

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 (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.

Quellen:



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

Romana Schneider & Martina
Haslehner: *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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

