



## Spargel – Hähnchencurry aus dem Wok

### Zutaten:

- 200g Hähnchen- oder Putenfleisch
- 1 rote Paprikaschote
- 300g Spargel
- 1 Lauchstange oder ein Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Zitronensaft
- 100ml Kokosmilch fettarm
- Salz, Pfeffer, Curry
- Evtl. etwas Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Das Fleisch waschen, vom Fett befreien und in feine Streifen schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und kleinschneiden. Den Spargel schälen und in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse zugeben und alles bei geringer Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel 15 min garen. Evtl. etwas Brühe zugeben. Die Kokosmilch und den Zitronensaft zugeben und mit Curry abschmecken.