

# GENUSS VON DER STANGE

**Grüner Spargel ist geschmacklich eine Wucht und obendrein sehr gesund. Das nussige Aroma macht diese Spargel-Variationen zu Gerichten für jede Gelegenheit.**

## ASIATISCHES SPARGELHÄHNCHEN

- 1** Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Ingwer sehr fein hacken und mit 30 ml Sojasoße verrühren. Das Hähnchenfleisch damit zwei Stunden marinieren.
- 2** Grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Rest schräg in längere Stücke schneiden. Möhren in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden. Zuckerschoten diagonal halbieren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 3** Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust portionsweise darin rundherum goldbraun braten und beiseitestellen.
- 4** Anschließend das Gemüse im Bratenfett

dünsten. Es sollte noch knackig sein. Spargelspitzen erst zum Ende der Garzeit zufügen.

**5** Gemüsebrühe mit restlicher Sojasoße mischen und Speisestärke damit anrühren. Zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Hähnchenbrust unterheben und kurz erhitzen.

**6** Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Gericht mit fein geschnittener Frühlingszwiebel und Schwarzkümmel garnieren.

Als Beilage eignet sich Basmatireis.

**Zeitaufwand:** 70 Minuten (ohne Marinierzeit)

**Nährwerte pro Portion:** 206 kcal, 863 kJ



### Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g grüner Spargel
- 16 Kirschtomaten (rot und gelb)
- 3 EL + 4 TL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- einige Spritzer grüner Tabasco
- 75 g Parmesan
- 25 g Pinienkerne
- 8 Scheiben Baguette oder Ciabatta, Kresse

