

Rezept

# Spargel-Filo-Stangen

Ein Rezept von Spargel-Filo-Stangen, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>10</b> grüne Spargelstangen	Salz
<b>100 g</b> Taleggio-Käse	<b>5 Blätter</b> Filoteig (à ca. 30 x 30 cm; Kühlregal)
Pfeffer	Olivenöl zum Bestreichen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. + 15 MIN. BACKEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Den Spargel in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Käse klein würfeln. Den Teig nach Anweisung aus der Packung nehmen und jedes Teigblatt halbieren, sodass 10 Rechtecke (à 30 x 15 cm) entstehen. Die Teigplatten mit Olivenöl bestreichen. Je 1 Stange Spargel unten an eine Schmalseite legen, salzen und pfeffern. Mit etwas Käse belegen und einwickeln.

---

3. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Spargel-Päckchen darauflegen und mit Öl bestreichen. Im Ofen (2. Schiene von unten) 15 Min. backen.