



Asia-Hühnerfrikassée mit grünem Spargel



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Rapsöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	2 EL
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Basmatireis	300 g
grüner Spargel	1 Bund
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Salz	
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und alles rundherum 4–5 Min. anbraten. Mit Pfeffer und 1 EL Sojasauce würzen. Sahne und Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. garen.
2. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 12 Min. garen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und mit gefrorenen Erbsen zum Hähnchen geben, ca. 6–8 Min. mitgaren.
3. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frikassée mit übriger Sojasauce und Koriander abschmecken. Mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal		
Kohlenhydrate	72 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	41 g	Fette	24 g