

Rezept

Gebratener grüner Spargel in Honig-Sojasauce

Ein Rezept von Gebratener grüner Spargel in Honig-Sojasauce, am 03.07.2026

Zutaten

800 g grüner Spargel	1 Bio-Orange
2 Knoblauchzehen	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
1 EL Honig	3 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Bei dicken Stangen das untere Drittel der Spargelstange schälen und dann die Enden abschneiden. Den Spargel schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden, die Spargelspitzen etwas länger lassen. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Orangenschale fein abreiben. Den Saft auspressen. Knoblauchzehen mit der Schale leicht quetschen.

3. Die Spargelstücke und Knoblauchzehen mit dem Rapsöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. bissfest braten. Leicht salzen und pfeffern.

4. Honig und Orangenschale unterrühren. Spargel mit Sojasauce und Orangensaft ablöschen, etwas einkochen lassen und so die Spargelstücke mit der Flüssigkeit glasieren.