



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 25 dag Schweinsfilets
- 50 dag Gemüse der Saison
 - gelbe Zwiebeln
 - Öl
 - Salz
 - Pfeffer, gemahlen
 - Thymian
 - Curcumen
- 125 g Dinkelreis
- Wasser

Mein persönlicher Tipp

Verwenden Sie für den WOK Gemüse der Saison! Abgewandelt werden kann dieses schnelle Gericht auch mit Rindfleisch bzw. Hühnerfleisch.:

Astrid Burgstaller

Seminarbäuerin aus dem Bezirk Spittal an der Drau

Bunter Wok mit Dinkelreis

Zubereitung

Bunter Wok

- o Schweinefleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden, Zwiebel klein würfelig schneiden.
- o Gemüse je nach Saison (z.B. Paprika, Karotten, Zucchini, Maiskörner, ...) in dünne Streifen schneiden.
- o Wok bei hoher Temperatur erhitzen, Öl zugeben, schwenken.
- o Fleisch dazugeben und unter großer Hitze ca. 1 Minute anbraten (bei größeren Fleischmengen, das Fleisch in mehreren Portionen anbraten) und Fleisch auf die Seite geben.
- o Die Zwiebel in der Mitte kurz anrösten, Gemüse dazugeben, kurz durchrösten und mit dem Fleisch vermengen ev. mit etwas Wasser aufgießen und Gemüse bissfest garen und würzen.
- o Sind sie ein „Saucenliebhaber“ können sie mit etwas Schlagobers aufgießen.

Dinkelreis

- o 1 Tasse Dinkelreis (ca. 125g) wird mit 2 Tassen Wasser kurz aufgekocht, gesalzen und bei kleiner Hitze rund 25 Minuten weichgedünstet.