

Lammgeschnetzeltes mit Lauch

Keine Tränen bei der Zubereitung: Lauch und Zwiebel sind sich ähnlich, das Stangengemüse schmeckt aber milder und treibt beim Schneiden keine Tränen in die Augen. Mit wenig Vorbereitung und geringer Kochzeit entsteht aus Lamm, Lauch, Austernsoße und Reisessig ein schnelles und raffiniertes Pfannengericht.

Im Frühling hat Lammfleisch Saison. Speziell europäisches Lammfleisch hat einen hohen Qualitätsstandard, weil für Pflege und Zucht strenge Regeln gelten. Schafe und ihre Lämmer verbringen ihr Leben weitgehend im Freien und ernähren sich fast ausschließlich von frischem Gras. Beachtet man ein paar einfache Zubereitungstipps, gelingt das Lammgericht garantiert. Auf probierlamm.de gibt es Tipps für verschiedene Zubereitungsarten.

Für Lamm in der Pfanne gilt: Nicht zu lange braten. Zunächst auf höchster Stufe scharf anbraten dann die Temperatur reduzieren. So bleibt das Fleisch saftig. Wichtig: Beim Wenden in der Pfanne keine Gabel verwenden.

Für Farbe und Geschmack beim Geschnetzelten sorgt der Lauch, der auch Porree genannt wird. Es gibt ihn ganzjährig frisch vom Feld. Je nach Erntezeit lässt sich zwischen Sommer- und Winterlauch unterscheiden. Die Kälte lässt den Lauch langsamer wachsen, der Geschmack ist aber intensiver.

Das Gemüse ist mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem Bärlauch verwandt. Ähnlich wie der Zwiebel werden dem Porree auch antibiotische Wirkungen zugeschrieben. Lauch ist eine gute Vitamin-C-Quelle, enthält Folsäure, Ballaststoffe und mehr Eiweiß als Zwiebeln.

Der Clou des Lammgeschnetzelten ist die Soße aus Reisessig, Austernsoße und Maismehl. Bei der Austernsoße, die leicht salzig und fischig schmeckt, handelt es sich um eine dunkelbraune dickflüssige Würzsauce, die besonders in der asiatischen Küche verwendet wird. Ursprünglich aus in Salzwasser fermentierten Austern hergestellt, besteht sie heute meist aus Austernextrakt und Sojasauce, die mit Salz, Knob-

lauch und Zwiebeln eingekocht wurde.

Auch der Reisessig hat eine lange Tradition in der asiatischen Küche. Hergestellt aus fermentiertem Reis oder Reiswein ist er ein sehr milder Essig, der nur drei bis vier Prozent Essigsäure aufweist.

Zutaten für vier Personen

- 450 g Lammgeschnetzeltes (Keule oder Schulter)
- 4 EL Austernsauce
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Maismehl
- 2 EL Knoblauch-Ölivenöl
- 4 Lauchzwiebeln, geschnitten
- 1–2 EL geröstete Sesamsamen

Zubereitung

Zunächst in einer kleinen Schüssel die Austernsauce, Reisessig, Maismehl

und 200 Milliliter kaltes Wasser vermischen. Danach beiseitelegen.

Das Lammfleisch der Keule vom Knochen lösen und fein schnetzeln. Übrig gebliebenes Keulenfleisch einfrieren. Bei der Verwendung von Fleisch aus der Schulter: Fleisch in feine Streifen schneiden. Dann das Öl in einem großen beschichteten Wok erhitzen und das Lammgeschnetzelte bei sehr hoher Hitze für ein bis zwei Minuten anbraten. Den Lauch hinzufügen und weitere ein bis zwei Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Sauce einrühren und bei leichter Hitze zwei Minuten köcheln lassen.

Mit den Sesamsamen bestreuen und sofort mit Reis oder Nudeln und Gemüse der Saison servieren.

Für die Vorbereitung braucht es etwa 10 Minuten. Die Kochzeit wird mit 15 Minuten angegeben.

www.probierlamm.de



Lammfleisch ist eine tolle Alternative zu anderen Fleischsorten. Das Fleisch ist zart, fettarm und ein echter Genuss. Einfach ausprobieren und experimentieren – beispielsweise Lammgeschnetzeltes mit Lauch.

probierlamm, Studio Wauters