



© Salzburger Agrar Marketing

**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 durchrören 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.