



## **Thai-Spargel mit Ingwer-Orangen-Sauce (Pfanne mit Heißluftdeckel)**

### **ZUTATEN:** (4-6 Personen)

600g Thai-Spargel (etwa 3 Bund)  
4 rote Zwiebeln  
2 TL Honig  
100g Erdnusskerne  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)  
1 EL Korianderblättchen  
3 EL Reiswein  
3 EL Sojasauce  
1 EL Reissig  
5 EL Öl  
Salz, Pfeffer, 2 getrocknete  
Chilischoten

### **KOCHGESCHIRR:**

TOLLE Pfanne 28 cm eckig mit Heißluftdeckel

### **VORBEREITUNG:**

1. Spargel waschen, von den Enden befreien und quer halbieren oder dritteln.
2. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Bio-Orange heiß waschen, Schale fein abreiben. Beide Orangen auspressen. Saft, Schale, Reiswein, Sojasauce, Essig und Honig verrühren.
4. Ingwer schälen und fein hacken.
5. Chilischoten fein zerkrümeln oder mit einem Messer und etwas Öl hacken.

### **ZUBEREITUNG:**

1. In der Pfanne Erdnusskerne im Öl unter Rühren in etwa 1 Min. knusprig braten und herausnehmen.
2. Dann den Spargel in die Pfanne geben und unter Rühren 2Min braten.
3. Zwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und 2 Min. bei geschlossenem Deckel braten.
4. Mit der Orangen-Sauce aufgießen und kräftig aufkochen lassen und noch etwa 3 Min. mit geschlossenem Deckel bei 1/3 Hitze weitergaren, bis der Spargel bissfest ist.
5. Mit Salz und frischen Pfeffer abschmecken.
6. Mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.

### **Servier Tipp:**

Man kann auch noch einige Blätter Radicchio Treviso dazu geben.

**Beachte: Heißluft-Deckel immer waagrecht von der Pfanne nehmen!**