

Walbecker Wokspargel mit Hähnchen und Tomaten

Zubereitung

- Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- Die Hähnbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem Wok erhitzen und das Hähnchen darin rundum anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 80° Grad fast ganz durchgaren lassen.
- Walbecker Wokspargel im Wok bei starker Hitze in 3 EL Öl ca. 1 Min. unter Wenden kräftig anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Wokspargel mit Deckel bei mäßiger Hitze bissfest dünsten.
- Kurz vor dem Ende Tomaten und Hähnchen zugeben, gut durchschwenken, zu Ende garen lassen und nochmals abschmecken.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Vor dem servieren über den Wokspargel streuen. Sofort servieren.



Zutaten

- 700g Walbecker Wokspargel
- 2 Hähnchenbrustfilet (à 150g)
- 250g Cocktailtomaten
- Zitronensaft
- Schnittlauch
- Olivenöl
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Parmesan



Serviervorschlag

Kulinarik-Tipp

Für eine besondere Note den Wokspargel vor dem servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Spargelhof Allofs

Tradition die man schmeckt!

