



## Mostlandl Wok

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

### Zutaten:

350 g Schweinsfilet, 2 Karotten, 2 gelbe Rüben, 1 Zwiebel, ½ Stange Porree, ½ Sellerieknolle, 1/8 Stk. Weißkraut

Für die Würzsoße:

6 EL Sojasoße, 3 EL Most, 1 EL Essig, ca. 1/8 l Suppe, 1-2 Zehen Knoblauch, ½ EL Honig, 1 EL Maizena, Kräutersalz, Pfeffer, Kräuter, 3-4 EL Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und im vorgeheiztem Wok mit etwas Öl scharf anbraten (evtl. portionsweise), würzen.

Das geschnittene Gemüse begeben (je nach Garzeit), kurz mitrösten lassen (es soll noch knackig sein).

Die vorbereitete Würzsoße einrühren, aufkochen und kurz ziehen lassen, bis die Soße ange-dickt ist.

Pikant abschmecken und die Kräuter untermischen.

### Tipp:

Statt Schweinefleisch kann selbstverständlich Rind-, Hühner- oder Lammfleisch verwendet werden.

Als Beilage passt sehr gut Dinkelreis.

Gutes Gelingen wünschen:



## Einkaufsadressen:

### Hier gibt's Gemüse\* und Kräuter\*\*:

Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Graf*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Obermaier*, **	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/ 74 88
Familie Perner**	Schmidham 2	4841 Pilsbach	0664/ 9177222
Familie Schablinger*	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

### Hier gibt's Most:

Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 2106
Familie Hofmanninger	Weigensam 9	4904 Atzbach	0664/ 73674373
Familie Langwallner	Gassen 10	4893 Zell am Moos	06234/ 8456
Familie Obermaier	Freundling 8	4904 Atzbach	0676/ 7244774

### Hier gibt's Schweinefleisch/-produkte:

Familie Hofmanninger	Weigensam 9	4904 Atzbach	0664/ 73674373
Familie Niedermayr	Hainbach 5	4861 Aurach am Hongar	07662/ 8987
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/ 8020
Familie Langwallner	Gassen 10	4893 Zell am Moos	06234/ 8456

### Hier gibt's Essig:

Familie Eder	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
--------------	------------	---------------------	-------------

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

Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelinfo: [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)

### Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

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

### Gutes Gelingen wünschen:

