

Zutaten:

- 1 Pkg Blätterteig a 270g
- 12 Stangen grüner Spargel
- 6 Scheiben Schinken
- Streukäse 150 g
- 1 Ei zum bestreichen

Dazu passt:

Ein Bunter Salat mit Zutaten nach Wahl.

Besonders fein:

grüner Spargel mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 8 Minuten in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Lauwarm zum Salat mit dem Spargeltaschen servieren.



Spargel - Taschen

Zubereitung:

- untere Spargelenden abschneiden, waschen und dritteln.
- Blätterteig ausrollen und in 6 gleichgroße Quadrate teilen.
- 1 Scheibe Schinken auf den Blätterteig legen.
- 2 gedrittelte Stangen Spargel auf den Schinken legen und mit Reibekäse bestreuen.
- Blätterteig einrollen, oben und unten zusammenklappen.
- Mit Eigelb bestreichen, im Backofen 15 Minuten bei 180 °C Umluft goldgelb backen.



Gesundheitliche Vorzüge von Spargel

- Spargel ist leicht verdaulich und auch für empfindliche Mägen bekömmlich,
- Die Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe (Saponine) im Spargel regen die Verdauung an und fördern so eine gesunde Darmfunktion,
- Der Eiweißbaustein Asparagin im Spargel regt die Nieren an und fördert die Harnausscheidung.