

Lamm-Filet mit frischem Koriander

375 g Lammfilet	1 EL Hühnerfett	125 g Brokkoli
2 getrock. schwarze Pilze	4 frische Korianderstengel	1 Frühlingszwiebel
2 TL Reiswein	1 EL dunkle Sojasauce	1/2 TL Salz
Würzmischung:		
2 TL Zucker	1 TL Sesamöl	2 TL Maisstärke

Das Lammfilet zuerst in dünne Scheiben und diese dann in Streifen schneiden. Unter kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und trockentupfen. In einer Schüssel mit den bereits vermengten Würzzutaten gut mischen und 15 Minuten durchziehen lassen.

Das Hühnerfett in einem Wok erhitzen und die Fleischstreifen unter Rühren braten. Sobald sie gar sind, herausnehmen und beiseite stellen.

Den Brokkoli putzen und in längliche Stücke schneiden. Die Pilze abtropfen lassen, Stiele entfernen und Hüte in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, abtrocknen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Koriander putzen und hacken.

Das Gemüse in den Wok geben und unter Rühren braten. Wenn der Brokkoli weich ist, Wein, Sojasauce und Salz hinzufügen, das Fleisch wieder dazugeben und alles bei starker Hitze 1 Minute lang durchmischen. Den Koriander hineinrühren und das Gericht servieren.

Chinesisch am 16. Februar 2020