

WOK

KOCHBUCH

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN: 978-3-969300145

Copyright © 2020 Edition Dreiblatt
Email: info@edition-dreiblatt.de
www.Edition-Dreiblatt.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG
Berumer Str. 44
26844 Jemgum

WOK

KOCHBUCH



**DIE LECKERSTEN REZEPTE FÜR IHREN WOK
SCHRITT FÜR SCHRITT ZUBEREITEN**



Vorwort

Sie möchten traditionell asiatische Gerichte zubereiten, die leichten Speisen genießen und das typische Aroma zaubern? Ein Wok ist dafür genau das Richtige. Mit diesem Küchenutensil und einem Kochbuch, wie Sie es hier finden, gelingt es Ihnen im Nu, großartige Rezepte zu kochen.



Sie fragen sich, was genau Sie in diesem Buch erwartet? Sie werden nicht nur etwas über die Herkunft des Wok und über verschiedene Anwendungsmöglichkeiten erfahren, sondern auch, was den Wok so besonders macht. Sie werden lernen, den Wok optimal zu nutzen!



Erleben Sie in Ihrer eigenen Küche das asiatische Flair, den typischen Klang des Wok, wenn dieser über dem Feuer geschwungen wird. Erleben Sie, wie sich das aromatische „Wok hei“ ausbreitet. Genießen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie und Ihren Freunden die verschiedensten Speisen, feurige Pfannen und frische Zutaten. Alle Rezepte in diesem Buch geben Ihnen einen Leitfaden für den Umgang mit dem Wok an die Hand.

Probieren Sie sich aus, kochen Sie nach oder variieren Sie. Sie werden überrascht sein, welche Vielfalt sich in der Zubereitung bietet. Erleben Sie die breite Palette an Geschmäckern und Zutaten und haben Sie viel Spaß mit Ihrem Wok.



Guten Appetit!

Das „grüne“ Buch

Jeder zweite industriell gefällte Baum wird zu Papier verarbeitet. Die erste Auflage des vorliegenden Kochbuchs umfasste 1000 Exemplare. Auch hierfür mussten ca. 5 Bäume gerodet werden.

Doch wir möchten nicht, dass Bücher „Bäume kosten“, sondern „Bäume bringen.“ Aus diesem Grunde pflanzen wir über die Organisation „Trees for the Future“ für jedes verkaufte Exemplar einen Baum. So können alleine durch den Verkauf der ersten Auflage 1000 neue Bäume gepflanzt werden.

*„Be the change you
want to see in the
world.“*

Mahatma Gandhi



Zusammen Bäume pflanzen

Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie uns bereits unterstützt und es ermöglicht, einen Baum zu pflanzen. Für jede Bewertung bei Amazon pflanzen wir noch einen weiteren Baum.

Um so noch einen weiteren Baum zu pflanzen, geben Sie den Titel des Buches einfach bei Amazon ein, gehen Sie auf die Buchseite und klicken auf „Kundenrezension verfassen“. Alternativ können Sie auch diesen QR-Code scannen.





Inhalt

Kochen mit dem Wok

Die Geschichte des Wok	10
Was ist Wok hei?	10
Materialien, Vorteile & Nachteile	11
Möglichkeiten der Anwendung	13
Reinigung und Pflege	14
Tipps zum Umgang mit dem Wok	16
Eigene Rezepte kreieren	18
Zubehör und Hilfsmittel	20

Vorspeisen & Suppen

Misosuppe	22
Zitronen-Kokos-Suppe	24
Tomatensuppe	25
Thai-Garnelen-Suppe	26
Saure Suppe	28
Möhrensuppe mit Nudeln	29
Süße Tofusuppe	30
Gurkensuppe	31
Kokos-Mango-Suppe	32
Sauerampfer-Suppe	33
Frühlingsrollen	35
Jakobsmuschel-Salat	36

Geflügel

Sherry-Huhn mit Bohnen	39
Knusprige Ente mit Gemüse	40
Geflügel-Curry	42
Erdnuss-Hähnchen	43
Nudelpfanne mit Putenbrust	44
Wein-Ragout mit Geflügel	46
Ente im Wok	47
Nudelpfanne mit Huhn	49
Zwiebelhühnchen	50
Kohlcurry	52
Honig-Ente	53
Pute süß-sauer	54
Reis mit Hähnchenfikadellen	56

Rind & Schwein

Auberginen	59
Rindfleisch auf Gemüse	60
Rosenkohl, asiatisch	62
Schweineleber	63
Hackbällchen	64
Scharfer Kohl	66
Bananenfleisch	67
Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne	68
Rinderniere	70
Rindfleisch mit Spinat	71
Rind mit Sellerie und Ananas	72

Fisch & Meeresfrüchte

Bratfisch auf Gemüse	74
Pad Cha mit Fisch	75
Muscheln	77
Tintenfisch	78
Fischcurry	79
Lachs mit Spinat	80
Garnelen in Kokossoße	82
Garnelen süß-sauer	83
Backfisch	85
Spargel mit Scampi	86
Chili-Krabben	88

Vegan & Vegetarisch

Chinakohl	90
Süßkartoffel	91
Tofupfanne mit Brokkoli	92
Sesam-Wok mit Bandnudeln	94
Wurzelgemüse im Wok	95
Spinat-Reis	96
Gebratener Reis mit Gemüse	99
Mango mit Paprika	100
Kochbananen mit Gemüse	101
Nudelpfanne mit Tofu und Cashewnüssen	102
Kichererbsen	104
Walnüsse und grüner Spargel	105
Schwarze Nudelpfanne	106





Wild & Außergewöhnliches

Schweinslungenbraten	109
Krokodil	110
Gebratene Entenfüße	113
Hühnerleber	114
Lebermasala	115
Hühnermagen in Sesamsoße	116
Schweinenieren	118
Bulgogi	119
Känguru-Saté	120

Nachspeisen & Desserts

Birnen im Wok	122
Zimt-Äpfel	123
Gebackene Ananas	124
Dattelklößchen	126
Süße Bandnudeln	127
Honigkugeln	129
Kandierte Papaya	130
Warmer Obstsalat	131
Süße Frühlingsrolle	132
Thai-Dessert	134

Dips & Soßen

Ingwer-Knoblauch-Soße	136
Dip für Känguru-Saté	137
Chili-Ingwer-Paprika-Soße	138
Saure Knoblauchsoße	140
Kurkuma-Senf-Soße	141
Erdnuss-Dip	142
Teriyaki-Soße	144
Sesam-Limetten-Würzsoße	145
Basilikum-Soße	146
Kokos-Chili-Dip	147

Kochen mit dem Wok

Die Geschichte des Wok

Das Wort „Wok“ heißt übersetzt im Grunde nichts anderes als „Kochgefäß“. Doch auch, wenn sich die Bezeichnung ganz einfach übersetzen lässt, ist die Verwendung des Wok so unglaublich vielfältig. Dieses Kochgefäß bildet den Mittelpunkt der chinesisch-asiatischen Küche. Angefangen vom privaten Haushalt über die vielen Straßenköche bis hin zum nobelsten Restaurant findet der Wok in jeder Küche seinen Platz. Entstanden ist der Wok, um damit auf offenem Feuer Speisen zuzubereiten. Durch seine Form verteilt sich die punktuell entstehende Hitze am Mittelpunkt des Bodens unterschiedlich stark über den gesamten Wok. Somit entstand nicht nur ein Kochgefäß, sondern auch eine Art des Kochens.

Die unterschiedlichen heißen Areale des Wok werden während des Kochens ausgenutzt und dienen dazu, jede Zutat der Speisen unterschiedlich zu braten oder zu garen. Auch, wenn der Wok ursprünglich dazu diente, über offenem Feuer zu kochen, gibt es mittlerweile auch Woks für die normale Küche. Die Kochgefäße sind so konzipiert, dass sie auf Ceranfeld, Herdplatten und sogar auf einem Induktionskochfeld benutzt werden können. Dafür haben diese Woks eine etwas andere Form bekommen, die es ermöglicht, auf den Herdplatten zu stehen. Der ursprüngliche Wok hingegen ist durchgehend rund und gleicht einer Halbkugel. Natürlich hat es bereits vor der Erfindung des Wok ähnliche Kochutensilien gegeben.

So waren ähnlich geformte Tontöpfe die Vorreiter des Wok. Die Verwendung von Metall ließ allerdings eine bessere Resistenz gegenüber der starken Hitze eines offenen Feuers zu.

Die Form des Wok oder der vorherigen Tonpfannen ergab sich aus der damaligen Knappheit an Brennstoffen. Der Wok ist so geformt, dass er über offenem Feuer benutzt werden kann. Meist war dies allerdings nicht etwa ein Lagerfeuer, in dem große Mengen Brennstoff verbrannt wurden, sondern eher Feuerlöcher, kleine Kuhlen im Boden, in denen wenig Material verbrannt wurde und die entstehende Hitze optimal genutzt werden konnte. Auf diese Löcher wurde die halbkugelförmige Pfanne aufgesetzt. Die Form diente nicht nur zur Stabilität, sondern durch ihre gute Wärmeverteilung auch dem sparsamen Umgang mit Brennmaterialien.

Was ist Wok hei?

Kennen Sie den typischen Geruch, wenn Sie in einem asiatischen Restaurant sind? Selbst die Imbissstände verbreiten diesen speziellen Geruch. In den Straßen im asiatischen Raum wird die Luft mit einem rauchigen Geruch gespickt. Dieser Geruch und auch der Geschmack, der beim Kochen entsteht, nennt man Wok hei. Frei übersetzt heißt es eigentlich nichts anderes als Wok-Aroma. Der rauchige, fast an Verbranntes erinnernde Geschmack entsteht durch die Art und Weise des Kochens in einem Wok. Die sehr hohen Temperatu-

ren, die durch das Feuer erzeugt werden, tragen dazu bei, dass das Wasser in den Speisen sehr schnell verdampft. So entsteht eine Kruste an den Speisen, die an Karamellisiertes erinnert. Da der Wok ständig in Bewegung ist, werden die Speisen aber nicht verbrannt, wodurch auch der bittere Beigeschmack ausbleibt.

Doch nicht nur die Kruste um die Speisen herum, sondern auch die Zersetzung des Öls tragen zu dem einzigartigen Geschmack bei. Da das Öl bei diesen extrem hohen Temperaturen fast sofort zersetzt wird, ergeben sich Aromastoffe, die sich auf dem Gericht sowie als Geruch in der Luft festsetzen. Um dieses Aroma selbst zu erzeugen, bedarf es einiger Übung. Der normale Küchenherd wird wahrscheinlich nicht ausreichend Hitze produzieren, um Wasser schnell zu verdampfen, geschweige denn Öl zu entzünden. Greifen Sie für Ihre Speisenzubereitung daher auf einen Wok-Brenner zurück. Als Alternative können Sie auch auf einen Grill zurückgreifen. Ausgestattet mit Briketts, die große Hitze erzeugen, können Sie so über offenem Feuer dem Wok hei auf die Spur kommen. Für Grills gibt es im Übrigen spezielle Ringe oder Halter für einen Wok.

Um das einzigartige Wok hei selbst zu erzeugen, sollten Sie noch einige Tipps beachten. Zum einen wird das Öl nicht im Wok auf Temperatur gebracht, sondern zusammen mit den Zutaten in den bereits heißen Wok gegeben. Auch sollten Sie mit der Menge des Öls etwas experimentieren. Zu wenig Öl wird sich nicht entzünden und zu viel Öl führt eher

dazu, dass die Speisen frittiert werden. Die Zutaten werden am besten in kleinen Mengen hinzugegeben, um ein Kochen im eigenen Sud zu verhindern. Sie sehen, das Kochen mit dem Wok erfordert etwas Übung, doch das Ergebnis wird Sie davon überzeugen, dass sich der Aufwand lohnt.

Materialien, Vorteile & Nachteile

Der Wok, wie wir ihn kennen, kann aus unterschiedlichen Materialien hergestellt werden. Die ersten Woks waren, wie bereits erwähnt, Halbkugeln aus Ton. Der klare Nachteil an diesem Material ist die Hitzebeständigkeit, weshalb sich der Wok aus Metall durchgesetzt hat. Doch auch in Bezug auf Metall kann es zu großen Unterschieden in den Eigenschaften kommen.

Das meistgenutzte Material, und auch das erste, welches verwendet wurde, ist Gusseisen. Das Material selbst ist sehr schwer, deshalb werden Gusseisen-Woks auch in einer sehr geringen Stärke hergestellt. So lässt sich der Wok trotz des schweren Materials gut schwenken. Gusseisen hat den Vorteil, dass es ein sehr guter Wärmeleiter ist – so ist die Hitze in allen Bereichen des Wok nahezu identisch. Nachteilig wirkt sich die lange Wärmespeicherung aus. Nicht nur, dass auf veränderte Energiezufuhr sehr langsam reagiert wird, auch dauert es sehr lange, bis sich ein Wok aus Gusseisen wieder abgekühlt hat. Speisen, die in einem solchen Wok zube-



reitet wurden, müssen also sofort entfernt werden, um ein nachträgliches Verbrennen zu umgehen.

