

# Sauguad und lecker

<http://www.sauguad-und-lecker.blogspot.de/>

## Spargelmuffins

### Zutaten:

600 g grüner Spargel  
4 Sch. Lachsschinken  
½ Bd. Schnittlauch  
50 g Emmentaler Käse  
1 Pck. Blätterteig (275 g, 3 Platten)  
100 ml Sauce Hollandaise



### Zubereitung:

Spargel schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser ca. 10-15 Minuten bissfest kochen. Schinken und Schnittlauch klein schneiden. Käse reiben.

Backofen auf 180°C vorheizen. Jede der 3 Blätterteig-Platten in 8 Vierecke zerteilen (insg. 24 Stück). Jeweils 2 Teigstücke über die Ecken versetzt in die Vertiefungen der Muffin-Form drücken.

Muffins mit den abgekühlten Spargelstücken füllen. Zuerst Schinken und Schnittlauch, dann 1 EL Sauce Hollandaise, zum Schluss 1 TL frisch geriebenen Käse darüber geben. Die Muffins ca. 20-25 Minuten goldgelb backen.

### Tipp:

Diese Rezept eignet sich hervorragend zur Spargel-Reste-Verwertung .. einfach den übrig gebliebenen Spargel vom Vortag klein schneiden – und ruck zuck ist dieses Gericht fertig!



The Pampered Chef  
- Selbstständige Beraterin -

**Beate Eichenseher**

Tel-Nr. 0151/11 22 71 21

E-Mail: [beate\\_eichenseher@gmx.de](mailto:beate_eichenseher@gmx.de)

<https://eichenseher.shop-pamperedchef.de>

*Auch Lust auf eine Kochshow zu Hause und auf viele Gastgeber Vorteile? Dann meldet euch bei mir!*