Mongolisches Sesamlamm
Mengu zhima yángròu

Dieses Gericht stammt ürsprünglich von einer Volksgruppe names Hakka, die ohne festen Wohnsitz in den südlichen Provinzen Chinas umherziehen. Insbesondere bei den nomadischen Volksgruppen des Nordens und Westens haben sich Schmorgerichte mit Lammfleisch zum festen Bestandteil der Küche entwickelt. Lammfleisch wird in einer Marinade aus Sesamöl und Gewürzen eingelegt und dann angebraten und mit gerösteten Sesamsamen serviert.

Herkunft: Mongolei
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für die Marinade
60 ml Sojasauce hell
1 ½ EL Hoisin-Sauce
1 EL Sesamöl
1 EL Reiswein
2 TL Kartoffelmehl
1 ½ TL Zucker
½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
Für das Lamm
1 EL Sesamsamen
2 EL Pflanzenöl
1 Gemüsezwiebel
80 ml Lammfond
1 ½ TL Kartoffelmehl
1 TL Sichuanpfeffer gemahlen
1 Chilischote(n) rot
500 g Lammfleisch



Mongolisches Sesamlamm

Vorbereitung

Für die Marinade in einem großen, flachen Gefäß die Sojasauce, Hoisin-Sauce, das Sesamöl, den Reiswein, das Kartoffelmehl, den Zucker oder Honig und das Fünf-Gewürze-Pulver verrühren. Das Lammfleisch in die Marinade einlegen und darin wenden, sodass es von allen Seiten gleichmäßig überzogen ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten oder bis zu 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden, die Schichten voneinander trennen. Das Kartoffelmehl mit 1 EL Wasser verrühren. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.
Einen Wok auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Sesamsamen darin unter Rühren kurz rösten, bis sie goldbraun sind. In einer kleinen Schüssel beiseite stellen.

Zubereitung

© 2026 coquina.de

Das Pflanzen- und Sesamöl in dem Wok auf großer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln darin etwa 3 Minuten pfannenrühren. Auf einem Teller beiseite stellen. Den Wok erneut auf großer Stufe erhitzen. Das Lammfleisch mit der Marinade darin etwa 1 Minute pfannenrühren. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel herausheben und zu den Zwiebeln geben. Den Wok mit dem Fond oder Wasser und dem aufgelösten Kartoffelmehl ablöschen und 1 Minute rühren, bis die Flüssigkeit leicht gebunden ist. Fleisch und Zwiebeln hinzufügen und nochmals kurz erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Sesamsamen und Chilistreifen bestreuen.
Zum Servieren auf einer heißen Grillplatte: Die Platte im 200 °C heißen Ofen vorheizen. Die Zwiebeln im Wok halb garen. Das Lammfleisch wie beschrieben pfannenrühren und getrennt von den Zwiebeln beiseite stellen. Die Sauce zubereiten und das Lammfleisch einrühren. Zum Servieren die Zwiebeln auf der Grillplatte verteilen und zu Tisch bringen. Das Lammfleisch mit der Sauce bei Tisch auf die Platte schöpfen. Mit dem Sesam und den Chilistreifen (falls verwendet) bestreuen.

© 2026 coquina.de