Gebratener Spargel mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	230 kcal/955 kJ		
Eiweiß:	11,9 g	Fett:	13,7 g
Kohlenhydrate:	14		

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

1 1/2 kg	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
1	Schalotte
1	kleine rote Chilischote
150 g	Kirschtomaten
1	walnussgroßes Stück Ingwer
50 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Sojaöl
1 – 2 EL	Reiswein
	einige Korianderblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Unteres Drittel der grünen Spargelstangen schälen und die Enden großzügig abschneiden. Spargel abspülen und schräg in Stücke schneiden. Schalotte pellen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen und fein hacken. Tomaten abspülen und halbieren. Ingwer schälen und fein würfeln. Walnüsse hacken.

2. Sojaöl in einem großen Wok (oder einer beschichteten Pfanne) erhitzen. Spargel darin unter Wenden 3-5 Minuten braten. Nach 2 Minuten Tomaten, Schalotte, Chili, Ingwer und Walnüsse zugeben und mitbraten. Mit Reiswein beträufeln und mit Salz abschmecken. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Tipp: Dazu Basmatireis reichen.