

Spargel-Blätterteig-Taschen mit Frühlingsalat



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Blätterteigtaschen

- 150 g Spargel, weiß
- 40 g Katenschinken
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 1 Packung Blätterteig
- 1 Ei
- 1 EL Milch
- 1 EL Honig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Für den Salat

- 1 Bund Radieschen
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Wildkräutersalat
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- 60 g Sonnenblumenkerne

Nährwerte

Pro 100 Gramm

156 kcal
4 g Eiweiß
12 g Fett
10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten zzgl. 20 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Blätterteigtaschen Spargel schälen und die unteren 2 cm entfernen. Stangen in kleine Stücke schneiden. Katenschinken in feine Streifen schneiden. Spargel, Katenschinken und Emmentaler miteinander vermengen. Mit Salz und Zucker würzen.
3. Blätterteig ausrollen und in 8 gleichgroße Quadrate schneiden. Jeweils 1 EL Füllung mittig darauf verteilen. Teig diagonal über die Füllung klappen, sodass eine dreieckige Tasche entsteht und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.
4. Ei mit Milch verquirlen und Teigtaschen damit bestreichen. Auf das Backblech setzen und im heißen Ofen 20 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, mit Honig benetzen und ruhen lassen.
5. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Öl goldbraun rösten und beiseitestellen.
6. Für den Salat Radieschen, Kirschtomaten sowie Wildkräutersalat waschen und trocknen. Radieschen fein hobeln, Kirschtomaten vierteln und beides mit dem Salat in eine Schüssel füllen.
7. Olivenöl, Weißweinessig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen.
8. Salat mittig auf Teller verteilen. Teigtaschen halbieren und an den Salat anlegen.



REISER RÄT

Für eine Hauptmahlzeit können Sie große Blätterteigtaschen herstellen. Hierfür den Blätterteig vierteln. Fünf schmale Stangen Spargel in Schinken einwickeln und mit Blätterteig einschlagen. Käse darüber streuen und im Ofen backen.

