

Blätterteig-Spargel mit Frischkäse

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'945 kJ / 945 kcal

Fett: **68 g** Eiweiss: **18.5 g**
Kohlenhydrate: **69 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 Bund	grüner Spargel
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
2 EL	weisse Sesamsamen
200 g	Blätterteig
130 g	Frischkäse natur
4 EL	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack</u>
1 EL	schwarze Sesamsamen
1	Ei

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Bund grüner Spargel - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **2 EL** weisse Sesamsamen

Den Spargel waschen und die holzigen Enden (ca. 2–3 cm) abschneiden. Bei dicken Stangen den unteren Teil vorsichtig schälen. Trocken tupfen, mit Kikkoman Sesamöl bestreichen und in den weissen Sesamsamen wenden.

Schritt 2

200 g Blätterteig - **130 g** Frischkäse natur - **2 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack

Den Frischkäse mit der Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig vermischen und auf dem Blätterteig ausstreichen. Den Teig in 4 lange Streifen schneiden und jeden Streifen um einige Spargelstangen wickeln.

Schritt 3

1 EL schwarze Sesamsamen - **1** Ei - **2 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack

Die umwickelten Spargelstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Bei 200 °C 20 Minuten backen. Mit der Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig servieren.