



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