

Hähnchen-Pfanne mit Spargel



ProPoints® 8

Portionen 2

Reis zusätzlich berechnen

Schmeckt heiß aus Wok oder Pfanne, aber genauso lauwarm oder kalt als Salat.

Zutaten

300 g grüner Spargel
3 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
1 EL Rohrzucker
2 TL Öl
200 g Hähnchenbrustfilet
Salz
Pfeffer
1 getrocknete rote Chilischote
25 g Cashewkerne

Zubereitung

Spargel putzen und waschen. Die unteren holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in schräge Stücke (4 cm lang) schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Sojasauce und Zucker zufügen, alles vermischen und so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Hähnchenfilet abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Öl in Wok oder Pfanne stark erhitzen. Hähnchenstreifen darin unter Rühren schnell rundum braun anbraten und herausnehmen.

Die vorbereiteten Gemüse in den Wok geben und bei großer Hitze 2 Minuten braten, dabei ständig rühren, damit alles gleichmäßig gart

Die Knoblauch-Sojasaucen-Mischung zum Gemüse in den Wok geben. Aufkochen und alles etwa 1 Minute kochen.

Chilischote mit den Fingern zerbröseln. Mit Cashewkernen und den Hähnchenstreifen in den Wok geben, weitere 2 Minuten unter Rühren kochen. Nach Belieben Reis dazu reichen.