

GEBRATENER SPARGEL MIT HÄHNCHEN- STREIFEN

Zutaten für 4 Personen:

800g weißer Spargel

4 EL Pinienkerne

400g Hähnchenbrustfilet

4 EL Sojasoße

2 TL Speisestärke

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

100g Zuckerschoten

100g Sojabohnensprossen

4 EL Sesamöl

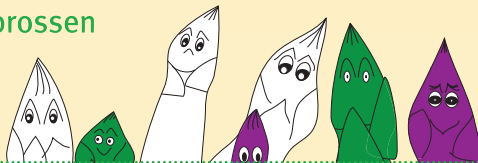
1 Stück Ingwer

4 EL Reiswein

8 EL Gemüsebrühe

1 TL Erdnussöl

Salz, Pfeffer



Walbecker Spargel

Spargelhof Allofs

Zubereitung:

- Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.
- Fleisch in dünne Streifen schneiden. Sojasoße und Speisestärke verrühren und das Fleisch darin marinieren.
- Spargel schälen, Enden abschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.
- Sesamöl erhitzen und das Fleisch portionsweise 2 Min. anbraten. Herausnehmen und warm stellen.
- Gemüse und Ingwer etwa 5 Min. braten. Mit Gemüsebrühe, Erdnussöl und Reiswein angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fleisch mit Gemüse und chinesischen Nudeln servieren. Pinienkerne darüberstreuen.

