

Lamm-Kotelett mit buntem Wok-Gemüse und Reis

Für zwei Personen

2 Lammkoteletts	150 g Reis	300 g Brokkoli
2 Karotten, klein	60 g Zuckerschoten	1 rote Paprika
1 Glas Babymaiskolben	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Erdnussöl
100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 EL Sojasoße
Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit einer kleinen Menge Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in dem heißen Olivenöl andünsten. Sobald die gehackte Zwiebel glasig ist, den Reis dazugeben und kurz anbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und den Reis darin gar ziehen lassen. Den Ingwer waschen, schälen und reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Brokkoli waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Die kleinen Maiskolben abtropfen lassen. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Den Ingwer und den Knoblauch in das heiße Erdnussöl geben und eine Minute unter Rühren anbraten. Den Brokkoli, die Paprika, und die Karotten hinzufügen und alles fünf Minuten unter ständigem Rühren weitergaren. Die Grillpfanne erhitzen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und ohne Fett in die heiße Grillpfanne geben. Von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel des Gemüsefonds, die Zuckerschoten, die kleinen Maiskolben und etwas Wasser mit in den Wok geben und weitere drei Minuten garen. Anschließend die Sojasoße unterrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts mit dem Wok-Gemüse und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Elisabeth Bell am 18. Juli 2012