

Sautiertes Lamm in einer Pfefferkruste mit Bok Choy

Für 4 Personen

- 4x 150 Gramm Lenden vom Lamm, ohne Knochen
- 1 Esslöffel Sichuanische Pfefferkörner (erhältlich in Asia Läden)
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 8 Baby Bok Choi oder chinesischen Brokkoli, die Blätter entfernt und in vier Teile geschnitten
- 2 Esslöffel Austernsauce (in gut sortierten Supermärkten erhältlich)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- ½ Teelöffel getrocknete Chiliflocken
- 2 Esslöffel Rinderbrühe oder Wasser

100 Gramm Zuckerschoten oder Mungobohnensprossen

Die Pfefferkörner, die für dieses Gericht verwendet werden, kommen aus Sichuan, China. Die Körner schmecken ein wenig süßlich, was dem Lamm ein besonderes Geschmackserlebnis verleiht.

Zubereitung:

Falls nötig, schneiden Sie das Fleisch zurecht. Es ist wichtig, dass das komplette Silberpapier entfernt ist, so dass das Fleisch beim Kochen nicht an Geschmack verliert.

Zerstoßen Sie die Pfefferkörner in einem Mörser und geben Sie das Salz hinzu. Streuen Sie die Mischung über das Lamm. Drücken Sie die Körner fest auf das Fleisch und lassen Sie es solange ruhen, bis das Öl heiß ist.

Nehmen Sie eine große Pfanne und lassen Sie das Öl sehr heiß werden. Braten Sie das Lamm auf jeder Seite eine Minute an. Stellen Sie den Herd runter und lassen Sie das Fleisch kochen, bis es durch ist. Nehmen Sie es heraus und lassen es für ca. 5 Minuten ruhen.

Erhitzen Sie dieselbe Pfanne und braten Sie die dicken Stiele des Kohls oder den Brokkoli an. Fügen Sie die Austernsauce, Sojasauce, die Chili Flocken und ein wenig von der Rinderbrühe oder dem Wasser hinzu, damit das Gemüse kochen kann. Wenn die Stiele des Kohls fast fertig sind (sie sollten unbedingt knackig bleiben) geben Sie die Zuckerschoten und die Blätter des Kohls oder den Brokkoli hinzu und rühren alles gut durch. Nehmen Sie das Gemüse vom Herd, während Sie das Fleisch schneiden.

Schneiden Sie das Fleisch diagonal und quer zur Faser, so dass einige längliche Streifen entstehen. Richten Sie das Gemüse auf der Mitte des Tellers an, legen Sie die Fleischstreifen darauf und gießen noch etwas von der Gemüsesauce über. Dazu servieren Sie Nudeln Ihrer Wahl.

Wir wünschen einen guten Appetit!