

Rezept

Grüner Spargel aus dem Wok

Ein Rezept von Grüner Spargel aus dem Wok, am 09.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	4 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (3-4 cm)
1 Chilischote	4 EL Sojasauce
4 EL milder Essig (aus Apfel, Weißwein, Sherry oder Reis)	4 EL Gemüsebrühe
4 EL Öl	2 EL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. > Den Spargel waschen und 1-2 cm am unteren Ende abschneiden, dann muss er nicht geschält werden. Dickere Stangen längs halbieren, dann alles gleichmäßig in 4-5 cm lange Stücke schneiden und die Spitzen extra legen. Sie brauchen nämlich nicht so lange zum Garen und kommen deswegen später als der übrige Spargel in den Wok. Denn das ist das Wok-Prinzip: Erst die Langbrater, dann die Kurzbrater, so dass am Ende alles zugleich gar ist.
2. > Nun zu den Basics fürs Aroma, ohne die fast nichts geht beim Wok-Braten: Die Frühlingszwiebeln putzen (Wurzelsatz weg, das dunkle schlaffe Grün auch), waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Sojasauce mit übrigen Zutaten außer dem Öl verrühren.
3. > Den Wok stark erhitzen. 1 EL Öl darin schwenken, bis es raucht, und abgießen. Jetzt ist der Wok auf alles vorbereitet. Das restliche Öl hineingeben und darin unter ständigem Rühren die Zwiebeln mit Ingwer und Knoblauch 1/2 Minute braten. Nun die Spargelstücke (nicht die Spitzen!) samt Chili dazugeben und 2 Minuten braten. Dabei ständig Rühren und Wenden.
4. > Die Spargelspitzen in den Wok geben und alles noch mal 2 Minuten braten. Jetzt die Hitze auf mittlere Stufe stellen, die Sojameschung dazugießen, einmal aufkochen lassen. Den Spargel noch 1 Minute neben dem Herd ziehen lassen, dann auf Teller verteilen. Oder auf Essschälchen, am besten mit Reis darunter. So machen es die Asiaten, denn dann lässt sich das Ganze leichter mit Stäbchen in den Mund schaufeln.