Ein anderes Material, welches zur Anwendung kommt, ist Aluminium. Als sehr leichtes Metall verleiht es dem Wok nicht unnötig Gewicht. Die Handhabung eines Aluminium-Wok wird durch das reduzierte Gewicht um einiges einfacher. Aluminium wird allerdings oft nur zusammen mit einer Beschichtung zum Kochutensil. Das heißt, das Metall ist mit einer PTFE-Schicht überzogen. Hier ist es vor allem wichtig, nur Kunststoff- oder Holzlöffel zu verwenden, damit die Schicht nicht zerstört wird. Aluminium ist in der Lage, sehr schnell Wärme zu leiten, aber auch, sehr schnell wieder abzukühlen. Um in einem Aluminium-Wok scharf anzubraten, ist also eine sehr starke Wärmequelle von Nöten.

Ein Edelstahl-Wok glänzt mit seiner Robustheit. Große Temperaturunterschiede machen dem Material auch auf lange Sicht wenig aus. Auch mechanischer Beanspruchung hält dieses Material über einen sehr langen Zeitraum stand. Allerdings ist Edelstahl dafür bekannt, dass es sehr schlechte Antihaft-Eigenschaften besitzt. Anbrennen und Essensreste am Material sind so vorprogrammiert. Diese Eigenschaft wird meist mit einer zusätzlichen PTFE-Schicht ausgemerzt. Diese Schicht wiederum benötigt, ähnlich wie bei einem Aluminium-Wok, jedoch bessere Pflege und speziellere Küchenhelfer.

Als Königsdisziplin bei der Wok-Herstellung findet man den Car-

bon-Stahl-Wok. Nicht nur, dass das Material vergleichsweise sehr leicht ist und somit die Handhabung des Kochgerätes um ein Vielfaches vereinfacht, er kann zudem sehr dünn geschmiedet werden und somit weiteres Gewicht einsparen. Dünne Wände ermöglichen außerdem eine gute und schnelle Wärmeleitung und machen es möglich, schnell auf Temperaturänderungen zu reagieren.

Wok-Pfannen, wie wir sie kennen, bestehen meist aus einem leichten Metall und einer zusätzlichen PTFE-Schicht. Meist sind sie etwas kleiner und für den normalen Herd geeignet. So unterschiedlich die verwendeten Materialien und Formen der Woks sind, so unterschiedlich sind auch die Verwender. Findet man den für sich passenden Wok, steht einem guten Gericht nicht mehr viel im Weg.

Möglichkeiten der Anwendung

Welche Möglichkeiten stehen dem Verwender mit einem Wok nun offen? Die besondere Form macht es möglich, den Wok für verschiedenste Kochtechniken zu verwenden. An erster Stelle und wohl auch die häufigste Anwendung ist das Braten. Mit etwas Öl und hohen Temperaturen ist es möglich, die Speisen im Wok, ähnlich wie in einer großen Pfanne, scharf anzubraten. Doch es gibt viele weitere Möglichkeiten der Anwendung. So ist das Blanchieren von Gemüse oder anderen Zutaten in heißem Wasser eine Möglichkeit. Die gewölbte Form des Wok macht

es möglich, auch mit wenig Wasser relativ viele Zutaten blanchieren zu können. Auch das Dämpfen von Gemüse ist in einem Wok möglich. Hierzu gibt es Gitter, die im Wok eingesetzt werden können. Der Wasserdampf gart nun das Gemüse im verschlossenen Wok. Ein Wok gefüllt mit viel Öl kann auch zum Frittieren benutzt werden. Die Temperaturen müssen dafür nur entsprechend hoch genug sein. Selbst eine Suppe zu kochen, ist in einem Wok kein Problem, da dieser durch seine Halbkugelform genügend Platz bietet. Die bekannteste Methode ist wohl das Pfannenrühren. Hier wird unter ständigem Rühren und Bewegen der Inhalt der Pfanne mit sehr wenig Öl gebraten. Dies geschieht immer unter sehr hohen Temperaturen. Zu guter Letzt ist selbst das Rösten und auch Räuchern im Wok kein Problem.

In diesem Kochbuch werden Sie viele verschiedene Rezepte finden, die eine große Palette der Möglichkeiten abdeckt und dazu anregt, Neues auszuprobieren.

Reinigung und Pflege

Bevor Sie Ihren Wok das erste Mal benutzen, sollten Sie ihn versiegeln. Besonders bei Carbon-Stahl- und Gusseisen-Woks ist das ein wichtiger Schritt. Sie können damit nicht nur die Poren des Metalls schließen, sondern entfernen auch sämtlichen, von der Produktion übrig gebliebenen Metallstaub oder kleine Partikel. Würden Sie diese nicht entfernen, könnten Staub und Partikel in Ihre Speisen gelangen. Dadurch entsteht nicht nur ein

metallener Geschmack, sondern es birgt auch gesundheitliche Risiken.

Zum Versiegeln Ihres neuen Wok gehen Sie wie folgt vor: Sie reinigen den Wok erst einmal gründlich mit Wasser und mildem Reinigungsmittel. Einfaches Geschirrspülmittel sollte vollkommen ausreichend sein. Zur Unterstützung können Sie außerdem eine kleine Handbürste nehmen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie den Wok nicht mit Stahlwolle oder Ähnlichem ausbürsten. Greifen Sie lieber auf eine gewöhnliche Fingerreinigungsbürste zurück. Trocknen Sie den Wok nun gründlich ab und stellen Sie ihn auf ein kleines Feuer. Die Hitzeentwicklung sollte nicht zu stark sein. Mit etwas Küchenrolle oder einem fusselfreien Lappen wird nun der Wok mit etwas Öl ausgerieben. Währenddessen den Wok auf der Flamme lassen und so lange verreiben, bis das Öl eingezogen ist.

Nehmen Sie den Wok nun von der Feuerstelle und geben Sie abermals etwas Öl hinein, welches gründlich verrieben wird. Der so präparierte Wok wird nun noch einmal auf das Feuer gestellt und anschließend ausgewischt. Dabei sollte sich nichts mehr von der Oberfläche ablösen. Es kann sein, dass Ihr Wok dadurch etwas dunkler wird, das ist völlig normal. Auch, wenn er mit der Zeit schwarz wird, müssen Sie sich keine Gedanken machen, dies ist eher ein Zeichen dafür, dass Ihr Wok gut versiegelt ist.

Nach dem Kochen sollten Sie Ihren Wok ebenso gründlich pflegen. Lassen Sie ihn dafür erst einmal richtig abkühlen, bitte verzichten Sie dar-

auf, ihn unter kaltem Wasser abzukühlen, das tut dem Werkstoff nicht gut. Lieber auf dem Herd stehen lassen und langsam abkühlen lassen. Nun wird der Wok ganz ohne Spülmittel, sondern einfach nur mit klarem Wasser gereinigt. Hierfür befüllen Sie den Wok mit Wasser und lassen ihn einfach für ein paar Stunden einweichen. So lösen sich schonend die eingebrannten Speisereste, ohne dass chemische Mittel zum Einsatz kommen müssen. Zum Säubern benutzen Sie wieder die weiche Fingerbürste und reinigen die Oberfläche des Wok gründlich. Alternativ können Sie auch auf einen traditionellen Bambusfeger zurückgreifen. Diesen bekommen Sie im Asia-Handel oder im Asia-Laden um die Ecke. Es ist wichtig, dass Sie zur Reinigung nur Wasser, bestenfalls warmes, verwenden, da jeder Zusatz von chemischen Mitteln auch in die Speisen gelangen kann.

Zum Abschluss wird der getrocknete Wok noch einmal mit etwas Öl eingerieben, dies können Sie nach der Reinigung oder vor dem nächsten Gebrauch tun. Empfehlenswert wäre es allerdings, den Wok gleich nach der Reinigung zu ölen, um ein mögliches Rosten zu vermeiden.





Tipps zum Umgang mit dem Wok

Um das volle Aroma aus Ihren Speisen herauszuholen, sollten Sie sich mit dem Wok vertraut machen. Üben Sie das Pfannennrühren, das Schwenken des Wok. So haben Sie gute Voraussetzungen, das typische Aroma zu erzeugen. Doch nicht nur die Technik macht den Unterschied. Behalten Sie ein paar einfache Tipps im Hinterkopf, sodass Sie die bestmöglichen Ergebnisse erzielen.

Vorbereitung:

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, sollten Sie bereits alle Zutaten fertig geschnitten und separat bereitgestellt haben. Dies spart nicht nur Zeit, sondern gibt Ihnen auch einen Überblick. So können Sie sich Ihre Reihenfolge der Zutaten zusammenstellen und müssen nicht ständig in das Rezept schauen. Außerdem wird so verhindert,

dass Ihnen die Speisen anbrennen, während der Wok auf dem Feuer in Ruhe steht und Sie mit dem Schneiden von Zutaten beschäftigt sind.

Vorheizen:

Wie bereits erwähnt, ist das Kochen im Wok mit sehr hohen Temperaturen verbunden. Um diese zu erreichen, stehen Ihnen viele Möglichkeiten der Energiequellen zur Verfügung. Doch egal, welche Kochstelle Sie bevorzugen, sie haben alle eines gemeinsam: Der Wok muss genügend vorgeheizt werden. Eine zu niedrige Temperatur sorgt dafür, dass etwa bei Fleisch der Saft austritt und die Speisen dadurch mehr gekocht als gebraten werden. Sorgen Sie in jedem Fall dafür, dass Ihr Wok möglichst sehr heiß ist, bevor Sie mit dem Kochen beginnen.



Das Öl:

Benutzen Sie unbedingt Öl, welches sich bei hohen Temperaturen nicht zersetzt. Außerdem sollten Sie darauf achten, das Öl erst in den Wok zu geben, wenn dieser bereits stark erhitzt ist. Auch hochqualitatives Öl zersetzt sich irgendwann. Geben Sie es erst später in den Wok, benötigt es dafür längere Zeit. Zudem erkennen Sie bei der Zugabe in den heißen Wok sehr gut den Rauchpunkt des Öls. Dies ist wichtig für das besondere Aroma.

Achten Sie auf die Zugabemenge:

Wichtig bei allen Zutaten ist die Menge. Um zu erreichen, dass sich die Poren der Lebensmittel schnell schließen und wenig Wasser austritt, ist es wichtig, immer nur kleine Portionen in den Wok zu geben. Als Maß können Sie dafür etwa den Boden des Wok nehmen, dieser sollte mit frischen Zutaten gerade bedeckt sein. Wenn Sie größere Mengen Zutaten haben, zum Beispiel sehr viel Fleisch, sollte auch

dies in mehreren kleinen Mengen zum Gericht hinzugegeben werden. Versuchen Sie, die Zutaten in etwa gleichgroße Stücke zu schneiden, sodass sie gleichmäßig durchgebraten werden können.

Übung macht den Meister:

Üben Sie das richtige Schwenken und Rühren des Wok. Nehmen Sie lieber etwas mehr Hitze als zu wenig. Und nach einiger Zeit wird Ihnen nicht nur ein Gericht nach dem anderen gelingen, sondern Sie werden auch sicher bald das unbeschreibliche Wok hei selbst zaubern können.

Eigene Rezepte kreieren

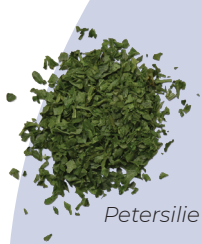
Generell soll dieses Kochbuch mit seinen Rezepten keineswegs Ihrer Kreativität Einhalt gebieten. Vielmehr lädt gerade das Kochen mit dem Wok dazu ein, eigene Rezepte zu entwickeln und unterschiedliche Dinge nach dem Motto „Nichts muss, vieles kann“ auszuprobieren. Die folgende 3-Schritte-Regel wird Ihnen dabei helfen, köstliche Rezepte neu zu kreieren oder Rezepte aus diesem Buch abzuwandeln.

Um möglichst wenig Wasser entstehen zu lassen und somit zu vermeiden, dass die Speisen nicht richtig braten, empfiehlt es sich, in einer bestimmten Reihenfolge die Zutaten hinzuzugeben. **Beginnen Sie mit den eiweißhaltigen Zutaten.** Fleisch, Fisch oder Sojaprodukte eignen sich dafür am besten. Im heißen Wok werden die Poren geschlossen und so wird verhindert, dass Saft austritt.



Erst dann geben Sie das Gemüse hinzu. Beginnen Sie bei dem Gemüse, welches die längere Garzeit aufweist. Zuerst sollten etwa Möhren oder Paprika zugegeben werden, Pilze und Zucchini eignen sich eher für den Abschluss.





Petersilie



Schwarzkümmel



Sojasauce



Curry

Gewürze kommen erst kurz vor dem Ende der Garzeit hinzu, so dass auch sie einen rauchigen Geschmack annehmen können, ohne dabei zu verbrennen. Erst dann kommt etwas Soße hinzu. Die Soße wird häufig nur zum Ablöschen der Speisen hinzugegeben. So können sich Geschmacksstoffe von der Oberfläche lösen.



