Rezept

Lamm mit Austernsauce

Ein Rezept von Lamm mit Austernsauce, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	zartes Lammfleisch (aus der Keule, ohne Knochen)
	Salz
300 g	Pilze (z.B. Shiitake- oder Austernpilze oder Champignons)
2 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker
4 EL	neutrales Öl
	1/2 EL Speisestärke
1 EL	Reiswein
1 Stange	Lauch
1 Stück	Ingwer (1-2 cm)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Austernsauce
1 TL	Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben schneiden. Wenn man dabei auf Sehnen oder dicke Fettstücke stößt, kommen die gleich weg. Die Fleischscheiben dann in dünne Streifen schneiden. Stärke mit Reiswein, 1 EL Wasser und etwas Salz verrühren. Fleischstreifen untermischen und stehen lassen, bis der Rest vorbereitet ist.

2. Vom Lauch die Wurzeln und die welken dunkelgrünen Teile abschneiden. Lauch der Länge nach aufschlitzen, gründlich waschen – auch zwischen den Blättern – und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Bei Shiitake- und Austernpilzen die Stiele ganz abschneiden, bei den Champignons nur die Stielenden. Pilze mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben oder Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Die Sojasauce mit Austernsauce, Zucker und Sesamöl zur Sauce verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Und jetzt kann's auch schon losgehen. Wok oder Pfanne gut heiß werden lassen, Öl reinschütten.

4. Das Lammfleisch in den Wok geben und gleich mit dem Rühren anfangen. Nach ungefähr 1 Minute sind die Streifen nicht mehr rot. Fleisch wieder aus dem Wok nehmen. Ingwer und Knoblauch im restlichen Bratfett kurz braten, dann den Lauch und die Pilze dazugeben und noch ungefähr 2 Minuten weiterbraten und -rühren.

5. Jetzt kommt das Fleisch wieder dazu und die angerührte Sauce. Das Ganze gut durchmischen, probieren und eventuell noch nachwürzen. Fertig und auf den Tisch damit.