

Rezept

Grüner Spargel-Hähnchen-Wok

Ein Rezept von Grüner Spargel-Hähnchen-Wok, am 30.09.2023

Zutaten

350 g Hähnchenbrustfilet	7 EL helle Sojasauce
700 g grüner Spargel	200 g Möhren
200 g Zuckerschoten	3 Frühlingszwiebeln
1 walnussgroßes Stück Ingwer	4 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit 3 EL Sojasauce mischen, beiseitestellen.

2. Den Spargel waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden, die Köpfe längs halbieren. Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

3. Im Wok 2 EL Öl erhitzen, das Hähnchenfleisch darin in 2-3 Min. unter Rühren hellbraun braten, herausnehmen und warm stellen. Gemüse und Ingwer in 2 Portionen mit je 1 EL Öl unter Rühren 4 Min. braten. Das Gemüse wieder in den Wok geben. Brühe, restliche Sojasauce und Stärke verrühren, dazugießen und aufkochen lassen. Das Fleisch unterheben.