



Geschnetzeltes vom Junglamm (im Wok)

Zutaten für 2 Personen:

300 g Fleisch vom Junglamm (z.B. Nuss, Kaiserteil, Rückenfilet)
 Öl zum Anbraten
 300 g Gemüse (z.B. Maiskolben, grüne, rote und gelbe Paprikaschoten, Kohl)
 ca. 1/16 Liter Sojasauce
 1 kleine Chilischote
 Salz, Pfeffer
 30 g Ingwerwurzel
 2 Knoblauchzehen
 Petersilienblätter oder frischen Koriander

Zubereitung:

1. Fleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Etwas Öl im Wok erhitzen.
2. Fleisch darin rundum rasch anbraten, salzen und pfeffern.
3. Die angebratenen Fleischstücke aus dem Wok heben.
4. Das zerkleinerte Gemüse nacheinander in den Wok geben und bissfest dünsten. Wenn das Gemüse verschiedene Garzeiten hat, gibt man es zeitlich versetzt bei.
5. Sojasauce zugießen und alles gut vermengen.
6. Gehackte Chilischote und Knoblauchzehen sowie geriebene Ingwerwurzel unter das Gemüse mischen.
7. Gebratene Fleischstücke und Fleischsaft zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren ein bis zwei Minuten ziehen lassen.

UNSER TIPP: VOR BEGINN DER ZUBEREITUNG SOLLTEN SCHON ALLE ZUTATEN FERTIG VORBEREITET SEIN. FÜR GESCHNETZELTES NUR FLEISCH VERWENDEN, DAS ZART UND SCHNELL GAR IST.



Anderlbauer e.K., Hauptstr. 4, 83112 Frasdorf, www.anderlbauer.de