

# Knuspriger Spargel-Prosciutto-Strudel aus dem Ofen

30 – 40 Minuten • 822 kcal • Tag 5 kochen

500



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*

### Kochutensilien

1 Backblech, 1 Gemüseschäler und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 3 – 4 Personen

	3-4P
Frischer Butter-Blätterteig <b>7) 15)</b>	1
Prosciutto	70 g
grüner Spargel	200 g
Schmand <b>7)</b>	100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g
gerebelter Thymian	2 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 350 g)
Brennwert	994 kJ/238 kcal	3440 kJ/822 kcal
Fett	59,7 g	206,5 g
– davon ges. Fettsäuren	19,5 g	67,3 g
Kohlenhydrate	16,6 g	57,3 g
– davon Zucker	2,3 g	7,9 g
Eiweiß	8,2 g	28,5 g
Salz	1,03 g	3,56 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



## Blätterteig vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden vom **grünen Spargel** 2 cm breit abschneiden. Unteres Drittel der Stangen schälen und Stangen in 3 cm Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand**, **Hartkäse** und **Thymian** verrühren. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Blätterteig** mit Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

**Teigränder** links und rechts 8 Mal mit einem **Messer** 8 cm tief einschneiden.

2



## Strudel backen

**Blätterteig** mittig mit **Prosciuttoscheiben** belegen, **Schmand-Dip** darüber verteilen.

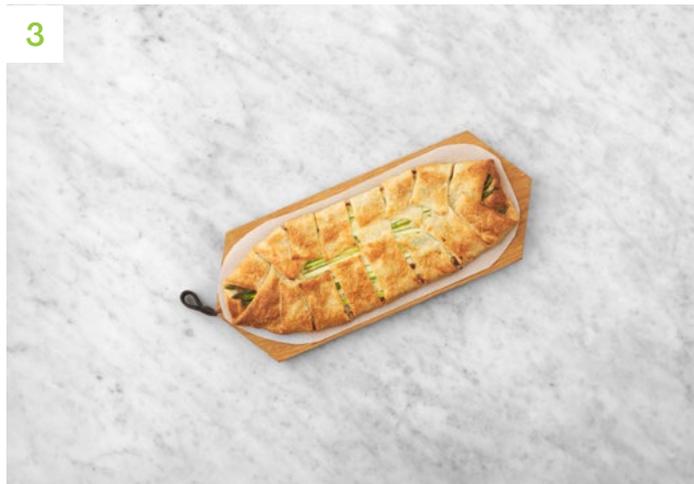
**Spargelhälften** in der Länge in 2 Reihen darauf geben.

Seiten des **Blätterteigs** nach innen klappen.

Eingeschnittenen **Blätterteigstreifen** abwechselnd von jeder Seite so über die **Füllung** klappen, dass diese davon abgedeckt wird und ein Zopfmuster entsteht.

**Strudel** im Ofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.

3



## Anrichten

**Strudel** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

