



Glasierte Filets vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Sesam und Frühlingszwiebeln auf asiatische Art



Zutaten

- 8 Filets vom Walisischen Lamm
- 8 - 10 Frühlingszwiebeln, gewaschen und geputzt
- Rapsöl oder Butterschmalz zum Anbraten
- 30 ml (2 EL) Hoisin Sauce
- 30 ml (2 EL) Austernsauce
- 30 ml (2 EL) Tamari Sojasauce (ohne Weizen)
- 15 ml (1 EL) Sriracha scharfe asiatische Chilisauce
- 15 ml (1 EL) Reisweinessig
- 60 ml (4 EL) Honig
- 15 g (1 EL) Sesam, geröstet
- Als Beilage eignet sich am besten Jasmin Reis

Zubereitung

1. Filets von Walisischem Lamm in Viertel schneiden.
2. Die oberen grünen Blätter der Frühlingszwiebeln bis ca. 3 cm Länge der Gesamtwiebel in feine dünne Scheiben schneiden und zur Seite legen. Den Rest der Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Hoisin-, Austern-, Soja- und Chilisauce mit Reisweinessig und Honig in einer breiten Schüssel gut verrühren und beiseitestellen.
4. Einen Wok oder eine große Pfanne mit Bratfett nach Wahl erhitzen. Filets und Frühlingszwiebelstücke ca. 5 Minuten darin anrösten, bis alles von allen Seiten goldbraun ist.
5. Gebratene Filets und Frühlingszwiebeln in Marinade geben und von allen Seiten damit ummanteln. Anschließend alles zurück in Wok oder Pfanne geben und so lange köcheln lassen, bis sich eine klebrige und scheinende Glasur ergibt.
6. Mit duftendem Jasmin Reis servieren. Mit geröstetem Sesam und frischen Frühlingszwiebelringen anrichten.

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Personen: 4

Küche: asiatisch

Zuschnitt: Filet