

Rezept

Spargel-Blätterteig-Taschen mit Pesto

Ein Rezept von Spargel-Blätterteig-Taschen mit Pesto, am 19.04.2024

Zutaten

8 Stangen grüner Spargel	1 1/2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1/2 Pck. veganer Blätterteig (aus dem Kühlregal)	50 g veganes Pesto
1/4 Bio-Zitrone	5 Stängel Schnittlauch
100 g vegane Joghurt-Alternative	1/2 EL weißes Mandelmus
1/2 TL Agavensirup	1/2 EL Sesam

Außerdem

Olivenöl zum Bepinseln

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 49 g F, 11 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel waschen und von den unteren, holzigen Enden befreien. Die Spargelstangen mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Blätterteig etwas dünner ausrollen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke auf dem Backblech verteilen und gleichmäßig mit Kräuterpesto bestreichen. Dabei jeweils rundum einen kleinen Rand aussparen.
3. Je zwei Spargelstangen darauflegen und die Blätterteigstücke schräg aufrollen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen.
4. Inzwischen das Zitronenviertel heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
5. Joghurt mit Zitronensaft und -abrieb, Schnittlauch, Mandelmus und Agavensirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die gebackenen Spargel-Blätterteig-Taschen kurz abkühlen lassen. Anschließend je zwei Taschen auf Teller verteilen, mit Sesam bestreuen und mit dem Joghurtdip servieren.