

Bioleks: Huhn mit grünem Spargel und Zuckerschoten

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-huhn-mit-gruenem-spargel-und-zuckerschoten

Zutaten:

- 500g Hühnerbrustfilet
- 250g grüner Spargel
- 250g Zuckerschoten
- 4 EL Sojasauce
- 8 EL trockener Sherry
- 8 EL neutrales Öl
- 1/2 TL Korianderkörner
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

Die Hähnchenfilets waschen, gut trocknen und in Streifen schneiden. Sojasauce mit Sherry, Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker verrühren und die Fleischstreifen darin mehrere Stunden marinieren. Dabei gelegentlich wenden.

Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden, soweit sie holzig sind. Die zarten Köpfe abschneiden und zur Seite legen. Die Stangen in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und von Enden und Fäden befreien. Die Spargelstücke (ohne die Köpfe) in 5 EL Öl ca. 10 Minuten dünsten. Dann die Köpfe und nach 2 Minuten die Zuckerschoten dazugeben. Alles weitere 3-4 Minuten dünsten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Pfanne mit Küchenkrepp säubern und 3 EL frisches Öl darin stark erhitzen. Die Hähnchenstreifen mit der Marinade hineingeben und 4-5 Minuten dünsten. Das Gemüse zugeben und alles zugedeckt weitere 5 Minuten auf ganz kleiner Flamme ziehen lassen.

Mit zerstoßenen Korianderkörnern und, wenn nötig, noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 7.6.1996

Prominenter Gast: Nicole mit Won-Ton-Suppe