

Spargel-Erdbeer-Gemüse

Für 2 Personen:

10 Stangen grüner Spargel	4 Stangen weißer Spargel	1 Ingwer
2 EL Olivenöl	1 Msp. Gemüsegewürz	1 Msp. Liebessalz
50 g Sojasprossen	14 kleine Erdbeeren	70 ml Teriyaki-Sauce
4 Haselnüsse		

Holzige Enden vom grünen Spargel abbrechen. Enden vom weißen Spargel ca. 2 cm dick abschneiden. Grünen und weißen Spargel schräg in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Weißen und grünen Spargel im heißen Öl ca. 1 Minute braten.

Währenddessen das Grün von den Erdbeeren abschneiden.

Ingwerscheiben zum Spargel geben, etwas Olivenöl nachgießen. Mit Gemüsegewürz und Liebessalz würzen.

Ingwer und Gewürze kurz mitrösten lassen.

Sojasprossen dazugeben und kurz mitwoken. Erdbeeren im Ganzen dazugeben und ganz kurz durch die Pfanne ziehen. Mit Teriyaki Sauce ablöschen.

Alles anrichten und Haselnüsse darüberreiben.

Steffen Henssler am 11. Juni 2022