

Lammgeschnetzeltes China Style

Lammrücken-geschnetzelt (Niedergaren)

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Niedergaren
Vorbereitungszeit:	25 min
Bratzeit:	40 min
Total Zubereitungszeit:	65 Min
Aufwand (hoch, mittel, tief)	mittel



Ca. 500 g Lammrücken /-filet (vom Rack)

1.	Ausgebeintes Lammrückenstück	in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2.	Marinade: 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 4 EL Sojasauce 4 EL trockener Sherry, 1 EL Olivenöl 3 EL Maizena, 2 Knoblauchzehen	In kleiner Schüssel verrühren. Begeben und alles mit Schneebesen glatt rühren. dazupressen.
	Fleisch	Begeben, gut mischen und mind. 20 Min. marinieren.
3.	3 Zwiebeln 4 Rüebli	In Streifen schneiden. Schälen und in dünne Stengel schneiden. Ofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen
4.	Olivenöl	Erhitzen. Fleisch aus Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und in 2 – 3 Portionen kurz aber kräftig anbraten. Auf vorgewärmte Platte verteilen und bei 70 Grad 30-45 Min. nachziehen lassen.
5.	Rüebli-Stengel Zwiebelnstreifen 150 ml Gemüsebouillon, 2 EL Sojasauce, 4 EL trockener Sherry, 2 TL Maisstärke (Maizena) 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer 2 EL Sesamsamen	In Pfanne mit dem Bratensatz des Fleisches geben und unter Wenden 3 Min. dünsten Begeben und weitere 2 Min. dünsten. Alles in grosser Tasse vermischen und zum Gemüse geben und nochmals aufkochen bis Sauce bindet. Abschmecken und über das Fleisch giessen.
	Dazu passt:	Basmati Reis,

Quelle: nach „Fleisch sanft garen bei Niedertemperatur“ (Wildeisen Annemarie, Electrolux, AT-Verlag Aarau, 1997), Witzigmann, Teubner)

Notizen:

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Sojasauce
- Sherry (trocken)
- Olivenöl
- Maizena
- Knoblauch
- Zwiebeln
- 4 Rüebli
- Gemüsebouillon
- Sesamsamen