

Lamm aus dem Wok mit Erdnüssen



Das zugeputzte Lammfleisch in kleine mundgerechte Würfel oder dünne Streifen schneiden. In einer Tasse die Sojasauce mit Eiklar, einem Esslöffel Stärke sowie einer Prise Salz vermengen. Über das Fleisch gießen, gut durchmischen und 30

600 g Lammfleisch (ausgelöster Rücken oder Lungenbraten)
2 Tasse(n) Beliebige Wok-Gemüse
4 Stk. Frühlingszwiebel
3 EL Sojasauce für die Marinade
1 Eiklar
Maisstärke für die Marinade
4 EL Erdnussöl
1/3 Tasse(n) Gesalzene Cocktail-Erdnüsse
Salz

Für die Wok-Sauce:

3 EL Sojasauce
2 EL Shaoxing-Reiswein (oder Sherry)
1/2 EL Chin. Essig
Zucker und Salz
2 TL Maisstärke

Minuten marinieren. Währenddessen ab und zu wenden.

Die Erdnüsse klein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Gemüse waschen bzw. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Wok-Sauce Sojasauce mit Reiswein, Essig, je einer Prise Zucker und Salz sowie Stärke vermengen. Beiseitestellen. In einem Wok oder einer schweren Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen. Lammfleisch zugeben und kurz bei großer Hitze braten. (Nicht zu lange braten, das Fleisch soll noch saftig sein.) Herausheben und warmhalten. Nochmals etwas frisches Erdnussöl in den Wok gießen und nun das Gemüse nach und nach bissfest braten. Dann die vorbereitete Sauce darübergießen und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Das Fleisch wieder zugeben, nur einmal kurz durchrühren und in Schalen anrichten. Mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und anrichten.