

Lammlachse aus dem Wok mit Pilzen

- 2 Lammlachse
- 200 g braune Champignons
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Schalotten
- 1 Bio-Orange
- 1 Bund Petersilie
- 1 Chilischote
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Pflanzenöl
- Wasser
- alternativ: Gemüsebrühe
- Basmatireis

Alle Zutaten vorbereiten und parat stellen, da die Garzeit in Wok oder Pfanne nur sehr kurz ist.

Lammlachse von Sehnen und Fett befreien und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Chilischote anschneiden oder grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und von den weißen Stielen bis zu den grünen Enden in Ringe schneiden. Orange waschen und die Schale in feine Streifen abreiben. Den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Champignons säubern und in Scheiben schneiden.

Den Reis garen und warm stellen. Pflanzenöl im Wok (oder einer Pfanne mit hohem Rand) stark erhitzen und zunächst Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Frühlingszwiebeln glasig anbraten. Dabei leicht salzen und zuckern.

Die Zutaten aus der Pfanne nehmen und die Lammlachse anbraten. Sobald sie Farbe bekommen, die Champignons dazugeben. Beides etwa 1 Minute braten, dann Orangenschale, -saft und Chili hinzufügen. Nun die Petersilie und die angebratenen Schalotten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Ingwer in die Pfanne geben. Alles gut vermengen, nochmals etwas garen und mit Sojasoße und Sesamöl würzen. Die Soße eventuell noch mit etwas Wasser oder Brühe verlängern.

Lammlachse und Soße mit Basmatireis servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 04.11.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen