

Fritiertes Lamm-Filet

300 g Lammfilet	90 g Maisstärke	Öl
Sauce:		
1/8 L Wasser	2 EL helle Sojasauce	1 TL Ingwersaft
1 1/2 TL Reiswein	1 1/2 TL Essig	2 TL Zucker
1 TL Maisstärke		

Das Filet in dünne Scheiben schneiden und diese wiederum in schmale Streifen. Aus der Maisstärke mit Wasser einen sehr dünnen Teig herstellen.

Das Öl in einem Wok bis zum Siedepunkt erhitzen. Das Fleisch in den Teig tauchen und in mehreren Portionen fritieren, dabei mit Eßstäbchen umrühren, um die Streifen zu trennen. Nach etwa 1 Minute ist das Fleisch durch und hat eine schöne Farbe. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

In einen zweiten Wok die bereits vermischten Saucenzutaten zum Kochen bringen und die Filetstreifen darin unter vorsichtigem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce das Fleisch glasurartig überzieht. Auf eine Platte legen und sofort servieren.

Chinesisch am 14. Februar 2020