Koriander



Limettenblattpulver



Safran



Kardamom



Paprikapulver



Chili



Senfmehl



Basilikum



Selbstverständlich stellen die abgebildeten Nahrungsmittel keine abschließende Aufzählung dar und Sie werden mit Sicherheit noch viele weitere tolle Zutaten für Ihren Wok entdecken. Auch ist diese Grundregel kein absolutes Muss und es kann, je nach gewählter Zutaten, sinnvoll sein, von dieser 3-Schritte-Grundregel abzuweichen.

Zubehör und Hilfsmittel

So vielfältig der Wok in seinen Anwendungen ist, so vielfältig ist auch die Auswahl an Zubehör und Hilfsmitteln für diesen. Sie werden Bambusfeger zur Reinigung finden oder spezielle Schwämme. Greifen Sie gerne zu diesem Zubehör und verzichten Sie auf zu stark kratzende Hilfsmittel, um die Oberfläche Ihres Wok nicht zu beschädigen. Auch Abstellmöglichkeiten werden Sie finden, vom einfachen Stahlring bis hin zu wunderschön verzierten Holzringen. Sollten Sie einen Wok mit Standfuß haben, werden Sie dies allerdings nicht benötigen. Doch es gibt auch unzählige Hilfsmittel für die verschiedenen Anwendungen Ihres Wok.

Zur Unterstützung des Wendens und Schwenkens sollten Sie einen speziellen Wok-Löffel benutzen. Dieser ist in seiner Form so angepasst, dass Sie damit problemlos die Speisen im Wok wenden können. Manch einer benutzt dafür lieber eine Schöpfkelle oder einen großen Löffel. Bei der Auswahl sollten Sie auf jeden Fall darauf achten, Material zu verwenden, welches zu Ihrem Wok passt. Für einen beschichteten Wok empfiehlt sich Kunststoff oder Holz, bei einem gusseisernen Wok können Sie auch auf Metall zurückgreifen.

Für einige Rezepte, bei denen Teile des Gerichts warmgehalten werden sollten, ist ein Rost zu empfehlen. Dieser ist geformt wie ein Halbkreis und lässt sich auf den Wok-Rand setzen. Darauf können Speisen aufbewahrt werden, ohne dass sie zu kalt werden oder zu lange der starken Hitze ausgesetzt sind. Auch ein Deckel für Ihren Wok ist nicht von der Hand zu weisen, sollten Sie Suppen oder Ähnliches zubereiten wollen. Zu guter Letzt gibt es auch Dämpfeinsätze für den Wok.

Welches Zubehör für Sie interessant ist, werden Sie nach und nach beim Ausprobieren der Rezepte feststellen. Das Zubehör gibt es zu kleinen Preisen, teils auch in Sets angeboten, und es erweitert auf jeden Fall die Vielfalt der möglichen Gerichte, die Sie mit Ihrem Wok zubereiten können.

Vorspeisen & Suppen

Misosuppe



4 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Möhre

250 g Tofu

200 g Pilze (nach Geschmack)

1 l Gemüsebrühe

etwas Öl

2-3 EL Miso-Paste

Salz

Pfeffer

frischer Schnittlauch

Nährwerte

106 kcal

6 g kh

5 g Fett

9 g Eiweiß

1 Zuerst werden die Möhren geputzt und anschließend in feine, dünne Streifen geschnitten oder gehobelt. Danach die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Wenn Sie Pilze verwenden möchten, werden auch diese geputzt und in dünne Scheiben geschnitten. Der Tofu wird in kleine Würfel geschnitten.

2 Nachdem Sie alle Zutaten bereitgestellt haben, erhitzen Sie den Wok. Hat dieser eine hohe Temperatur erreicht, wird etwas Öl in den Wok gegeben.

3 Nun die Tofuwürfel unter ständigem Rühren oder Schwenken scharf anbraten, bis sie sich leicht bräunlich färben. Anschließend in kleinen Mengen zuerst die Möhrenstreifen, dann die Lauchzwiebeln und zum Schluss die Pilze hinzugeben.

4 Bei Bedarf noch etwas Öl in den Wok geben. Nach und nach unter ständigem Rühren alle Zutaten bissfest braten.

5 Nun geben Sie die Miso-Paste hinzu und lassen diese kurz mit anrösten, bevor Sie langsam mit der Brühe ablöschen. Achten Sie darauf, nicht sofort die gesamte Brühe hinzuzugeben, dies würde ein starkes Abkühlen der Zutaten zur Folge haben.

6 Mit Salz und Pfeffer wird die Suppe abgeschmeckt und anschließend aufgekocht. Servieren Sie die Suppe mit etwas frischem Schnittlauch.





Zitronen-Kokos-Suppe



4 Port.



30 Min.



leicht

Zutaten

80 ml Kokosmilch

etwas Limettensaft

1 TL Kurkuma

1 daumengroßes Stück
Ingwer

4 Stangen Zitronengras

8 Maiskolben aus der
Dose

3 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Zuckerschoten
etwas Öl

etwa 1 l Wasser

2 TL Instant-Brühe

Nährwerte

101 kcal

12 g kh

4 g Fett

3 g Eiweiß

1 Die Maiskolben aus der Dose nehmen und abtropfen lassen, danach längs vierteln. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln klein schneiden und bereitstellen.

2 In einem Mörser werden der geschälte Ingwer und das Zitronengras miteinander verrieben. Schneiden Sie dafür beides vorher möglichst klein.

3 Nun wird der Wok auf Temperatur gebracht und die restlichen Zutaten werden bereitgestellt. Wenn der Wok ausreichend heiß ist, wird etwas Öl hineingegeben und das Gemüse wird kurz und kräftig angebraten. Geben Sie die Ingwerpaste hinzu und lassen Sie diese kurz mit anbraten. Mit ein paar Spritzern Limettensaft und schließlich mit Wasser wird nach und nach abgelöscht. Achten Sie darauf, das Wasser nur schluckweise hinzuzugeben.

4 Streuen Sie nun die Instant-Brühe darüber und rühren Sie um. Während die Suppe aufkocht, kann das Kurkuma hinzugegeben werden. Nun geben Sie die Kokosmilch hinzu und lassen die Suppe für etwa 20 Minuten im Wok köcheln.

5 Tipp: Wenn Sie das Zitronengras nicht ganz zerstoßen konnten, entfernen Sie dieses vor dem Verzehr einfach mit einem Löffel.

Tomatensuppe



6 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

100 g Schinken, gewürfelt

10 Cocktailtomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6-8 Mini-Frikadellen

1 Pck passierte Tomaten

Majoran

Salz und Pfeffer

Basilikum, möglichst
frisch

etwas Öl

Nährwerte

103 kcal

10 g kh

3 g Fett

9 g Eiweiß

1 Halbieren Sie die Tomaten und hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch. Beides wird zusammen mit den anderen Zutaten bereitgestellt.

2 Erhitzen Sie den Wok auf höchster Stufe und geben Sie, wenn dieser heiß ist, etwas Öl hinzu. Nun werden die Schinkenwürfel kräftig und rauchig angebraten. Geben Sie nun die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und schwenken Sie so lange den Wok, bis alles gut angebraten ist. Die Cocktailtomaten werden gemeinsam mit den Minifrikadellen nun kurz im Wok angeräuchert.

3 Geben Sie nun die passierten Tomaten hinzu und verdünnen Sie die Suppe etwas mit Wasser. Schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen und Kräutern ab und lassen Sie sie aufkochen.

4 Nach etwa 20 Minuten wird noch einmal abgeschmeckt. Servieren Sie die Suppe mit Croutons und einigen frischen Blättern Basilikum.



Thai-Garnelen-Suppe



4 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

400 g verschiedenes frisches Gemüse:

Tomaten

Zucchini

Paprika

12-15 Garnelen aus dem Kühlregal

Gemüsebrühe

etwas Sambal-Oelek

Currypulver

ein paar Blatt frischer Koriander

etwas Öl

Nährwerte

57 kcal

4 g kh

1 g Fett

8 g Eiweiß

1 Schneiden Sie das Gemüse in kleine Streifen oder Stücke und stellen Sie diese bereit. Für diese Suppe können Sie immer wieder verschiedene Gemüsesorten verwenden.

2 Nun wird der Wok auf Temperatur gebracht. Wenn dieser heiß geworden ist, geben Sie etwas Öl hinein und fügen die Paprika hinzu. Dann wird nach und nach das restliche Gemüse mit angebraten. Achten Sie darauf, nicht zu viel auf einmal in den Wok zu geben.

3 Jetzt werden die Garnelen noch kurz zusammen mit dem Gemüse angebraten und alles wird kräftig gewürzt.

4 Nun können Sie nach und nach bis zu 1 Liter Gemüsebrühe hinzugeben. Geben Sie die Brühe schluckweise hinzu, sodass die Temperatur im Wok nicht zu niedrig wird. Die Garnelen sollten nach einigen Minuten in der heißen Brühe gar sein.

5 Lassen Sie die Suppe kurz kräftig aufkochen und schmecken Sie noch einmal mit Gewürzen ab. Zum Servieren ein paar frische Blätter Koriander darüberstreuen.

6 Tipp: Wer den Geschmack von Koriander nicht mag, kann auch auf Petersilie zurückgreifen.





Saure Suppe



4 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

2 Champignons

50 g Hähnchenfilet

900 ml Brühe

1 kl. Chilischote

1 Zwiebel

etwas Stärke

2 EL Sojasoße

1 Ei

3 EL Reisessig

1 TL Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

47 kcal

3 g kh

2 g Fett

5 g Eiweiß

1 Nehmen Sie sich eine kleine Schale, in der Sie etwa 2 EL Stärke mit Wasser glatt rühren. Geben Sie dazu die Sojasoße, den Essig und den Pfeffer und stellen Sie die Schale beiseite. In einer weiteren Schale wird das Ei aufgeschlagen und verrührt. Zwiebeln, Champignons und Chilischote werden möglichst fein gehackt und ebenfalls bereitgestellt. Das Fleisch wird in feine Streifen geschnitten.

2 Der Wok wird auf größter Flamme aufgeheizt und anschließend wird etwas Öl hineingegeben. Geben Sie nun die Zwiebeln in den Wok und braten Sie diese kräftig an.

3 Nun wird mit Brühe abgelöscht, anschließend Chili, Pilze und das Fleisch hinzugeben. Kochen Sie die Suppe auf und lassen Sie sie für etwa 15 Minuten kochen.

4 Jetzt wird die Stärke in die Suppe gegeben. Achten Sie darauf, die Mischung langsam und unter ständigem Rühren hineinzugeben, um ein Verklumpen zu vermeiden. Nun noch das verquirlte Ei hineingießen unditerrühren, bis sich Ei-Fäden bilden.

5 Schmecken Sie die Suppe noch einmal ab, bevor sie serviert wird.

Möhrensuppe mit Nudeln



6 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

1 Chilischote

1 Knoblauchzehe

2 große Möhren

1 daumengroßes Stück

Ingwer

4 Frühlingszwiebeln

1 l Gemüsebrühe

250 g Mie-Nudeln

etwas Sojasoße

Salz

Pfeffer

1 Handvoll Schnittlauch

etwas Öl

Nährwerte

128 kcal

24 g kh

1 g Fett

5 g Eiweiß

1 Die Möhren werden geputzt und in dünne Streifen geschnitten. Knoblauch und Ingwer von der Haut befreien und möglichst fein schneiden oder reiben. Die Chilischote wird von den Kernen befreit und ebenfalls sehr fein gehackt. Frühlingszwiebeln längs aufschneiden und dann in Ringe schneiden.

2 Der Wok wird auf höchster Stufe erhitzt und anschließend wird etwas Öl hineingegeben. Nun nach und nach die Möhren zusammen mit Ingwer und Knoblauch kräftig anbraten. Erst dann Chili und Frühlingszwiebeln hineingeben und kurz mit schwenken.

3 Mit der Gemüsebrühe wird der Inhalt des Wok abgelöscht. Bitte die Brühe langsam hinzugeben, um die Temperatur zu halten. Wenn die Brühe vollständig hinzugegeben und aufgekocht wurde, werden die Nudeln beigefügt und mitgekocht.

4 Nach 5 Minuten mit Gewürzen und Sojasoße kräftig abschmecken und die Nudeln auf Bissfestigkeit prüfen.

5 Zum Servieren geben Sie kleine Schnittlauchröllchen über die Suppe.

Süße Tofusuppe



4 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

1 Aubergine
2 kleine Zucchini
200 g Champignons
600 g Tofu
4 Möhren
3 Paprika, bunt
2 Gläser Mungbohnen
2 Dosen stückige Ananas
2 Gläser Sojasprossen
etwas Sojasoße
Salz
Pfeffer
Curry
Chili
etwas Öl

Nährwerte

399 kcal
46 g kh
9 g Fett
30 g Eiweiß

1 Das gesamte Gemüse wird geputzt und danach aufgeschnitten. Schneiden Sie dazu die Stücke etwa gleich groß und stellen Sie sie in Schüsseln oder auf Tellern bereit. Der Tofu wird in etwa 2 cm große Würfel geschnitten. Bohnen, Ananas und Sojasprossen gut abtropfen lassen, den Ananassaft aufheben.

