

Rezept

Lamm mit Bohnen aus dem Wok

Ein Rezept von Lamm mit Bohnen aus dem Wok, am 19.04.2024

Zutaten

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