



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

50 dag Lammfleisch
1 Stk. Paprika, rot
1 Stk. Paprika, grün
1 Stk. Karotte
1 Stk. gelbe Zwiebel
8 dag Bohnensprossen
0,5 Stk. Broccoli
1 Stk. Chili
1 EL Ingwer
Salz
Pfeffer, gemahlen
Sojasauce
Öl

Mein persönlicher Tipp

Das Gemüse kann je nach Saison und Gusto auch ausgetauscht werden, z. B. Stangensellerie, Kürbis, Kraut etc.:

Silvia Zach-Fürst

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Haslehner: *Kursunterlage Genial, vital - schnelle Wohlfühlküche aus der Pfanne/dem Wok*

Lammfleisch mit feurigem Wok-Gemüse

Zubereitung

- Lammfleisch (Schlögel) in feine Streifen schneiden und einige Zeit lang mit der halben Chilischote im Öl marinieren.
- Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen.
- In Streifen geschnittenen Paprika, Zwiebel, Karotte, zerkleinerten Brokkoli und Bohnensprossen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fleisch untermischen und mit geriebenem frischem Ingwer, der fein gehackten restlichen Chilischote und einigen Spritzern Sojasauce verfeinern.