2 Erhitzen Sie nun den Wok, bis er sehr heiß ist. Verteilen Sie etwas Öl darin und geben Sie die Tofuwürfel hinzu. Wenn diese angebraten sind und beginnen, sich zu verfärben, geben Sie die Möhren in kleinen Portionen hinzu.

3 Um alle Zutaten möglichst gleichmäßig zu garen, werden dann erst die Paprikastücke, dann Zucchini, Aubergine und Pilze hinzugefügt. Braten Sie die Zutaten unter ständigem Rühren oder Schwenken ringsherum an. Nun wird kräftig mit Curry und Chili gewürzt, etwas Salz und Pfeffer hinzugegeben und mit etwas Sojasoße verfeinert.

4 Löschen Sie nun mit Wasser ab. Es sollte nach und nach etwa so viel Wasser hinzukommen, bis alle Zutaten gut bedeckt sind. Erst jetzt werden Bohnen, Ananas und Sprossen hinzugegeben. Lassen Sie die Suppe aufkochen und etwa 5 Minuten lang garen.

5 Schmecken Sie nun noch einmal mit Gewürzen und Ananassaft ab.

Gurkensuppe



1 Port.



25 Min.



leicht

Zutaten

50 g Mu-Err-Pilze

½ grüne Gurke

1-2 TL Salz

500 ml Wasser

2 Frühlingszwiebeln

etwas Öl

Nährwerte

30 kcal

5 g kh

1 g Fett

1 g Eiweiß

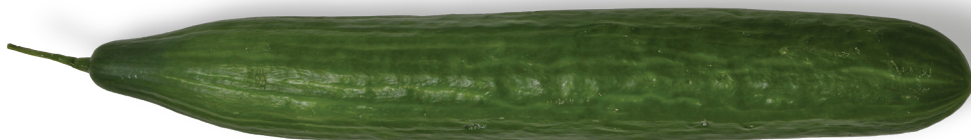
1 Die Pilze werden in dünne Scheiben oder Streifen geschnitten und bereitgestellt. Die Gurke einmal der Länge nach halbieren und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Schale kann vorher entfernt werden, wenn Sie dies bevorzugen. Die Frühlingszwiebeln werden in kleine Ringe geschnitten.

2 Heizen Sie nun den Wok vor und warten Sie, bis er genügend erhitzt ist. Erst dann geben Sie etwas Öl hinein. Nun wird die Hälfte der Zwiebeln hinzugefügt und kurz angebraten. Geben Sie nun die Pilze und die Gurken in den Wok und schwenken Sie ihn für 2-3 Minuten, sodass die Zutaten gut angebraten werden.

3 Streuen Sie das Salz über das Gemüse und löschen Sie es nun mit etwas Wasser ab. Geben Sie nach und nach das restliche Wasser hinzu und lassen Sie die Suppe kurz aufkochen.

4 Zum Servieren werden die restlichen Frühlingszwiebeln über die Suppe gestreut.

5 Tipp: Wer es gern würziger mag, kann auch eine Chilischote hinzufügen und diese kurz mitkochen lassen.



Kokos-Mango-Suppe



4 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln

1 Stange Lauch

1 Paprika

250 g Tomaten

1 Dose Kokosmilch

1 entsteinte und geschälte Mango

½ TL Sambal-Oelek

etwas Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer

Koriander

etwas Instant-Brühe

etwas Öl

Nährwerte

107 kcal

13 g kh

5 g Fett

3 g Eiweiß

1 Frühlingszwiebeln, Lauch und Paprika in feine Streifen schneiden und bereitstellen. Das Mangofleisch in kleine Würfel schneiden und die Tomaten ebenfalls würfeln.

2 Im heißen Wok wird etwas Öl verteilt und darin werden in kleinen Mengen die Zwiebeln und der Lauch kurz angebraten. Nun nach und nach die Paprika hinzugeben und mitbraten. Zum Schluss werden die Tomatenstücke mit hineingegeben und mitgeschwenkt.

3 Geben Sie nun das Sambal-Oelek, etwas Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzu und streuen Sie etwas Koriander und Instant-Brühe darüber.

4 Nun wird mit etwa 100 ml Wasser abgelöscht. Die Mangostücke kommen nun zu der Suppe und werden kurz mit aufgekocht.

5 Zum Schluss noch die Kokosmilch unterrühren und die Suppe etwa 10 Minuten lang köcheln lassen.

6 Schmecken Sie vor dem Servieren noch einmal ab und reichen Sie dazu Baguette oder Weißbrot.

Sauerampfer-Suppe



4 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

5 getrocknete Datteln

400 g Sauerampfer

3 EL Öl

100 g Palmherzen, Dose

½ l Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

etwas Sesam

Salz

Pfeffer

Ingwerpulver

gemahlene Nelken

2 EL scharfe Bohnenpaste

Nährwerte

124 kcal

9 g kh

8 g Fett

3 g Eiweiß

1 Der Sauerampfer wird gewaschen, gut ausgeschüttelt und danach grob gehackt. Datteln und Palmherzen in kleine Stücke schneiden.

2 Der Wok wird auf größter Flamme vorgeheizt, anschließend wird das Öl hineingegeben. Im heißen Öl wird nun der Sauerampfer scharf angebraten. Dazu kommen die Datteln und die Palmherzen, die ebenfalls kurz angebraten werden.

3 Gießen Sie nun den Inhalt des Wok über ein Sieb ab und führen Sie den Gemüsefond zurück in den Wok. Dazu geben Sie die Bohnenpaste und würzen mit Pfeffer, Salz, Nelken und Ingwer. Lassen Sie den Fond etwa 10 Minuten bei reduzierter Hitze kochen.

4 Nun wird die Kokosmilch hinzugegeben und kurz aufgekocht.

5 Zum Servieren noch mit etwas Sesamkörnern bestreuen.

6 Tipp: Den Sesam kurz in einer Pfanne anrösten, so bekommt er mehr Geschmack.



Frühlingsrollen



16 Port. 35 Min. mittel

Zutaten

1 Pck TK-Teigblätter für
Frühlingsrollen

½ kg Hackfleisch

1 kl. Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 rote Zwiebel

1 Handvoll Chinakohl

2 Lauchzwiebeln

2 Möhren

1 Glas Sojasprossen

1 EL Reiswein

2 EL Sojasoße

1 EL Chilisoße

Salz

Pfeffer

Zucker

etwas Öl

Frittierfett

Nährwerte

101 kcal

5 g kh

6 g Fett

8 g Eiweiß

1 Die Teigblätter werden bis sie gebraucht werden unter einem feuchten Tuch aufbewahrt, damit sie nicht austrocknen. Hacken Sie nun den Ingwer, Knoblauch, Chili und die Zwiebeln in feine Stücke und stellen Sie sie bereit. Die Möhre wird, ebenso wie der Chinakohl, in kurze und möglichst dünne Streifen geschnitten. Lassen Sie die Sojasprossen gut abtropfen.

2 Nun erhitzen Sie den Wok auf höchster Stufe und geben etwas Öl hinzu. Wenn der Wok heiß genug ist, wird darin das Hackfleisch solange angebraten, bis es krümelig zerfällt. Geben Sie nun den feingehackten Knoblauch, Chili, Ingwer und die Zwiebeln hinzu und rühren Sie kräftig dabei um. Wenn die Zwiebeln glasig werden, können Sie Möhre und Kohl sowie die Sojasprossen hinzugeben und kurz mitrösten lassen.

3 Löschen Sie die Mischung mit Sojasoße, Chilisoße und Reiswein ab und würzen Sie alles mit Zucker, Salz und Pfeffer. Die fertige Füllung wird nun über ein Sieb gegeben und die Flüssigkeit wird aufgefangen. Die im Sieb verbliebene Füllung kann so abkühlen.

4 Der Wok verbleibt auf der Hitzequelle und wird mit etwa 500 ml Frittierfett aufgefüllt. Lassen Sie das Öl richtig heiß werden, während Sie die Frühlingsrollen vorbereiten. Dazu geben Sie etwas von der Füllung auf je ein Teigblatt und rollen diese darin ein. Achten Sie darauf, dass die Enden verschlossen sind.

5 Nun werden die fertigen Teigrollen im heißen Fett solange frittiert, bis sich der Teig braun verfärbt. Die Frühlingszwiebeln nun mit süß-saurer Soße und der Bratensoße servieren.

Jakobsmuschel-Salat



2 Port.



75 Min.



mittel

Zutaten

4 ausgelöste Jakobsmuscheln

50 g Rucola-Blätter

50 g Eisbergsalat

50 g Radicchiosalat

50 g roter Blattsalat

2-3 Radieschen

1 kl. gelbe Paprika

1 EL Vanilleöl

etwas geriebene Limettenschale

1 EL Sesam, geröstet

2 EL Sojasoße

2 EL Limettensaft

frische Kräuter, z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie

Salz

Pfeffer

Ahornsirup

etwas Öl

Nährwerte

134 kcal

13 g kh

5 g Fett

10 g Eiweiß

1 Die Jakobsmuscheln werden halbiert und dann für etwa eine Stunde in einer kleinen Schüssel mit dem Vanilleöl, der Limettenschale und einem Spritzer Limettensaft mariniert.

2 In der Zwischenzeit wird der Salat vorbereitet. Dafür die verschiedenen Salate gründlich waschen und trockenschleudern, die einzelnen Blätter dann auf zwei Tellern anrichten. Radieschen und Paprika werden in Scheiben oder Stifte geschnitten und den Salatblättern beigefügt. Geben Sie einen Spritzer Limettensaft über den Salat. Die Kräuter werden grob gehackt und beiseitegestellt.

3 Heizen Sie nun den Wok auf höchster Stufe vor und geben Sie etwas Öl hinein. In dem heißen Öl werden nun die Jakobsmuscheln kurz angebraten. Achten Sie darauf, den Wok zu schwenken, sodass die Muscheln nicht zu stark angeröstet werden.

4 Geben Sie nun den Sesam hinzu und löschen Sie bald mit Sojasoße und Marinade ab. Die Flüssigkeit sollte vollständig verdampfen.

5 Nun wird 1 EL Ahornsirup hinzugegeben und alles wird noch einmal kräftig gerührt. Legen Sie die Jakobsmuscheln auf den vorbereiteten Salat und garnieren Sie sie mit den frischen Kräutern.



Geflügel

Sherry-Huhn mit Bohnen



2 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

4 Hühnerbrüste
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Paprika
200 g Bohnen, grün
etwas Speisestärke
etwas Sojasoße
3 EL Sherry
etwas Öl

Nährwerte

332 kcal
13 g kh
3 g Fett
59 g Eiweiß

1 Das Fleisch wird gewaschen und in dünne Streifen geschnitten. Knoblauch und Chili werden möglichst fein gehackt. Das übrige Gemüse in Ringe oder Streifen schneiden und die Bohnen in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

2 Der Wok wird auf höchster Stufe vorgeheizt und dann mit etwas Öl versehen. Im heißen Öl werden nun die Hähnchenbruststreifen unter ständigem Schwenken scharf angebraten. Geben Sie nun Chili und Knoblauch hinzu und schwenken Sie beides kurz mit.

3 Jetzt nach und nach das Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Zum Würzen etwas Sojasoße hinzugeben und den Sherry über die Masse geben.

4 Wenn die entstandene Soße zu dünn ist, kann sie mit Speisestärke andickt werden. Dazu einfach etwas Stärke mit Wasser glatt rühren und vorsichtig dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Knusprige Ente mit Gemüse



3 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

1 Entenbrust
1 Lauchstange
1 Handvoll Brokkoli
3-4 Champignons
1 Handvoll Zuckerschoten
1 Zwiebel
1 Paprika
1 EL schwarze Bohnenpaste
1 EL Reiswein
1 EL Austernsoße
etwas Reisessig
etwas Sojasoße
1 TL Zucker
etwas Chili
1 Knoblauchzehe
½ Tasse Hühnerbrühe
etwas Öl

Nährwerte

491 kcal
13 g kh
35 g Fett
28 g Eiweiß

1 Die Entenbrust wird in einem Dämpfer vorgegart, dazu die Entenbrust für etwa 20 Minuten dämpfen lassen.

2 Währenddessen das Gemüse in dünne Scheiben oder Stifte schneiden und bereitstellen. Aus Bohnenpaste, Reiswein, Sojasoße, Zucker, Chili und der gehackten Knoblauchzehe wird eine Soße angerührt. Mit Hühnerbrühe so lange vermengen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind und die angerührte Soße nicht mehr dick ist.

3 Heizen Sie den Wok an und geben Sie etwas Öl hinzu, wenn dieser heiß genug ist. Die Entenbrust wird unterdessen in Scheiben geschnitten und dann im Wok scharf angebraten. Nehmen Sie das Fleisch heraus und stellen Sie es beiseite.

