

SPARGEL-WOK

»Asia«



Zubereitungszeit:
etwa 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 12 küchenfertige Scampi
- 300 g grüner Spargel
- 300 g weißer Spargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Erdnussöl
- 200 ml Reiswein
- 2 EL Sojasauce
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 100 g Senf-Dip
(z. B. von Löwensenf)
- 1 EL Erdnüsse
- bunter Pfeffer

Zubereitung:

- 1** Scampi waschen und trockentupfen. Spargel waschen, putzen, das untere Drittel des grünen Spargels schälen, weißen Spargel ganz schälen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und dritteln bzw. halbieren.
- 2** Öl in einem Wok erhitzen, Scampi darin anbraten, Spargel dazugeben, andünsten, Reiswein und Sojasauce angießen und abgedeckt bei milder Hitze etwa 10–15 Minuten dünsten.
- 3** Kurz vor dem Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Spargelgemüse dekorativ auf Platten anrichten, mit gehackten Erdnüssen und buntem Pfeffer bestreuen, mit dem Senf-Dip servieren.

Tipp

Dip bei der Anwendung in der warmen Küche entweder in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmen, um ein eventuelles Anbrennen zu vermeiden.