

# Strasser



Grüenspargel  
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf  
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594  
E-Mail | [sonja-strasser@aon.at](mailto:sonja-strasser@aon.at)  
Web | [www.strasser.at.st](http://www.strasser.at.st)

## Grüner Spargel auf thailändische Art (WOK)

### Zutaten:

500 g Grüenspargel, 200 g Hähnchenbrustfilet, 1 große Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 rote Chilischote, 3 Knoblauchzehen, dunkle Sojasauce, Fischsauce, etwas Hühnerfond, Rohrzucker oder brauner Zucker, Öl (Erdnussöl).

### Zubereitung:

Wenn nötig die holzigen Enden vom grünen Spargel abschneiden, anschließend den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. Zur Seite stellen und die Spargelköpfe gesondert legen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Die Zwiebel in größere Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chilischote fein hacken.

Etwas Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen, den Spargel ohne die Köpfe hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze braten. Nach 10 Minuten die Spargelköpfe und die Zwiebelstreifen hinzufügen und unter Rühren weiter braten. Nach weiteren 5 Minuten Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und ein paar Sekunden mit anrösten. Nun die Hähnchenbrust in den Wok geben und die Hitze erhöhen. Unter ständigem Wenden weiter braten, bis das Fleisch etwas Farbe angenommen hat. Mit Sojasauce, ein paar Spritzern Fischsauce und Hühnerfond ablöschen und die Sauce kurz einkochen lassen. Mit Sojasauce, Fischsauce und etwas Zucker abschmecken.

Am besten mit Basmatireis servieren.

**Guten Appetit!**

Quelle: <http://www.chefkoch.de>