



Spargel-Walnuss-Snack



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	440 kcal/ 1842 kJ	Fett:	36 g
Eiweiß:	15,1 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	17,1 g
Kohlenhydrate:	15 g	ungesättigte Fettsäuren:	18,9 g

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätterteigquadrate auf das Backblech legen und beiseite stellen.
3. Ricotta, Parmesan, Basilikum, Walnüsse, Salz und den Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf alle Teigstücke verteilen und dabei darauf achten, dass ein ungefähr ein cm breiter Rand frei bleibt. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Je nach Dicke der Stangen den Spargel evtl. kurz blanchieren. Anschließend je nach Dicke des Spargels zwei bis drei Spargelspitzen auf die Teigstücke geben.

4. Im Ofen ungefähr 12 bis 15 Minuten backen bis der Teig goldbraun gebacken und der Spargel gar ist. Anschließend sofort servieren.

Tipp: Man kann ebenfalls weißen Spargel verwenden oder grünen und weißen Spargel kombinieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Quadrate Blätterteig (à 45 g)
- 150 g Ricotta
- 80 g Parmesan, fein gerieben
- 2 EL frischer Basilikum, fein gehackt
- 60 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 8 – 12 Spitzen vom grünen Spargel (2 – 3 pro Gebäckstück)