

Kochen mit Klaus

Asia-Hühnerragout mit grünem Spargel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 350 g Hähnchenbrustfilets, 4 Lauchzwiebeln, 2 Knobizehen, 1 Möhre,
- 8 g Ingwer, 250 g Champignons, 500 g grüner Spargel, 200 ml Sahne,
- 250 ml Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Möhre, 80 g TK-Erbsen, Öl,
- 1 TL Zucker, 1 TL gemahlener Koriander, 4 EL Sojasauce,
- Saucenbinder, 1 EL getrockneter Koriander

Zubereitung:

1. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden u. in 3 cm große Stücke schneiden. Gemüse putzen. Zwiebelweiß, Ingwer u. Knobi fein würfeln. Zwiebelgrün in Ringe, Möhre in Stifte, Pilze in Scheiben schneiden.



2. Hähnchen in Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten, mit Salz u. Pfeffer würzen. Möhren, Lauchzwiebeln, Ingwer u. Knobi mitbraten. Pilze u. Spargel mitbraten, mit Koriander, Pfeffer u. Sojasauce würzen. Mit Sahne u. Brühe ablöschen u. aufkochen. Ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.



3. Erbsen zugeben u. erwärmen. Getrockneter Koriander unterheben u. mit Zucker u. Sojasauce abschmecken.



Tipp des Chaoten: Dazu Basmati-Reis genießen.

