

# Spargel in Blätterteig

Zutaten | 4 Portionen

16 Stangen	Spargel
1 Pkg.	Blätterteig aus dem Kühlregal
4 EL	Crème fraîche
50 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer
1	Ei
1 EL	Olivenöl
1 EL	Sesam
2 Zweige	Thymian
	grobes Meersalz

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Spargel waschen, putzen, die Enden abschneiden und schälen.
- Spargelstangen in Salzwasser ca. 5 bis 10 Minuten, je nach dicke, bissfest garen.
- Blätterteig in vier ca. 15 cm x 15 cm große Quadrate schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Parmesan reiben.
- Die Blätterteigquadrate mit Crème Fraîche bestreichen, Parmesan darauf verteilen.
- Jeweils vier Spargelstangen quer auf die Blätterteigquadrate legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Spargel im Blätterteig und über die Ecken einrollen.
- Das Ei trennen. Das Eiweiß als Kleber benutzen, die überlappenden Ecken der vier Spargelpäckchen damit von innen einpinseln und zusammendrücken.
- Das Eigelb verquirlen und die Blätterteigpäckchen damit einpinseln.
- Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen abzupfen. Thymianblättchen und Sesam über den Päckchen verteilen und alles mit grobem Meersalz bestreuen.
- Spargel-Blätterteig-Päckchen im Backofen bei ca. 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 295 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
437 kcal	31,6 g	27,3 g	13,2 g	259 mg