

Knusperspargel

Zutaten | 4 Portionen

750 g	Spargel, weiß
½	Zitrone
½ TL	Salz
1 Pr	Zucker
1 TL	Butter
1 Pck	Kresse
200 g	Frischkäse
275 g	Blätterteig
1	Ei
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 25 Min,

Zubereitung:

- Spargel waschen, mit einem Sparschäler schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- Die Zitrone auspressen.
- Wasser in einen breiten Topf geben. Zitronensaft, Salz, Zucker und Butter zufügen und das Ganze zum Kochen bringen.
- Den Spargel in den Topf geben und so viel Wasser im Topf lassen, dass die Spargelstangen gerade bedeckt sind.
- Den Spargel ca. 6 bis 8 Minuten bissfest garen.
- Die Spargelstangen vorsichtig abgießen, kalt abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. Eventuell noch mit Küchentuch abtupfen.
- Kresse schneiden.
- Den Frischkäse in eine Schale geben. Kresse, Salz und Pfeffer zuzufügen und alles gut verrühren.
- Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen.
- Blätterteig entrollen, mit dem Frischkäse bestreichen, in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und diese spiralförmig um den Spargel rollen, sodass die Käsemasse innen liegt.
- Ei in einer kleinen Schale verquirlen, den Teig damit bestreichen und die Stangen mit Pfeffer bestreuen.
- Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Tipp:

Diese Knusper-Spargelstangen eignen sich als Fingerfood oder als Beilage zum Grillfleisch.

Mit Petersilie und Coctailtomaten oder einer Tomaten-Salsa garniert, sind diese Knusperstangen ein leckerer Snack.

Verwendet man grünen Spargel, reduziert sich die Kochzeit.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 352 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
419 kcal	27,7 g	27 g	14,8 g	142 mg