



Gebratener Spargel mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 230 kcal/955 kJ
Eiweiß: 11,9 g Fett: 13,7 g
Kohlenhydrate: 14

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Unteres Drittel der grünen Spargelstangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Spargel abspülen und schräg in Stücke schneiden. Schalotte pellen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen und fein hacken. Tomaten abspülen und halbieren. Ingwer schälen und fein würfeln. Walnüsse hacken.

2. Sojaöl in einem großen Wok (oder einer beschichteten Pfanne) erhitzen. Spargel darin unter Wenden 3-5 Minuten braten. Nach 2 Minuten Tomaten, Schalotte, Chili, Ingwer und Walnüsse zugeben und mitbraten. Mit Reiswein beträufeln und mit Salz abschmecken. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Tipp: Dazu Basmatireis reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 ½ kg weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 1 kleine rote Chilischote
- 150 g Kirschtomaten
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Sojaöl
- 1 - 2 EL Reiswein
- einige Korianderblättchen zum Garnieren