Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln
Xiang cong yang ròu

Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln, auch bekannt als Xiang cong yang ròu, hat einen einzigartigen und köstlichen Geschmack. Das Lammfleisch ist zart und saftig, während die Frühlingszwiebeln eine frische und leicht süßliche Note hinzufügen. Die Kombination aus dem würzigen Lamm und den knackigen Frühlingszwiebeln ergibt ein harmonisches und aromatisches Gericht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 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.

© 2026 coquina.de