



## Lammfleisch mit feurigem Wokgemüse

mit Seminarbäuerin Eva Gangl  
aus Weyregg

### Zutaten ( für 4 Personen):

500 g Lammfleisch (Schlögel), 500 g Gemüse der Saison (Karotten, Zwiebel, Sellerieknolle, Porree, Rübe, Kohlsprossen, Weißkraut oder Kohl...), Sprossen, , frisch gemahlener weißer Pfeffer, Salz, Chilli, 1/2 Kaffeelöffel Ingwer, hitzebeständiges Öl, Dinkelreis, Getreidekörner für Sprossen, 9 EL Sauce ( Apfelsaft, Balsamicessig, Kräuter, Honig),

### Zubereitung:

Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Pfeffer und Chilli marinieren und kurz einziehen lassen. Gemüse feinnudelig schneiden.

Hitzebeständiges Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Lammfleisch darin ca. 3 Min. Pfannrühren, bis es schön braun ist, dann herausnehmen.

Gemüse im restlichen Öl ebenfalls unter ständigem Rühren ca. 2 – 3 Min. braten.

Das gebratene Lammfleisch begeben und kurz erhitzen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die vorbereitete Würzsauce einrühren und kurz aufkochen lassen.

### Würzsauce (Sojasaucenersatz):

2/3 Apfelsaft, 1/3 Balsamicoessig, verschiedene Kräuter (Basilikum, Petersilie, Liebstöckel, Thymian etc.) 1 Kaffeelöffel Honig

Die Zutaten ca. eine halbe Stunde leicht köchelnd einreduzieren.

### Dinkelreis:

Dinkelreis mit Wasser im Verhältnis 1:2 ca. eine halbe Stunde bissfest kochen, zum Schluss salzen und mit Butter verfeinern.

**Tipp:** den Dinkelreis kurz in Öl anbraten und mit Wasser aufgießen.

### Sprossen:

Die Getreidekörner (Dinkel, Weizen,..) eine Nacht in doppelter Wassermenge einweichen, am nächsten Tag abseihen und abschwemmen und 2 – 4 Tage offen stehen lassen und 2 – 3 mal täglich abschwemmen, damit sie feucht bleiben, dann sind bereits erste Keime sichtbar (abhängig von Temperatur)

Gutes Gelingen wünschen:



**Einkaufsadressen:**



**Lammfleisch**

Grausgruber Christine	Hinterschützing 6	4691 Breitenschützing	(07673) 2910
-----------------------	-------------------	-----------------------	--------------

**Gemüse**

Niedermaier Maria	Schlatt 12	4691 Schlatt	(07673) 2484
Andrea und Franz Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200

**Dinkelreis**

Putz Margit und Hubert	Powang 5	4881 Straß i.A	(07667) 7204
Sobotka Kristin und Boris	Steindorf 2	4863 Seewalchen	(07662) 8566

**Getränketipp:**

Hofmanninger Walter Motschenke Weißböck	Weigensam 9	4904 Atzbach	(0664)73674373
--	-------------	--------------	----------------

**Weitere Adressen:**

Homepage der Direktvermarkter: [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at)

Homepage Genusland Oberösterreich: [www.genusland.at](http://www.genusland.at)

Bauernmarkt <b>MONDSEE</b>	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt <b>REGAU</b>	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt <b>SCHWANENSTADT</b>	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Broschüre Bauernmärkte in Oberösterreich (kostenlos)

Direktvermarkter Broschüre „Gutes vom Bauernhof“ von jedem Bezirk (kostenlos)

Bestellung unter 050/69 02-1260

**Kochkurse** mit Seminarbäuerinnen beim LFI: [www.lfi.at](http://www.lfi.at) – Ernährung und Gesundheit

Info unter 050-6902-4776 (für Vöcklabruck) oder direkt beim LFI unter 050-6902-1500



**Käse Tipp: Der Gmundner Berg**

Der bereits mehrmals international ausgezeichnete Käse ist ein aromatischer Schnittkäse des Typs österreichischer Fontal. Rotkulturbakterien und eine Reifezeit von mindestens 100 Tagen geben dem Käse seine besonders würzige Note.

**Gutes Gelingen wünschen:**

