

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

- Schweinefleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden, Zwiebel klein würfelig schneiden.
- Gemüse je nach Saison (z.B. Paprika, Karotten, Zucchini, Maiskörner, ...) in dünne Streifen schneiden.
- Wok bei hoher Temperatur erhitzen, Öl zugeben, schwenken.
- 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.
- 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.
- Sind sie ein „Saucenliebhaber“ können sie mit etwas Schlagobers aufgießen.

Dinkelreis

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