

## Rezept

# Lamm mit Bohnen aus dem Wok

Ein Rezept von Lamm mit Bohnen aus dem Wok, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Lammlende (ersatzweise Lammfilet)	Salz
Pfeffer	<b>400 g</b> grüne Bohnen
<b>150 g</b> Shiitake-Pilze	<b>100 g</b> Cocktailtomaten
<b>2</b> Schalotten	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>150 ml</b> Rinderfond (Glas, ersatzweise Fleischbrühe)	<b>2 EL</b> Austernsauce
<b>2 EL</b> Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>1 TL</b> Sesamöl	<b>1 TL</b> Speisestärke
<b>4 EL</b> Öl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Erst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer mischen.
2. Bohnen waschen, putzen, halbieren. In kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. Pilze trocken abreiben und putzen. Die Stiele entfernen, die Hüte je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Fond, Austernsauce, Reiswein, Sojasauce, Sesamöl und Speisestärke verquirlen.
3. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Das Fleisch portionsweise 2 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. 2 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch kurz darin anbraten. Die Pilze einstreuen, 1-2 Min. pfannenrühren. Die Bohnen 1 Min. mitbraten. Die Würzsauce angießen. Aufkochen und 2 Min. sanft kochen lassen. Das Fleisch und die Tomaten darin 2 Min. erwärmen.