



#### 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 (Schlängel) 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 Broccoli 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.