

Lammgeschnetzeltes chinastyle

500 g Lammrücken in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden

Marinade

1 KL Salz

1 KL Zucker

4 EL Sojasauce

4 EL weisser Martini

1 EL Olivenöl

3 EL Maizena

2 Knoblauchzehen gepresst

alles in einer Schüssel mischen am Besten mit einem Schwingbesen

Fleisch zugeben und mindestens 30 Minuten marinieren

1 Zwiebel in Streifen

2 Rüebl

4 Stangen Stangensellerie

in dünne Stängeli schneiden

schälen, ebenfalls in dünne Streifen schneiden

Ofen auf 80° vorheizen, eine Platte in den Ofen stellen

Fleisch aus Marinade nehmen, gut abtropfen lassen

FÄT

erhitzen

Fleisch in 2 - 3 Portionen kurz aber kräftig anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen, bei 80 Grad 30-45 Min. nachziehen lassen

Olivenöl

wenig Öl zum Bratensatz geben, Gemüse im Bratensatz dämpfen bis sie knackig sind

1,5 dl Bouillon

2 EL Sojasauce

4 EL weisser Martini

2 KL Maizena

in einer Tasse verrühren, über das Gemüse geben, aufkochen bis die Sauce bindet

1,5 Pr Zucker

Salz, Pfeffer

abschmecken, beiseite stellen, kurz aufwärmen wenn das Fleisch fertig ist

Gemüse auf die vorgewärmten Teller geben, Fleisch darüber verteilen

2 EL Sesamsamen

über das Fleisch streuen

dazu passt Basmatireis