

Spargel-Weggen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 20 Min.

600 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, in ca. 5 cm langen Stücken

Salzwasser, siedend

1 ausgewallter Blätterteig
(ca. 25×42 cm)

1 Esslöffel Senf

16 Tranchen Mostbröckli
(ca. 50 g)

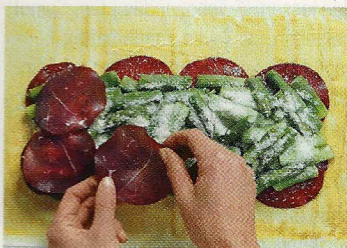
4 Esslöffel geriebener Sbrinz

1 Ei, verklopft

1. Spargeln in einer weiten Pfanne ca. 6 Min. knapp weich kochen, herausnehmen, etwas abkühlen.
2. Teig entrollen, mit Senf bestreichen, dabei rundum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Weggen füllen (siehe «Gewusst wie»). Teigränder mit Ei bestreichen, Längsseiten über die Füllung legen, gut verschliessen, Schmalseiten nach unten legen.
3. Weggen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 15 Min. kühl stellen.
4. Teig mit Ei bestreichen, mit einer Gabel dicht einstechen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, in ca. 3 cm breite Tranchen schneiden.

Pro Person: 24 g Fett, 16 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 1775 kJ (425 kcal)



Gewusst wie: Die Hälfte der Mostbröckli-Tranchen in der Mitte des Teiges leicht überlappend auslegen. Spargelstücke darauf verteilen, Käse über die Spargeln streuen, mit den restlichen Mostbröckli-Tranchen belegen.

