



Beilage

## Spargelpäckchen mit Ziegenkäse



Zubereitungszeit  
ca. 35 min.



Schwierigkeitsgrad



Nährwertangabe  
222 kcal/928,8 kJ



## Beilage

# Spargelpäckchen mit Ziegenkäse

.....



### Zutaten

(für zwei Personen):

500g grüner Spargel  
200g Bundmöhren  
3 Stiele Estragon  
2 Ziegenfrischkäsetaler  
2½ EL Olivenöl  
grobes Meersalz  
Pfeffer



### Nährwertangaben

(pro Portion)

Energie: 222 kcal/928,8 kJ  
Eiweiß: 6g  
Kohlenhydrate: 10g  
Fett: 18g



### Zubereitung

1. Das Blech wird im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der unteren Schiene vorgeheizt.
2. Der Spargel wird im unteren Drittel geschält, die Enden werden 1 cm breit abgeschnitten. Die Stangen halbieren. Möhren putzen und schälen, dabei etwas grün stehen lassen und ebenfalls halbieren, sowohl längs als auch quer. Estragon abpfeifen und fein hacken. Möhren, Spargel, Estragon, Öl, etwas grobes Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Spargelmischung auf 2 Stücke Backpapier (à ca. 30 x 30 cm) verteilen. Je einen Ziegenfrischkäsetaler darauflegen. Das Papier über der Füllung zusammen nehmen und an den Enden mit Rouladengarn fest zubinden. Päckchen auf das heiße Blech setzten, 17-20 Min. garen lassen.

**Dazu passt: Ein saftiges Rinderfilet**

Fotos: Erich Muecke, BillionPhotos, Popova Olga, somma, Evgeny Karandaev, Barbara Pheby, Mny-Jhee, Maksim Shebeko, alle fotolia.com



**Wochenmarkt an der Pauluskirche**  
Wo Genießer gerne einkaufen