

Rezept

# Thai-Spargel mit Ingwer-Orangen-Sauce

Ein Rezept von Thai-Spargel mit Ingwer-Orangen-Sauce, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>600 g</b> Thai-Spargel (etwa 3 Bund)	<b>4</b> rote Zwiebeln
<b>2</b> Orangen (davon 1 Bio-Orange)	<b>3 EL</b> Reiswein
<b>3 EL</b> Sojasauce	<b>1 EL</b> Reissessig
<b>2 TL</b> Honig	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 4 cm)
<b>2</b> getrocknete Chilischoten	<b>100 g</b> Erdnusskerne
<b>5 EL</b> Öl	Salz
<b>1 EL</b> Korianderblättchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen, von den Enden befreien und quer halbieren oder dritteln. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Bio-Orange heiß waschen, Schale fein abreiben. Beide Orangen auspressen. Saft, Schale, Reiswein, Sojasauce, Essig und Honig verrühren. Ingwer schälen und fein hacken, Chilischoten fein zerkrümeln.
2. Im Wok Erdnusskerne im Öl unter Rühren in etwa 1 Min. knusprig braten, herausnehmen. Den Spargel im Wok etwa 2 Min. unter Rühren braten. Zwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und alles weitere 2 Min. braten. Sauce angießen und kräftig aufkochen. Alles noch etwa 3 Min. garen, bis der Spargel bissfest ist. Mit Salz abschmecken und mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.