

# Chicken Fingers mit grünem Spargel

## Für 2 Personen

200 g grüner Spargel	2 Hähnchenbrustfilets	25 g Panko-Panierbrösel
1 TL Mango-Chutney	3 EL Tamari	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl	300 ml Pflanzenöl	1 kleine Prise Zucker

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets längs in fingerdicke Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und vermengen.

Die Panko-Panierbrösel zerreiben, über die Hähnchenstreifen geben und vermischen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen darin bei mittlerer bis hoher Hitze 4–5 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldgelb ausbacken.

Die Chicken Fingers kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen das zusätzliche Pflanzenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und den Spargel darin scharf anbraten. Den Zucker zugeben, mit Salz würzen und das Mango-Chutney einrühren. Dann mit der Sojasauce ablöschen und gut durchschwenken. Den Asia-Spargel auf zwei Teller verteilen und die Chicken Fingers darauf anrichten.

Christian Henze am 23. März 2019