



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.