |
| Frischkäse, natur | 80 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Blätterteig | 1 St. |
| Schwarzwälder Schinken | 8 Scheiben |
| Eier | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Pinsel

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. In einer Schüssel Frischkäse mit Salz und Pfeffer cremig rühren.
2. Blätterteig abrollen, einmal längs und dreimal quer einschneiden, sodass jeweils 8 Vierecke entstehen. Blätterteig jeweils mit Frischkäse bestreichen und eine Scheibe Schinken daraufgeben. Etwa 3–4 Stangen Spargel mittig auf den Blätterteig geben. Die beiden Teigecken in der Mitte übereinanderschlagen.
3. In einer Schüssel 1 Ei verquirlen. Spargel im Blätterteig mit Frischkäse mit Ei bestreichen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 20 Min. knusprig backen. Spargel im Blätterteig mit Frischkäse lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 338 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 21 g |