

# Spargel mit Hähnchenfleisch und Kartoffeln



Rezept für 3 Portionen  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Hähnchenfilet / Hühnerfilet / Geflügelfilet	600 g
Maisstärke / Speisestärke / Stärkemehl / Maizena	1 Esslöffel
Sherry	3 Esslöffel
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	3 Esslöffel
weißer Spargel	1 Bund
Kartoffeln / Erdäpfel	6 Stk.
Feinkristallzucker	1 Esslöffel
Salz	1 Esslöffel
Butter	5 Esslöffel

## Zubereitung:

Hähnchenfilet in kleine Scheiben schneiden und mit Speisestärke, Sojasauce und Sherry vermischen. Etwas stehen lassen und dann in Öl kurz braten. Spargel vom Kopf nach unten schälen und unten 1 cm abschneiden, in Wasser mit je 1 Esslöffel Salz, Zucker und Butter 20 Minuten kochen. Mit brauner zerlassener Butter übergießen. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

### TIPP:

Weitere leckere Spargelrezepte und Bärlauchrezepte findest du in unserem Frühlingszeit-Special!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1060-Spargel-mit-Haehnchenfleisch-und-Kartoffeln.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)