

Spargeln auf Teigkissen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Blindbacken: ca. 12 Min.

1 ausgewallter Pizzateig (ca. 25×42 cm)

Teig mit einer Gabel sehr dicht einstechen, in vier Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren, sodass 8 Dreiecke entstehen. Teigstücke mit dem Backpapier auf das Blech legen.

Blindbacken: ca. 12 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Teigkissen herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Petersilienquark

250 g Halbfettquark

1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

1 unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 Teelöffel Saft

⅓ Teelöffel Salz

Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren, würzen.

Belag

150 g Speckwürfeli

2 Esslöffel Bratbutter

500 g grüne Spargeln, im unteren Drittel geschält, längs halbiert, schräg in ca. 4 cm langen Stücken

200 g Champignons, geviertelt

⅓ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

2. Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Spargeln bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rührbraten. Champignons begeben, ca. 3 Min. mitbraten. Alles herausnehmen, mit dem Speck mischen, würzen, Belag etwas abkühlen.

3. Vor dem Servieren die Teigkissen mit dem Petersilienquark bestreichen und belegen.

Pro Person: 28 g Fett, 27 g Eiweiss, 67 g Kohlenhydrate, 2642 kJ (632 kcal)

