

# Geschmacksschmausday

mit dem Hobbyfirstkoch Ingolf Gries



## Curry-Gulasch aus dem Wok mit Frühlingsspargel in grün

**Zutaten für ca. 4 Personen und vorbereiten:** 1 kg Hähnchenbrustfilet – in Würfel schneiden und Olivenöl+Curry marinieren, 3 gr. Zwiebeln – klein schneiden, 4 Knoblauchzehen – klein schneiden, 1 Bund Zwiebellauch – klein schneiden, 1 Bund groben Petersilie – klein schneiden, 500 g Basmati-Himalaya-Reis, 1 gr.(800g)Dose ganze Tomaten geschält, 1 Packung (500g) passierte Tomaten. Gewürze und Öle: Olivenöl (marinieren), Sesamöl (anbraten im Wok), Salz, Zucker, Curry, Tomatenmark, Ginger-Thai-Sauce, Worcester-Sauce, Sojasauce, 1 kg grünen Spargel, Kräuterbutter, 1 Brühwürfel (Rindfleisch), 1 Stück Butter, 1 Zitrone.



**Zubereitung:** Reis im Reiskocher fertig stellen. Spargel im unteren Drittel schälen, ins kochende Wasser mit der Butter und halben Zitronensaft ca. 25min ziehen lassen, danach Sud weggießen, Kräuterbutter, Maggi, Muskatnuss, 1/2Zitrone, Pries Salz reingeben und durchschwenken. Zwiebeln im Wok in Sesamöl kurz glasig mit einer Priesse Zucker anbraten, Hähnchenbrustwürfel dazu und beides mit reichlich Curry kurz schmoren, Dose ganze Tomaten geschält, 1 Packung (500g) passierte Tomaten dazu geben und mit Knoblauchzehen, Zwiebellauch, Brühwürfel, Ginger-Thai-Sauce, Worcester-Sauce, Sojasauce fertig kochen. Andicken mit etwas Tomatenmark. Abschmecken und evtl. Würzen. Fertig!

**Serviert** wird das Menue mit einem Glas trockenem Weißwein - hier Ribeton Colombard (2012) – Sauvignon aus Frankreich.

**Allen Gästen hat es gut gemundet...**