4 Nun das Gemüse in kleinen Mengen nach und nach im Wok anbraten und mit der Soße ablöschen. Zum Schluss wird die Entenbrust wieder in den Wok gegeben und zusammen mit dem Gemüse noch einmal kurz geschwenkt.

5 Tipp: Wer es lieber mag, kann die Entenbrust auch im Wok mit etwas mehr Öl frittieren.



Geflügel-Curry



4 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

250 g Champignons
650 g Putenfleisch, wahlweise Hühnerfleisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Bambussprossen
150 g Erbsen
2 EL Currypaste
2 EL Austernsoße
2 EL Sojasoße
2 EL Zitronensaft
380 ml Kokosmilch
etwas Koriander
Knoblauchpulver
Ingwerpulver
etwas Öl

Nährwerte

370 kcal
11 g KH
15 g Fett
46 g Eiweiß

1 Das Geflügel gründlich waschen und abtupfen, danach in kleine Würfel schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln in Ringe oder Scheiben schneiden. Die Bambussprossen über einem Sieb abtropfen lassen.

2 Der Wok wird vorgeheizt und anschließend mit etwas Öl versehen. Darin nun das Fleisch nach und nach anbraten, bis es rundherum bräunlich wird. Nun in kleinen Mengen das Gemüse samt den Erbsen zugeben und ein paar Minuten schwenken, bis es angebraten ist.

3 Geben Sie nun die Currypaste, die Austernsoße, Zitronensaft und Sojasoße hinzu und schwenken Sie alles in der Flüssigkeit. Mit Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen.

4 Nach ein paar Minuten sollte das Fleisch weich und gar sein. Nun noch alles mit Knoblauch- und Ingwerpulver abschmecken und zum Servieren mit ein paar frischen Korianderblättern dekorieren.

Erdnuss-Hähnchen



4 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

400 ml Kokosmilch

1 Glas Sojasprossen

400 g Hähnchenbrust

1 Bund Frühlingszwiebeln

3 EL Erdnussbutter

150 ml Hühnerbrühe

150 g Wok-Nudeln

Sojasoße

Pfeffer

Salz

etwas Öl

Nährwerte

454 kcal

29 g kh

21 g Fett

34 g Eiweiß

1 Zuerst die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Dann das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen zerteilen.

2 Den Wok auf größter Stufe erhitzen und mit etwas Öl versehen, wenn er heiß genug ist. Dann nach und nach das Fleisch im Wok scharf anbraten, bis es ringsherum Farbe annimmt, dabei immer schwenken. Nun die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mit anbraten.

3 Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Erdnussbutter zugeben, dann mit etwas Brühe ablöschen. Wenn der Sud kurz aufgeköcht hat, die restliche Brühe und die Kokosmilch unterrühren und die Sojasprossen zugeben.

4 Das Ganze nun für 3 Minuten garen und mit etwas Sojasoße abschmecken. Dann die vorgegarten Nudeln unterrühren und noch etwa 1 Minute lang ziehen lassen.

5 Wer es gerne scharf mag, kann das Gericht mit frischem Chili aufpeppen.

Nudelpfanne mit Putenbrust



6 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

300 g Putenbrust

3-4 EL Sojasoße

150 g Möhren

150 g Paprika

100 g Champignons

1 Knoblauchzehe

etwas Ingwer

1 Frühlingszwiebel

1 Tasse Hühnerbrühe

125 g Nudeln

Salz

Pfeffer

Asia-Gewürzmischung

etwas Öl

Nährwerte

542 kcal

73 g kh

7 g Fett

45 g Eiweiß

1 Zuerst die Nudeln in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie bissfest sind, dann über ein Sieb abtropfen lassen und beiseite stellen.

2 Die Putenbrust waschen und trocken tupfen, dann in Streifen schneiden und in der Sojasoße marinieren. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vorbereiten. Dazu Möhren und Paprika in dünne Streifen schneiden und die Champignons vierteln. Knoblauchzehe und Ingwerstück von der Schale befreien und fein hacken oder reiben.

3 Nun den Wok stark erhitzen und etwas Öl hineingeben. Nehmen Sie nun die Putenbruststreifen aus der Marinade und braten Sie sie im Wok scharf an. Nun nach und nach das Gemüse in kleinen Mengen dazu geben und so lange anbraten, bis es bissfest ist.

4 Knoblauch und Ingwer zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Würzen Sie hier ruhig etwas kräftiger.

5 Zum Schluss mit der Hühnerbrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann erst die Nudeln hinzugeben und mit dem Gemüse vermengen. Zum Servieren mit Frühlingszwiebelringen garnieren.





Wein-Ragout mit Geflügel



6 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

400 g Weintrauben, rot und hell

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Geflügelfleisch

etwas Zimt

etwas Kardamom

125 ml Weißwein

2-3 EL Crème Fraîche

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

467 kcal

56 g kh

9 g Fett

33 g Eiweiß

1 Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe und stellen Sie diese bereit. Die Weintrauben werden halbiert, nutzen Sie am besten kernlose Früchte dafür. Das Geflügelfleisch wird in kleine Würfel geteilt und in einer Schüssel mit etwas Zimt und Kardamom vermengt.

2 Den Wok aufheizen und anschließend etwas Öl hineingeben. Braten Sie nun das Fleisch im Wok scharf an, bis es eine leichte Braunfärbung bekommt. Nun die Frühlingszwiebeln hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Jetzt werden die Weintrauben hinzugegeben und kurz im Wok geschwenkt. Löschen Sie das Ragout mit dem Wein ab und geben Sie Crème Fraîche hinzu. Lassen Sie alles kurz aufkochen, bevor Sie noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Sehr gut schmeckt dazu Wildreis. Diesen können Sie extra kochen oder dem Ragout direkt beifügen, dies benötigt aber etwas mehr Zeit.

Ente im Wok



6 Port. 100 Min. mittel

Zutaten

600 g Entenbrust
3 Knoblauchzehen
1 kleine Flasche Sojasoße
3 EL Honig
1 TL gehacktes Zitronengras
2 EL Essig
500 ml Gemüsebrühe
etwas Reiswein
1 Dose gesalzene Erdnüsse
1 Lauchstange
100 g Shiitake-Pilze
Salz und Pfeffer
etwas Öl

Nährwerte

761 kcal
17 g kh
50 g Fett
46 g Eiweiß

1 Zerschneiden Sie die Entenbrust in etwa 2 cm große Würfel. In einer Schüssel fertigen Sie eine Marinade an. Dazu wird der Knoblauch gepresst und mit Honig, Zitronengras, Essig, Sojasoße, Salz und Pfeffer verrührt. Die Entenbrust sollte etwa 1 Stunde lang darin mariniert werden.

2 Der Wok wird auf größter Stufe erhitzt, anschließend wird etwas Öl hineingegeben. Nun braten Sie die Entenbruststücke kräftig an, bis sie ringsherum gut gebräunt sind. Geben Sie nun den Reiswein und die Brühe hinzu und lassen Sie die Entenbrust für etwa 30 Minuten darin garen.

3 In der Zwischenzeit werden die Pilze in Streifen geschnitten, der Lauch wird in Ringe geschnitten. Lauch und Pilze zusammen mit den Erdnüssen nun in den Wok geben und kurz aufkochen lassen.

4 Schmecken Sie das Gericht noch einmal mit Salz und Pfeffer ab und servieren Sie dazu am besten Reis oder Nudeln.



Nudelpfanne mit Huhn



2 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

200 g Mie-Nudeln
200 g Hähnchenbrust
50 g Pilze
50 g Sojasprossen
1 Möhre
1 rote Paprika
1 Zwiebel
etwas frische Petersilie
1 EL Sesamsamen
Sojasoße
Zucker
Salz
etwas Öl

Nährwerte

513 kcal
74 g kh
6 g Fett
38 g Eiweiß

1 Während Sie den Wok auf höchster Stufe vorheizen, werden die Zutaten vorbereitet. Dazu die Hähnchenbrust gut waschen, trocken tupfen und anschließend in feine Streifen schneiden. Paprika und Möhren werden ebenfalls in dünne Streifen oder Stifte geschnitten. Die Zwiebel wird grob zerkleinert und die Pilze und Sojasprossen lassen Sie gut abtropfen.

2 Geben Sie nun etwas Öl in den bereits heißen Wok und braten Sie darin die Hähnchenbruststreifen knusprig an. Nun werden nach und nach in kleinen Portionen die Möhrenstifte, dann die Paprika und schließlich die Zwiebeln zugegeben. Braten Sie nach jeder Zugabe kräftig an und schwenken Sie den Wok.

3 Erhitzen Sie nebenbei etwas Wasser in einem kleinen Topf, worin die Nudeln nach Packungsanweisung gekocht werden. Lassen Sie die Nudeln nach dem Kochen gut abtropfen.

4 In den Wok werden nun noch für kurze Zeit die Pilze und die Sojasprossen gegeben und ebenfalls kurz mit angebraten.

5 Fügen Sie nun die abgetropften Nudeln hinzu und heben Sie diese unter. Erst zum Schluss wird mit Sojasoße, Zucker und Salz abgeschmeckt. Die Sojasoße verleiht den Nudeln eine schöne dunkle Farbe.

6 Servieren Sie die Nudeln in kleinen Schüsseln und garnieren Sie nach Belieben mit frischer Petersilie und Sesamsamen.

Zwiebelhähnchen



2 Port. 45 Min. leicht

Zutaten

500 g Hähnchenbrust

2 große Zwiebeln

1 Tomate

1 Bund Dill

Salz

Pfeffer

Sojasoße

Currypaste

Paprikapulver, edelsüß
und rosenscharf

Erdnussöl

Nährwerte

476 kcal

13 g kh

21 g Fett

56 g Eiweiß

1 In einer Schüssel werden 3 EL Sojasoße mit 1 EL Currypaste, etwas Salz und Pfeffer sowie je zwei EL Paprikapulver süß und scharf vermengt. Die Hähnchenbrust wird gründlich gewaschen, abgetupft und anschließend in etwa 2-3 cm große Stücke geschnitten. Die Hähnchenstücke werden nun für mindestens eine halbe Stunde in der Marinade eingelegt.

2 Heizen Sie den Wok auf höchster Stufe vor. Währenddessen werden die Zwiebeln geschält und in feine Ringe geschnitten. Der Dill wird grob gehackt und die Tomaten werden in Scheiben geschnitten. Stellen Sie diese Zutaten zurück für die spätere Garnitur.

3 Im nunmehr heißen Wok wird ein kräftiger Spritzer Erdnussöl erhitzt. Nehmen Sie nun die Hähnchenstücke aus der Marinade und braten Sie diese im Wok kräftig durch. Es sollten sich ringsherum dunkle Krusten bilden.

4 Löschen Sie das Fleisch mit der Marinade ab und lassen Sie die Flüssigkeit eindampfen.

5 Garnieren Sie die Fleischstücke auf einem großen Teller und garnieren Sie diese mit den Zwiebelringen, den Tomatenscheiben und dem Dill. Dazu können Sie Reis oder Nudeln reichen.



Kohlcurry



6 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

1 großer Chinakohl
500 g Geflügelfleisch
1 Dose Kokosmilch
4 Möhren
2 Zwiebeln
etwas Currypulver
etwas Instant-Brühe
etwas Ingwerpulver
3 Stängel Zitronengras
Sojasoße
Chilipulver
etwas Öl

Nährwerte

514 kcal
20 g kh
33 g Fett
31 g Eiweiß



1 Schneiden Sie den Kohl durch den Strunk hindurch in Viertel, so lässt sich der Strunk einfach entfernen. Danach schneiden Sie ihn in dünne Streifen und lassen ihn in einem Topf mit Wasser für einige Minuten blanchieren, bevor Sie ihn bereitstellen. Zwiebeln und Möhren werden in dünne Ringe oder Scheiben geschnitten und ebenfalls bereitgestellt. Das Fleisch wird in dünne Streifen zerteilt.

2 Den Wok heizen Sie nun stark auf, sodass er eine hohe Temperatur bekommt. Geben Sie etwas Öl hinein und schwenken Sie die Zwiebeln darin, bis sie glasig sind. Dann wird das Fleisch darin scharf angebraten, bis es rundherum eine bräunliche Färbung erhält.

3 Geben Sie nun portionsweise den Kohl und die Möhren hinzu und braten Sie diese ebenfalls unter ständigem Rühren oder Schwenken scharf an.

4 Jetzt können Sie mit jeweils 1-2 EL Ingwerpulver, Instant-Brühe und Currypulver würzen. Löschen Sie den Inhalt des Wok mit Kokosmilch ab und lassen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, bevor Sie mit Chili und Sojasoße abschmecken.

5 Das Zitronengras wird nun kurz in die Brühe hineingegeben und vor dem Servieren wieder entfernt.

Honig-Ente



6 Port. 60 Min. mittel

Zutaten

2 bunte Paprikaschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Möhren
½ kg Entenbrust in Stücken
2 EL Honig
Sojasoße
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Ingwerpulver
2 EL Sesamsamen
etwas Öl

Nährwerte

562 kcal
13 g kh
43 g Fett
26 g Eiweiß

1 Stellen Sie aus dem Honig und etwa der dreifachen Menge Sojasoße eine Marinade her, in der die Entenbruststücke eingelegt werden. Das Fleisch sollte für mindestens eine halbe Stunde mariniert werden.

