Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln
Xiang cong yang ròu

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Lammfleisch aus der Keule
5 Zehen(n) Knoblauch
3 cm Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 EL Sojaöl
2 EL Reiswein
Für die Marinade
½ TL Salz
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 EL Sojasauce hell
1 EL Sojasauce dunkel
2 TL Maismehl
1 EL Öl

Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit dem Salz, dem Fünf-Gewürz-Pulver, der Sojasauce, dem Maismehl und 1 Esslöffel Öl gut mischen und etwa ½ Stunde marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden.

Zubereitung
Etwa 3 Esslöffel Öl erhitzen, den Knoblauch und den Ingwer darin kurz anbraten. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten mitbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben. Alles mit dem Reiswein abschmecken und noch etwa 1 Minute garen. Das Gericht heiß servieren.

© 2024 coquina.de