



Fruchtiges Wok-Gericht vom Walisischen Lamm (g.g.A.) nach asiatischer Art

Zutaten

- 450 g Keulensteaks vom Walisischen Lamm, in dünne Streifen geschnitten
- 15 ml (1 EL) Öl
- 5 ml (1 TL) Sesamöl
- 1 Stängel Zitronengras, zähe äußere Schichten entfernt, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
- 2,5 cm Ingwerwurzel, geschält und geraspelt
- 100 ml Frucht-Smoothie (z.B. Mango- und Passionsfrucht)
- 15 ml (1 EL) Mango-Chutney
- 2 Köpfe Pak-Choi oder Chinakohl, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Mangetout oder Zuckerschoten, in Streifen geschnitten
- 50 g Broccoli, in kleine Röschen zerteilt
- 225 g vorgekochte Udon-Nudeln

Zubereitung

1. Beide Öle in großer Pfanne mit Antihftbeschichtung oder im Wok erhitzen.
2. Keulenstreifen vom Walisischen Lamm, Zitronengras, Knoblauch und Ingwer zugeben. 4 - 5 Minuten braten, bis das Fleisch auf allen Seiten gebräunt und durchgebraten ist.
3. Mango-Chutney hinzugeben. Alles so lange umrühren und weiter kochen, bis die Sauce leicht klebrig wird.
4. Gemüse zugeben, untermengen und alles Weitere 2 - 3 Minuten garen.
5. Zuletzt Frucht-Smoothie hinzufügen. Vorgekochte Udon-Nudeln auflegen, bis sie vollständig erwärmt sind. Alles vermengen und sofort servieren.



Portionen: 4

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Küche: asiatisch

Zuschnitt:
Keulensteak