2 Währenddessen wird das Gemüse in dünne Streifen geschnitten und bereitgestellt. Die Frühlingszwiebeln werden in Ringe geschnitten und ebenfalls bereitgestellt.

3 Der Wok wird auf höchster Stufe erhitzt, bis er ausreichend heiß ist. In etwas Öl wird nun das Gemüse in mehreren Portionen angebraten. Nehmen Sie das Gemüse nun heraus und stellen Sie es beiseite.

4 Im verbleibenden Öl werden die Sesamsamen geröstet. Die Entenbruststücke nehmen Sie aus der Marinade und geben sie zu den Sesamsamen im Wok. So werden die Stücke von allen Seiten scharf gebraten, bis sich eine dunkle Kruste bildet.

5 Geben Sie nun das Gemüse wieder hinzu und erhitzen Sie noch einmal alles kräftig.

6 Wenn Sie etwas mehr Flüssigkeit bevorzugen, können Sie mit etwas Wasser und Marinade eine Soße kreieren.

Pute süß-sauer



6 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

600 g Putenbrust

etwas Stärke

8-10 EL Sojasoße

1 große Zwiebel

1 Möhre

200 g Bambussprossen

2 Stangen Porree

550 g Ananas aus der Dose, geschnitten

1 Paprikaschote

350 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

2 EL Essig

1 Prise Zucker

etwas Öl

Nährwerte

475 kcal

25 g kh

24 g Fett

37 g Eiweiß

1 Die Putenbrust wird in kleine Stücke geschnitten und in einer Schüssel mit Sojasoße und Stärke vermengt. Das Gemüse wird in Stücke oder Ringe geschnitten und bereitgestellt. Die Ananasstücke über ein Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen.

2 Der Wok wird nun stark erhitzt und etwas Öl wird hineingegeben. Wenn der Wok heiß ist, wird das Fleisch aus der Soße genommen und im Wok von allen Seiten scharf angebraten. Die Soße bitte nicht wegschütten. Nachdem das Fleisch rundherum gut angebraten ist, wird es aus dem Wok genommen und beiseite gestellt.

3 Nun werden Porree, Zwiebel, Ananas und Paprika in kleinen Mengen hinzugegeben, bis alles im Wok angebraten ist. Der Inhalt des Wok wird nun mit der Brühe aufgegossen und mit Marinade, Ananassaft und Essig abgeschmeckt.

4 Geben Sie erst jetzt das Fleisch und die Bambussprossen hinzu und lassen Sie noch einmal alles aufkochen.

5 Kurz vor dem Servieren wird mit Salz, Zucker und Pfeffer der letzte Schliff verpasst.



Reis mit Hähnchenfrikadellen



2 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

350 g Basmati-Reis
300 g Hähnchenbrust
1 Handvoll Cashewnüsse
2 Knoblauchzehen
1 kl. Stück Ingwer
2 grüne Paprika
1 kl. Zwiebel
1 Ei
Speisestärke
Salz
Pfeffer
1 Bund Koriander oder Petersilie
Sojasoße
etwas Öl

1 Der Reis wird in einem Topf separat nach Packungsanleitung bissfest gekocht und anschließend über ein Sieb gut abgetropft.

2 Heizen Sie den Wok auf höchster Stufe vor, während Sie die Frikadellen vorbereiten. Dazu wird das Hähnchenfleisch gut gewaschen und abgetupft. Geben Sie das Fleisch durch einen Fleischwolf und fangen Sie das Gehackte in einer Schüssel auf. Ingwer und Knoblauch werden fein gehackt und ebenfalls in die Schüssel gegeben. Schlagen Sie das Ei auf und geben Sie es zum Fleisch. Die Zwiebel wird in Würfel geschnitten und die Petersilie/der Koriander wird möglichst fein gehackt. Geben Sie nun auch die Zwiebeln und die gehackten Kräuter zum Fleisch und vermengen Sie alles gründlich.

3 Die Paprika werden von den Kernen befreit und in etwa 2-3 cm große Stücke geschnitten. Stellen Sie diese erst einmal beiseite. Formen Sie nun aus der Fleischmasse kleine Frikadellen. Im

heißen Wok wird Öl erhitzt und darin werden die geformten Frikadellen scharf angebraten. Wenn diese von allen Seiten gut gebräunt sind, geben Sie die Paprikastücke hinzu und lassen Sie sie kurz braten. Die Cashewnüsse werden nun in den Wok gegeben und kurz angeröstet.

4 Löschen Sie nun mit etwas Sojasoße und einem kleinen Schluck Wasser ab und lassen Sie den Sud kurz aufkochen. Mit etwas Speisestärke wird die Soße gebunden, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht.

5 Auf einem großen Teller wird nun der Reis verteilt, sodass dieser ein Bett bildet. Darauf werden nun die Hähnchenfrikadellen gegeben. Abschließend mit etwas Koriander oder Petersilie garnieren.

Nährwerte 539 kcal, 60 g kh, 13 g Fett, 42 g Eiweiß



Rind & Schwein



Auberginen



2 Port. 45 Min. leicht

Zutaten

100 g Hackfleisch
400 g Auberginen
geriebener Ingwer
4 Knoblauchzehen
1 EL Sesampaste
1 TL Zucker
150 ml Gemüsebrühe
etwas Sojasoße
1 TL Stärke
etwas Reiswein
3-4 Frühlingszwiebeln
etwas Öl

Nährwerte

203 kcal
14 g kh
10 g Fett
11 g Eiweiß

1 Die Auberginen werden längs halbiert und anschließend geviertelt. Salzen Sie die Auberginen kräftig und lassen Sie dem Salz etwa ½ Stunde Zeit zum Einziehen.

2 Der Ingwer wird gerieben und der Knoblauch wird fein gehackt. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zum Servieren bereitstellen.

3 Der Wok wird nun auf größter Flamme erhitzt und etwas Öl wird hineingegeben. Nun die Auberginen darin kräftig anbraten und danach herausnehmen. Im verbliebenen Öl werden nun Knoblauch und Ingwer geschwenkt, anschließend wird schnell das Hackfleisch hinzugegeben. Mit etwas Sesampaste wird das Hackfleisch nun scharf angebraten.

4 Nun die Auberginen wieder hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Schmecken Sie das Gericht mit Zucker und Sojasoße ab und binden Sie die Flüssigkeit mit etwas Stärkemehl.

5 Lassen Sie alles noch einmal kurz aufkochen und verfeinern Sie es, nach Geschmack, mit etwas Sesamöl. Zum Servieren werden die Frühlingszwiebeln darüber verteilt.

Rindfleisch auf Gemüse



2 Port. 35 Min. mittel

Zutaten

300 g Rindfleisch
1 Paprikaschote
1 Zwiebel
2 Chilischoten
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Erbsen
2 Möhren
1 Handvoll Zuckerschoten
1 Handvoll Bambussprossen
1 Stück Ingwer
Sojasoße
Reiswein
Stärke
Fleischbrühe
etwas Öl

Nährwerte

288 kcal
18 g kh
7 g Fett
36 g Eiweiß

1 Das Rindfleisch wird in möglichst dünne Streifen geschnitten und in einer Schüssel mariniert. Dazu etwas Reiswein mit Sojasoße mischen und Stärke zugeben, sodass genug Flüssigkeit entsteht, damit das gesamte Fleisch bedeckt ist. Das Rindfleisch sollte etwa einen halben Tag marinieren. Am besten legen Sie es am Vorabend schon in der Marinade ein.

2 Das Gemüse wird in feine Streifen oder Ringe geschnitten und mit dem restlichen Gemüse bereitgestellt. So haben Sie es leichter bei der Zugabe der Zutaten.

3 Nun den Wok möglichst heiß werden lassen, bevor Sie etwas Öl hineingeben. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und im heißen Wok rundherum möglichst scharf anbraten. Dann wird das Fleisch herausgenommen und beiseite gestellt.

4 In dem noch heißen Wok werden nun nach und nach erst die Zwiebeln, dann Chili und Paprika und zum Schluss das restliche Gemüse angebraten. Achten Sie darauf, nicht zu viel Gemüse auf einmal in den Wok zu geben.

5 Ist das Gemüse vollständig angebraten, wird nun das Fleisch hineingegeben. Gießen Sie nun etwas Brühe auf und geben Sie etwas Reiswein hinzu. Nachdem die Soße kurz aufgekocht ist, schmecken Sie sie mit Sojasoße, Wein und Brühe ab und geben Sie etwas Stärke hinzu, damit die Flüssigkeit bindet.



Rosenkohl, asiatisch



4 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

1000 g Rosenkohl

400 ml Asia-Fond

2 EL Tomatenmark

3 EL Sojasoße

etwas Stärke

1 Knoblauchzehe

400 g Fleisch, Rind oder
Schwein

100 g Bambussprossen

100 g Sojasprossen

50 g Cashewnüsse

Petersilie

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

460 kcal

15 g kh

28 g Fett

34 g Eiweiß

1 Der Rosenkohl wird für etwa 15 Minuten in kochendem Wasser blanchiert und anschließend bereitgestellt. In einer kleinen Schüssel werden der Fond mit Tomatenmark, die Sojasoße und die Stärke vermengt und der Knoblauch wird hinein gerieben. Das Fleisch in dünne Streifen oder kleine Stücke schneiden.

2 Der Wok wird erhitzt und etwas Öl wird hineingegeben. Im heißen Öl werden die Fleischstücke angebraten, bis sie rundherum eine dunkle Farbe annehmen. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Wok und stellen Sie es beiseite. Nun den Rosenkohl in mehreren Portionen hinzugeben und anbraten. Mit der angerührten Soße ablöschen und zum Kochen bringen.

3 Geben Sie nun das Fleisch hinzu und würzen Sie alles kräftig mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit etwas Sojasoße.

4 Geben Sie nun noch die Sprossen hinzu und lassen Sie diese für ein paar Minuten mitkochen.

5 Währenddessen werden die Nüsse in einer Pfanne geröstet, bis sie angenehm duften.

6 Zum Servieren nun die Kerne über das Gericht geben und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Schweineleber



2 Port. 45 Min. mittel

Zutaten

400 g Schweineleber

2 EL Sesamöl

200 g Kastanien, Dose

10 g Ingwer

150 g Zuckerschoten

500 ml Öl, zum Frittieren

Marinade

2 EL Wasser

1 TL Reiswein

3 TL Kartoffelmehl

2 TL Sojasoße

5 EL Öl

Soße

3 EL Sojasoße

1 EL Reiswein

Pfeffer

etwas Maismehl

1 TL Sesamöl

5 EL Wasser

Nährwerte

521 kcal

48 g kh

14 g Fett

46 g Eiweiß

1 Die Leber wird unter Wasser abgewaschen und anschließend trocken getupft. Entfernen Sie die Haut und schneiden Sie sie in schmale Streifen. In einer Schüssel nun die Marinade ansetzen und die Leber darin für etwa 30 Minuten einlegen.

2 In der Zwischenzeit werden die Kastanien in dünne Scheiben geschnitten und die Enden der Schoten entfernt. Stellen Sie alles bereit.

3 Erhitzen Sie nun im Wok etwa 500 ml Öl. Darin werden die Leberscheiben frittiert. Nehmen Sie die Leber aus dem Öl und lassen Sie sie auf einem Küchentuch oder über einem Sieb abtropfen. Das restliche Öl wird aufgefangen und für einen späteren Einsatz zurückgestellt.

4 Im noch heißen Wok werden nun die Kastanien zusammen mit dem Ingwer und den Zuckerschoten scharf angebraten. Währenddessen wird in einer separaten Schüssel die Soße vorbereitet, indem alle nötigen Zutaten vermengt werden.

5 Gießen Sie nun die Soße über die Kastanienmischung und geben Sie die Leber hinzu. Geben Sie bei Bedarf noch etwas Maismehl hinzu, um die Soße noch weiter zu binden.

Hackbällchen



2 Port. 45 Min. mittel

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
300 g Hackfleisch
1 Ei
2 Chilischoten
2 Paprikaschoten
etwas Sojasoße
etwas Reiswein
etwas Kartoffelmehl
500 ml Öl
125 ml Brühe
1 EL Sojasoße
3 EL Essig
2 EL Honig
2 EL Reiswein
2 Zwiebeln

Nährwerte

525 kcal
 22 g Kh
 32 g Fett
 33 g Eiweiß

1 In einer großen Schüssel wird das Hackfleisch mit 2 in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, einem Stück geriebenem Ingwer und einem Ei vermischt. Geben Sie dazu jeweils einen Spritzer Reiswein und Sojasoße und einen EL Kartoffelmehl. Kneten Sie die Masse gut durch, formen Sie anschließend daraus kleine Hackbällchen und lassen Sie sie etwa 30 Minuten lang ruhen.

