

Hähnchen- Gemüsepfanne (2 Portionen)

300 g	grüner Spargel	Spargel putzen und waschen. Die unteren holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in schräge Stücke (4 cm lang) schneiden.
3	Frühlingszwiebeln	Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen.
1	rote Paprikaschote (150 g)	
1	Knoblauchzehe	
4 EL	Sojasauce	Sojasauce und Zucker zufügen, alles vermischen und so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
1 EL	Zucker	
200 g	Hähnchenbrustfilet	Hähnchenfilet abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Rapsöl im Wok (oder in einer Pfanne) stark erhitzen. Hähnchenstreifen darin unter Rühren schnell rundum braun anbraten. Herausnehmen und das Öl abgießen.
2 EL	Rapsöl Jodsalz, Pfeffer	
		Das vorbereitete Gemüse in den Wok geben und bei großer Hitze 2 Minuten braten, dabei ständig rühren, damit alles gleichmäßig gart. Die Knoblauch-Sojasaucen-Mischung zum Gemüse in den Wok geben. Aufkochen und alles etwa 1 Minute kochen.
1	getrocknete rote Chilischote	Chilischote mit den Fingern zerbröseln und hinzufügen. Zum Abschluss Cashewkerne und Hähnchenstreifen in den Wok geben und alles weitere 2 Minuten unter Rühren kochen. Fertig.
25 g	Cashewkerne	