

Guten Appetit!



## Gebratene Lammfilets mit grünen Bohnen

**Zutaten:** 1400 g halbierte Lammfilets, 50 g Olivenöl, 200 g grob gewürfelte Schalotten, 300 g rote und gelbe Paprika in Würfeln, 500 g grüne Bohnen (in 1 cm lange, schräg geschnittene Stücke), 20 g fein gehackte Knoblauchzehen, 30 g Sojasoße, 150 g Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ein Zweig Majoran, gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl unter Schwenken kurz anbraten. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Bohnen, Paprika und Zwiebeln in eine Pfanne geben und schwenken. Sojasoße, Brühe und Majoran dazu geben und etwa drei Minuten ziehen lassen. Das Fleisch darunter mischen und nochmals kurz erhitzen. Gehackte Petersilie darüber streuen.