

Lammgeschnetzeltes mit Zitronenmelisse

182

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 98, (13), 23

Bemerkungen:

Zutaten: Marinade:
30 g frischer Ingwer,
1 Knoblauchzehe,
4 Eßl. Sojasoße,
4 Eßl. Weißweinessig;

400 g ausgelostes Lamm-fleisch (Hüfte oder Rücken);
1 kl. Spitzkohl (etwa 500 g),
1 rote Paprikaschote,
5 Eßl. Erdnußöl,
1 Glas Maiskölbchen (190 g),
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 kleines Bund Zitronenmelisse

Rezept: Das Fleisch in der Marinade eine Stunde ziehen lassen. Inzwischen den Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk herauschneiden und den Kohl kleinschneiden. Die Paprikaschote putzen, vierteln und abspülen. Die Viertel längs in dünne Streifen schneiden. Die Marinade vom Fleisch streifen und auffangen. Drei Eßlöffel Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Rühren etwa fünf Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Restliches Öl in den Wok geben und den Kohl fünf Minuten unter Rühren braten. Die Paprikastreifen zugeben und alles weitere drei Minuten braten. Den Mais abtropfen lassen, den Sud auffangen. Die Maiskölbchen zum Gemüse geben. Die Fleischmarinade mit fünf Eßlöffel Maissud verrühren und in den Wok geben. Einmal aufkochen, das Fleisch zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenmelisse abspülen, trockenschütteln und die Blättchen in Streifen schneiden, untermischen und das Ganze sofort servieren (pro Portion ca. 435 Kalorien 18 Fett) .