



Geschmorte Lammkoteletts mit Soja-Sauce

Lammkoteletts sind von kräftigem Geschmack, da passt auch eine kräftige Sauce dazu: Zwiebel, Knoblauch und Soja-Sauce bilden die Grundlage zur Sauce, die mit Bouillon gekocht und mit Shiitake-Pilzen ergänzt wird. Die würzige Sauce wird vorab zubereitet. Darin werden die kurz angebratenen Lammkoteletts geschmort.

Als Beilage passt gebratener Reis, sehr gut ist gebratener Pilaw-Reis, der mit Gemüse gegart wurde.

Zutaten (1 Portion)

3-4 Lammkoteletts (ca. 220g)
1 kleine Zwiebel
2-3 kleine Knoblauchzehen
2 Shiitake-Pilze (ca. 60g)
2El Sojasauce
1dl Hühnerbouillon
1El Sauerrahm
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Lammkoteletts beidseitig salzen, pfeffern und ziehen lassen bis die Sauce bereit ist.

Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Schäfte aus den Shiitake ausbrechen, die Hüte zu ca. 5mm grossen Würfelchen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Shiitake zusammen in Bratbutter 2-3 Minuten in einer Bratpfanne andünsten. Mit Sojasauce ablöschen, kurz schmoren lassen und die Bouillon dazugießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce abgiessen.

Bratpfanne mit Haushaltspapier ausreiben und nochmals Bratbutter zugeben.

Lammkoteletts beidseitig kurz und scharf anbraten. Temperatur zurückstellen. Sauce und Sauerrahm zugeben. Verrühren und 4 Minuten leicht köcheln lassen.