2 In der Zwischenzeit schneiden Sie die Chilischoten und die Paprika in grobe Stücke und hacken die Zwiebeln.

3 Der Wok wird mit etwa 500 ml Öl erhitzt. Wenn das Öl auf Temperatur ist, werden die Hackbällchen im Fett frittiert. Lassen Sie die frittierten Hackbällchen auf einer Küchenrolle oder über ein Sieb gut abtropfen. Das restliche Öl wird für den späteren Gebrauch aufgefangen und beiseite gestellt.

4 Im noch heißen Wok werden nun Zwiebeln, Paprika und Chili scharf angebraten und dabei immer wieder geschwenkt. Löschen Sie das Gemüse mit der Brühe ab und geben Sie die Sojasoße, den Essig und den Honig hinzu. Lassen Sie die Soße kurz aufkochen, bevor Sie die Hackbällchen in den Wok geben und die Soße mit einem Spritzer Reiswein verfeinern. Zu diesem Gericht passt Reis sehr gut.



Scharfer Kohl



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

100 g Möhren

200 g Weißkohl

1 Knoblauchzehe

3 Frühlingszwiebeln

250 g Schweinefleisch

etwas Sojasoße

Sambal-Oelek

etwas Öl

Nährwerte

222 kcal

12 g kh

5 g Fett

30 g Eiweiß

1 Der Weißkohl wird am Strunk entlang geviertelt, so lässt sich der Strunk ganz einfach entfernen. Nun schneiden Sie den Kohl in dünne Streifen und blanchieren ihn für einige Minuten in kochendem Wasser. Lassen Sie den Kohl über ein Sieb gut abtropfen.

2 Währenddessen werden die Möhren in dünne Stifte geschnitten und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Die Knoblauchzehe wird fein gehackt. Das Fleisch können Sie in dünne Scheiben schneiden.

3 Der Wok wird auf höchster Stufe erhitzt, anschließend etwas Öl hineingeben. Nun geben Sie das Schweinefleisch hinein und lassen es rundherum kräftig anbraten. Nehmen Sie es heraus und stellen Sie es kurz beiseite.

4 Im restlichen Öl wird nun nach und nach der Kohl zusammen mit den Möhren, den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch angebraten. Geben Sie etwas Sambal-Oelek hinzu und vermengen Sie den Kohl gut, bevor das Fleisch hinzugegeben wird.

5 Zum Schluss mit etwas Sojasoße ablöschen und abschmecken.

Bananenfleisch



3 Port. 30 Min. mittel

Zutaten

400 g Schweinefleisch
3 getrocknete Chilischoten
1 Bund Koriander
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
6 EL Zitronensaft
1 Banane
100 g Kokosmilch
500 ml Brühe
3 EL Sojasoße
50 g Kokosraspeln
etwas Öl

Nährwerte

583 kcal
29 g kh
29 g Fett
49 g Eiweiß

- 1 Schneiden Sie das Schweinefleisch in dünne Streifen und legen Sie es beiseite. Die Chilischoten werden in einem Mörser zerstoßen. Hacken Sie den Koriander möglichst fein. Knoblauch und Zwiebeln werden ebenfalls klein gehackt. In einer kleinen Schüssel wird die Banane in dünne Scheiben geschnitten und mit Zitronensaft beträufelt.
- 2 Lassen Sie nun den Wok heiß werden und geben Sie etwas Öl hinzu. Zwiebeln, Knoblauch und Chili werden nun im heißen Öl kurz und kräftig angebraten. Geben Sie nun die Banane hinzu und schwenken Sie den Wok einige Zeit.
- 3 Nun wird das Ganze mit der Brühe abgelöscht. Lassen Sie die Brühe kurz aufkochen und geben Sie dann die Kokosmilch hinzu.
- 4 Die feinen Fleischstreifen werden nun direkt in der Brühe gekocht. Dies sollte nicht länger als etwa 10 Minuten dauern.
- 5 Schmecken Sie die Soße mit etwas Sojasoße ab und heben Sie anschließend den gehackten Koriander unter. Zum Servieren wird alles noch mit Kokosraspeln bestreut und wahlweise mit Reis angerichtet.

Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne



1 Port. 25 Min. mittel

Zutaten

200 g Schweinefilet
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 große Zwiebel
1 Handvoll grüne Bohnen
1 große Möhre
1 Knoblauchzehe
Erdnussöl
Sojasoße
Speisestärke
2 EL Reiswein
Salz
Pfeffer

Nährwerte

372 kcal
24 g kh
4 g Fett
25 g Eiweiß

1 Während Sie die Zutaten vorbereiten, kann der Wok auf höchster Stufe vorgeheizt werden. Waschen Sie das Fleisch gründlich unter fließendem Wasser und trocknen Sie es mit einem Küchentuch ab. Schneiden Sie nun das Fleisch in mundgerechte Stücke. Die Paprika und die Zwiebel werden nun grob geschnitten, sodass sie etwa die Größe der Fleischstücke haben. Die Möhre wird in dünne Scheiben geschnitten, die Bohnen an den Enden abgeschnitten und anschließend halbiert. Die Knoblauchzehe wird gepresst.

2 Lassen Sie das Fleisch nun in dem heißen Wok mit Erdnussöl von allen Seiten kräftig anbraten. Wenn das Fleisch ringsherum gut gebräunt ist, geben Sie in kleinen Portionen das restliche Gemüse hinzu und braten es ebenfalls unter ständigem Rühren kräftig an.

3 Wenn das gesamte Gemüse angebraten ist, wird der Knoblauch hinzugegeben und mit Reiswein und etwas Sojasoße abgelöscht. Lassen Sie die Flüssigkeit kurz aufkochen und geben Sie nun etwas Speisestärke hinzu.

4 Die Flüssigkeit wird solange mit Speisestärke gebunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und das Gericht serviert.

5 Sie können diese Fleischpfanne pur genießen oder zum Beispiel Reis dazu reichen.



Rinderniere



2 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

2 Rindernieren

2-3 EL getrocknete Pilze

1 Zwiebel

1 Paprikaschote

3 EL süße Sojasoße

250 ml Rotwein

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

334 kcal

17 g kh

9 g Fett

27 g Eiweiß

1 Zur Vorbereitung werden die Nieren der Länge nach geteilt und anschließend für mehrere Stunden in Wasser gelegt. Wechseln Sie das Wasser öfter, damit die Nieren vollständig gereinigt werden.

2 Die Pilze werden in Wasser eingelegt, damit sie einweichen können. Das Gemüse wird in feine Streifen geschnitten und bereitgestellt.

3 Heizen Sie den Wok an und geben Sie etwas Öl hinein, wenn dieser heiß genug ist. Nun werden Paprika und Zwiebel scharf angebraten und schließlich die Pilze hinzugegeben.

4 Die Nieren werden zusammen mit dem Gemüse gebraten, bis alles eine leichte Färbung erhält.

5 Löschen Sie das Gericht nun mit Rotwein ab und schmecken Sie die Soße mit Salz, Pfeffer und Sojasoße ab. Reichen Sie dazu etwas Weißbrot.

Rindfleisch mit Spinat



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

½ kg Rindfleisch

50 ml Chilisoße

2 EL Sojasoße

etwas Ingwerpaste

1 Knoblauchzehe

ein Schuss Sherry

2 Zwiebeln

½ kg Spinat

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

563 kcal

27 g kh

21 g Fett

64 g Eiweiß

1 Das Rindfleisch wird in möglichst dünne Scheiben geschnitten und in einer Schüssel mit Sojasoße, Ingwer, Sherry und Chilisoße sowie mit einer gepressten Knoblauchzehe für etwa 2-3 Stunden mariniert.

2 Unterdessen wird die Zwiebel in feine Ringe geschnitten und bereitgestellt.

3 Der Wok wird auf Temperatur gebracht und mit etwas Öl versehen. Darin werden die feinen Rindfleischscheiben nun kräftig angebraten. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Wok und lassen Sie es auf einem Küchentuch gut abtropfen.

4 Im restlichen Öl werden nun die Zwiebeln angebraten, dann wird nach und nach der Spinat zugegeben. Wenn die Blätter in sich zusammengefallen sind, wird das Fleisch hinzugegeben und noch einmal mit aufgewärmt.

5 Wer mag, kann etwas Wasser und Marinade zugeben, um eine Soße zu kreieren.

Rind mit Sellerie und Ananas



2 Port. 45 Min. mittel

Zutaten

4 Rinderschnitzel
5 EL Sojasoße
etwas Speisestärke
1 Ananas, frisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine Sellerieknolle
3 EL Essig
2 EL Austersoße
1 Glas Ananassaft
etwas Öl

Nährwerte

1584 kcal
20 g kh
30 g Fett
5 g Eiweiß



1 Zuerst wird die Ananas geschält und in Würfel geschnitten. Die Rinderschnitzel sollten Sie in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln werden in Ringe geschnitten. Der Sellerie wird ebenfalls gewürfelt.

2 Das Rindfleisch wird für etwa 30 Minuten in Sojasoße und Stärke eingelegt. Währenddessen erhitzen Sie den Wok, bis er heiß genug ist, und geben etwas Öl hinzu. Nun die Rindfleischstreifen im heißen Wok kräftig anbraten, bis sie rundherum eine bräunliche Färbung erhalten. Nehmen Sie das Fleisch heraus und lassen Sie es auf Küchenrolle abtropfen.

3 Im restlichen Öl werden nun die Frühlingszwiebeln angebraten und dann der Sellerie hinzugegeben. Fügen Sie nun die Ananaswürfel hinzu und lassen Sie diese mit etwas Austersoße kurz anbraten. Das Ganze wird mit Essig gelöscht und schließlich mit dem Ananassaft aufgegossen.

4 Lassen Sie alles kurz aufkochen und geben Sie nun das Fleisch dazu. Wenn Sie etwas dickere Soße bevorzugen, fügen Sie zusätzlich noch etwas Stärke hinzu. Dazu passt Reis sehr gut.

Fisch & Meeresfrüchte

Bratfisch auf Gemüse



2 Port. 75 Min. mittel

Zutaten

½ kg Fischfilet

etwas Wasabi

8-10 EL Sojasoße

150 g Basmati-Reis

½ kg Brokkoli

1 Paprika

250 g Champignons

1 große Zwiebel

3 Eier

etwas Speisestärke

etwas Öl

Nährwerte

425 kcal

26 g kh

17 g Fett

39 g Eiweiß

1 Das Fischfilet wird gründlich gewaschen und anschließend in Würfel geschnitten. In einer Schüssel verrühren Sie etwas Wasabi mit 4 EL Sojasoße und legen die Fischwürfel darin für etwa 1 Stunde ein.

2 In der Zwischenzeit wird der Reis nach Packungsanweisung bissfest gegart und anschließend warm gestellt.

3 Zerteilen Sie den Brokkoli in kleine Röschen und schneiden Sie Pilze und Paprika in dünne Streifen. Die Zwiebeln werden fein gehackt.

4 Heizen Sie den Wok auf größter Flamme an und geben Sie etwas Öl hinein. Nun verquirlen Sie 2 Eier mit der restlichen Sojasoße und lassen das Ei im Wok stocken. Nehmen Sie das Ei heraus und stellen Sie es beiseite.

5 Die Fischwürfel werden im dritten aufgeschlagenen Ei und anschließend in Speisestärke gewendet und nach und nach im Wok gebacken. Stellen Sie auch den fertig gebackenen Fisch beiseite.

6 Nun im heißen Wok die Zwiebeln und den Brokkoli anbraten, dabei immer schwenken. Geben Sie Pilze und Paprika hinzu und lassen Sie auch diese kräftig mitbraten.

7 Der Reis wird mit den Zutaten im Wok vermengt und anschließend werden der Fisch und das Ei vorsichtig untergehoben.

Pad Cha mit Fisch



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

300 g Fisch oder Meeresfrüchte

2 rote Zwiebeln

1 EL gehackter Knoblauch

5 Frühlingszwiebeln

5 Chilischoten

30 g Pfefferkörner

50 g Ingwer, gehackt

2 EL Austernsoße

1 EL Sojasoße

100 ml Brühe

1 Handvoll Basilikum

etwas Öl

Nährwerte

303 kcal

22 g kh

12 g Fett

26 g Eiweiß

1 Die roten Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Chilischoten in Ringe oder Streifen schneiden und beiseite stellen.

2 Der Wok wird erhitzt und anschließend mit etwas Öl versehen. Nun werden darin die Meeresfrüchte / der Fisch angebraten, anschließend herausgenommen und beiseite gestellt.

3 Im restlichen Öl werden Zwiebeln und Chili scharf angebraten. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu und lassen Sie diese kurz mitbraten. Lösen Sie das Ganze mit etwas Brühe ab und geben Sie die Austernsoße und die Sojasoße hinzu.

4 Nun wird der Sud über ein Sieb gegeben und aufgefangen. Dieser kommt zurück in den Wok und wird kurz aufgekocht. Nun noch den Fisch oder die Meeresfrüchte hinzugeben, kurz erwärmen und mit Reis servieren.



