

Gebratener Spargel mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Kokosraspel*
- 100 g Erdbeeren
- 2 EL Olivenöl* zum Anbraten
- 100 ml Kokosmilch*
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker *
- etwas Pfeffer*
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Stängel frische Minze

* *im Weltladen erhältlich*

Zubereitung:

- 🌐 Den weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Spargel schräg in ganz dünne Scheiben schneiden.
- 🌐 Hähnchenbrustfilet in 3 cm breite Streifen schneiden. Diese in die Kokosraspel geben und leicht andrücken. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 🌐 In einem Wok oder in einer tiefen Pfanne zuerst mit etwas Öl den weißen Spargel anbraten, dann den grünen Spargel zugeben und mit anbraten, mit Kokosmilch ablöschen und mit einem Schuss Zitronensaft und etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
- 🌐 Alles leicht einköcheln lassen, zum Schluss die Erdbeeren zugeben und kurz durchschwenken.
- 🌐 Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Den Spargel auf Tellern anrichten, die gebratenen Hähnchenstreifen darauf geben und mit Minze garnieren.

Guten Appetit