

Bunter Wok mit Dinkelreis

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|-------|-----------------------|
| 250 G | Schweinsfilet |
| 1 | Zwiebel |
| 500 G | Gemüse der Saison |
| 125 G | Dinkelreis |
| | Rapsöl zum Anbraten |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Gewürze nach Belieben |

Verfasst von: Salzburg schmeckt

Zubereitung

1. Schweinefleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden, Zwiebel klein würfelig schneiden.
2. Gemüse je nach Saison (z.B. Paprika, Karotten, Zucchini, ...) in dünne Streifen schneiden.
3. Wok bei hoher Temperatur erhitzen, Öl zugeben und durchschwenken.
4. Fleisch dazugeben und unter großer Hitze ca. 1 Minute anbraten (bei größeren Fleischmengen, das Fleisch in mehrere Portionen anbraten) und Fleisch auf die Seite geben.
5. 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.
6. 1 Tasse Dinkelreis (ca. 125g) wird mit 2 Tassen Wasser kurz aufgekocht, gesalzen und bei kleiner Hitze rund 25 Minuten weichgedünstet.