

## **„Weißer und grüner Spargel aus dem Wok in Chili-Koriander-Sauce“**

### **Zutaten für 10 Personen**

- 0,5 kg Spargel, grün, unten geschält
- 1,5 kg Spargel, weiß, geschält
- Salz / Zucker
- 0,1 kg Maiskolbchen, klein, halbiert
- 0,1 kg Zuckerschoten, frisch, in Stücken
- 0,15 kg Paprika, bunt, in Streifen
- 70 ml Sonnenblumenöl
- 5 g Ingwerknolle, gerieben
- 5 g Knoblauch, gehackt, eingelegt in Öl
- 0,5 l Thai-Sweet-Chili-Sauce,
- 0,4 l Spargelfond
- 0,2 kg Ananas, in Würfeln
- 0,2 kg Keimlinge, frisch
- 10 g Koriander, Blätter

### **Vorbereitung zum Kochen**

1. Den Spargel in Stücke schneiden und im Wasser mit Salz und einer Prise Zucker ca. 5-10 Minuten angaren, abkühlen lassen, Spargelfond aufheben.
2. Die Maiskolbchen, Zuckerschoten und Paprika in etwas Sonnenblumenöl al dente angaren, abkühlen lassen.
3. Ingwer mit dem Knoblauch vermischen.
4. Weißer und grüner Spargel, Gemüse, Sonnenblumenöl, Ingwer-Knoblauchöl, Thai-Sweet-Chili Sauce, Spargelfond, Ananas, Keimlinge und Koriander am Wok für das Kochen bereitstellen.

### Zubereitung im Wok

Sonnenblumenöl in den Wok geben und den grünen und weiße Spargeln kurz anbraten, ab und zu mit Spargelfond ablöschen.

Dann das Gemüse dazugeben, untermengen, die Thai-Sweet-Chili Sauce dazugeben und aufkochen mit Ingwer-Knoblauchöl, Ananas den Keimlingen und einen Teil des frischen Koriander abschmecken.

Aus dem Wok anrichten, garniert mit dem Rest des Korianders..



### Beilagenempfehlungen

- Duftreis mit Vanille, Asia-Nudeln, Basmatireis mit Blüten.



### Küchentipp

- Spargel und Gemüse sollte immer angegart sein, Garzeit sonst zu lange.
- Andere Saucen: ( Kräuter, Tomate, Hollandaise )
- Das Rezept reicht für zwei Wokschale.



### Tipp zur Gartechnik

- Kann mit Kalbs-oder Geflügelfond angereichert werden und mit Geflügel oder Kalbfleischstreifen verfeinert werden.

### Nährwertschätzung pro Portion

EW: 6,2 g, Fette: 8,7 g, KH: 37,4 g, kcal: 251 kJ: 1052

### Eigene Notizen