



**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

## Lammfleisch mit feurigem Wok-Gemüse



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.

#### Quellen:



**lk** Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



# Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

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



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landesförderfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

