Bunter Wok mit Dinkelreis

Dauer: Schnell

Kategorie: Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt

Zutaten

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

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.