Muscheln



2 Port. 35 Min. mittel

Zutaten

½ kg Muscheln
3 Knoblauchzehen
1 EL Ingwerpaste
1 Stange Lauch
4 Tomaten
2 TL gehackter Koriander
2 TL Chilipulver
etwas Kurkuma
250 ml Fischfond
100 ml Weißwein
Pfeffer
etwas Öl

Nährwerte

254 kcal
13 g kh
5 g Fett
30 g Eiweiß

1 Waschen Sie die Muscheln gründlich ab. Den Lauch in feine Ringe schneiden, den Knoblauch abziehen und fein hacken und die Tomaten würfeln. Stellen Sie die Zutaten in Schüsseln oder auf Tellern bereit.

2 Der Wok wird nun erhitzt und mit Öl versehen, sobald er richtig heiß ist. Schwenken Sie die Lauchringe zusammen mit dem Knoblauch und der Ingwerpaste, bis sich die Ringe verfärben. Löschen Sie mit dem Weißwein ab und geben Sie nun die Tomaten, Koriander, etwas Kurkuma und Chilipulver dazu.

3 Geben Sie den Fischfond hinzu und lassen Sie alles einmal aufkochen, bevor Sie die Muscheln hineingeben.

4 Nach 5-10 Minuten sollten sich die Muscheln öffnen. Muscheln, die noch immer zu sind, entfernen. Schmecken Sie die Soße mit Pfeffer ab und servieren Sie das Gericht mit Bandnudeln.

Tintenfisch



4 Port. 45 Min. mittel

Zutaten

100 g Glasnudeln

20 g Algen

150 g Tintenfisch

1 TL Austernsoße

10 g Wakame

10 g Ingwer, gerieben

200 g Möhren

1 Knoblauchzehen

2 Paprika

1 Zwiebel

2 EL Sambal-Oelek

etwas Öl

Nährwerte

373 kcal

34 g kh

17 g Fett

18 g Eiweiß

1 Die Algen werden laut Packungsanweisung eingeweicht und gekocht. Der Tintenfisch wird in Ringe geschnitten und in einer Schüssel mit Sambal-Oelek, Austernsoße und etwas Öl mariniert. Lassen Sie den Fisch für etwa 30 Minuten in der Marinade.

2 Währenddessen schneiden Sie die Möhren in dünne Stifte und hacken die Zwiebel und den Knoblauch möglichst fein. Die Paprika in dünne Ringe schneiden.

3 Erhitzen Sie den Wok auf großer Stufe und geben Sie etwas Öl hinein. Zeitgleich einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

4 Im Wok werden nun die Möhren, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in kleine Portionen angebraten. Nun den Tintenfisch hinzugeben und in der Mitte des Wok scharf anbraten.

5 Unterdessen die Glasnudeln im kochenden Wasser kochen, bis sie bissfest sind.

6 Mit etwas Marinade den Tintenfisch ablöschen und alles verrühren. Nun die gekochten Glasnudeln, Ingwer und die fertigen Algen hinzugeben und erhitzen.

Fischcurry



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

½ kg Fischfilet

etwas Ingwer

1 Bund Frühlingszwiebeln

450 g verschiedenes
Gemüse

1 EL Currypaste

200 ml Brühe

etwas Öl

Nährwerte

416 kcal

23 g kh

17 g Fett

39 g Eiweiß

1 Die Fischfilets werden in mundgerechte Stücke geschnitten und bereitgestellt. Das Gemüse wird, je nach Geschmack, ausgewählt und in dünne Streifen, Ringe oder Stifte geschnitten. Stellen Sie das so vorbereitete Gemüse zum Kochen bereit.

2 Im vorgeheizten Wok wird etwas Öl verteilt. Nun die Frühlingszwiebeln mit dem Ingwer darin anbraten und nach und nach das Gemüse in kleinen Portionen dazugeben.

3 Wenn das gesamte Gemüse angebraten ist, wird mit Brühe abgelöscht.

4 Geben Sie nun den Fisch dazu und lassen Sie ihn für einige Minuten in der Soße garen.

5 Zum Abschmecken etwas Salz und Pfeffer verwenden oder nach Geschmack Currypaste. Servieren Sie das Gericht mit Reis oder Bandnudeln.

Lachs mit Spinat



4 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

250 g Spinat, frisch oder TK

250 g Lachs

250 g Bandnudeln

2 Pak Choi

250 ml Kokosmilch

1 Zwiebel

1 EL Currypaste

etwas Erdnussöl

etwas frischer Ingwer

Nährwerte

496 kcal

50 g kh

21 g Fett

25 g Eiweiß

1 Der Lachs wird gründlich gewaschen und anschließend in Würfel geschnitten. Den Pak Choi zerkleinern, besser hacken. Zwiebeln und Ingwer ebenfalls hacken.

2 Der Wok wird auf großer Flamme vorgeheizt und mit Erdnussöl versehen. Darin werden nun die Lachswürfel scharf angebraten, anschließend wieder herausgenommen und auf Küchenrolle abgetropft.

3 Geben Sie nun die Kokosmilch in den heißen Wok und rühren Sie die Currypaste darin ein. Zwiebeln und Ingwer werden in der Kokosmilch gekocht.

4 Die Bandnudeln brauchen sehr wenig Zeit und Flüssigkeit und werden direkt in der Kokosmilch mitgekocht.

5 Geben Sie nun Spinat und Pak Choi hinzu und lassen Sie alles ein paar Minuten ziehen. Der Lachs wird anschließend wieder zugegeben und untergehoben.

6 Zum Schluss noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

7 Alternativ können die Bandnudeln auch separat gekocht werden, so sieht das Gericht appetitlicher aus.



Garnelen in Kokossoße



4 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

400 g Garnelen

4 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

25 g frischer Ingwer

2 Bund Koriander

400 ml Kokosmilch

1 Chilischote

1 EL Austernsoße

1 EL Salz

1 EL Zucker

2 Zitronen

300 g Basmatireis

etwas Kurkuma

450 ml Brühe

etwas Öl

etwas Butter

Nährwerte

422 kcal

38 g kh

17 g Fett

26 g Eiweiß

1 Die Garnelen vom Darm befreien. Zwiebeln und drei der Knoblauchzehen schälen und fein hacken, ebenso den Koriander sehr fein hacken. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote ebenfalls hacken.

2 Die vorbereiteten Zutaten in einer Schale mischen und eventuell pürieren. Nun den Wok erhitzen und mit etwas Öl versehen. Darin werden nun die Garnelen kurz und kräftig angebraten. Wenn diese etwas Farbe bekommen haben, geben Sie die hergestellte Paste hinzu und anschließend die Kokosmilch. Unter ständigem Schwenken sollte die Masse nun etwas eindampfen, bis sie cremig ist.

3 Schmecken Sie die Garnelensoße mit Zitronensaft und Austernsoße ab und nehmen Sie den Wok vom Herd. Die Masse kann im Wok bleiben, dieser sollte einige Zeit die Wärme speichern.

4 In einer kleinen Pfanne wird nun die gehackte übrige Knoblauchzehe zusammen mit der Schale der weiteren Zitrone in etwas Butter angebraten. Geben Sie nun den Reis hinzu und lassen Sie diesen kurz mit anschwitzen. Füllen Sie alles mit Brühe auf und lassen Sie den Reis etwa 15 Minuten lang bissfest garen. Zum Schluss noch etwas Kurkuma zugeben und servieren.

Garnelen süß-sauer



2 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

12-15 Garnelen

70 g Basmatireis

125 ml Wasser

1 EL Essig

4 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Peperoni

2 Maiskolben (Dose)

1 große Möhre

1 Handvoll Bohnen

Salz und Pfeffer

Für die Soße:

2 EL Reiswein

1 TL Tapiokamehl

3 EL Tomatensaft

3 EL Sojasoße

1 EL Tomatenmark

1 EL süße Sojasoße

80 ml Saft

1 EL Sirup

1 EL Zitronensaft

2 EL Essig

1 EL Zucker

etwas Chilipulver

etwas Instant-Brühe

Nährwerte

389 kcal

30 g kh

8 g Fett

46 g Eiweiß

1 In einem kleinen Topf wird der Reis mit dem Wasser und 1 EL Essig zum Kochen gebracht und so lange gegart, bis er bissfest ist. In der Zwischenzeit wird die Soße vorbereitet. Dafür das Mehl in Reiswein auflösen und nach und nach alle übrigen Zutaten unterrühren.

2 Die Garnelen vom Darm befreien und das Gemüse vorbereiten. Dazu schneiden Sie das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke und stellen es beiseite. Achten Sie darauf, dass das Gemüse etwa gleich groß ist, damit es gleichmäßig gegart wird.

3 Nun erhitzen Sie den Wok auf höchster Stufe und geben etwas Öl hinzu. Braten Sie das gesamte Gemüse in kleinen Portionen scharf an und geben Sie schließlich die Garnelen hinzu. Löschen Sie mit der Soße ab und lassen Sie alles kurz aufkochen.

4 Wenn die Garnelen gar sind, mit dem Reis zusammen servieren.



Fisch & Meeresfrüchte



Backfisch



2 Port. 30 Min. mittel

Zutaten

400 g Fischfilets

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

200 g Paprika

125 ml Brühe

etwas Sojasoße

etwas Zucker

etwas Essig

etwas Reiswein

1 EL Stärke

Öl zum Frittieren

Für den Teig:

2 EL Mehl

1 EL Stärke

1 Ei

1 Prise Salz

etwas Wasser

Nährwerte

410 kcal

31 g kh

16 g Fett

33 g Eiweiß

1 Die Fischfilets werden gewaschen und anschließend in etwa 3 cm große Würfel geschnitten. Die Würfel in einer Schüssel mit Salz und etwas Reiswein marinieren.

2 Hacken Sie Knoblauch und Zwiebeln fein und schneiden Sie die Paprika in dünne Streifen. In einer weiteren Schüssel werden Brühe und je 1 EL Sojasoße, Reiswein, Zucker und Essig zu einer Soße zusammengemischt.

3 Erhitzen Sie nun den Wok auf höchster Stufe und lassen Sie darin etwa 500 ml Öl erhitzen. Während das Öl aufgeheizt wird, stellen Sie aus den Zutaten einen Teig her. Die Fischwürfel werden nun im Teig gewendet und nach und nach im Wok frittiert. Lassen Sie den Fisch dann auf Küchenrolle abtropfen.

4 Das Frittieröl wird aufgefangen. Im heißen Wok wird nun der Ingwer zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch angebraten und dann die Paprikastreifen hinzugegeben.

5 Löschen Sie mit der hergestellten Soße ab und heben Sie nach kurzem Aufkochen den Backfisch unter.

Spargel mit Scampi



2 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

1 Zitrone
12 Scampi
½ kg Spargel
3 Lauchzwiebeln
etwas Ingwer
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
2 EL Sojasoße
2 EL Zucker
1 Schuss Reiswein
etwas Öl

Nährwerte

231 kcal
34 g kh
2 g Fett
18 g Eiweiß

- 1 In einer Schüssel werden die Scampi für etwa eine halbe Stunde in Salz, Pfeffer und im Saft der Zitrone mariniert. Währenddessen wird der Wok kräftig erhitzt und mit etwas Öl versehen. Die Lauchzwiebeln werden in schräge Streifen geschnitten, der Spargel geschält und in etwa 3 cm lange Stücke zerteilt. Ingwer und Knoblauch werden fein gehackt.
- 2 Im mittlerweile heißen Wok werden die Scampi, ohne die Marinade, kräftig angebraten, bis sie von allen Seiten Farbe bekommen. Nehmen Sie die Scampi nun heraus und stellen Sie sie in einer Schüssel oder auf einem mit Alufolie abgedeckten Teller warm.
- 3 Nun werden die Zwiebelstücke und der Spargel im Wok kräftig angebraten und dazu der Knoblauch und der Ingwer gegeben. Bestreuen Sie die Masse mit Zucker und lassen Sie diesen kurz karamellisieren.
- 4 Mit der Marinade, einem Schuss Reiswein und etwas Sojasoße wird nun abgelöscht. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
- 5 Geben Sie die Scampi noch einmal mit in den Wok und lassen Sie die Mischung kurz aufkochen. Dazu passt Reis sehr gut.





Chili-Krabben



1 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

50 g Krebsfleisch

100 g Paprikaschote

50 g Erbsen

70 g Brokkoli

50 g Möhren

100 g Blumenkohl

100 g Porree

50 g Petersilie

Salz

Pfeffer

Chili

Curry

etwas Öl

Nährwerte

313 kcal

34 g kh

9 g Fett

22 g Eiweiß

1 Bereiten Sie zuerst das Gemüse vor, wofür Sie alles gründlich waschen, abtropfen lassen und dann in mundgerechte Streifen oder Ringe schneiden. Stellen Sie die so vorbereiteten Zutaten bereit.

2 Nun wird der Wok erhitzt und mit etwas Öl versehen. Braten Sie im heißen Wok nun Möhren und Blumenkohl kräftig an und geben Sie dann nach und nach in kleinen Portionen das restliche Gemüse hinzu. Durch ständiges Schwenken oder Rühren sollten alle Zutaten gut angebraten sein.

3 Nun geben Sie das Krebsfleisch hinzu und löschen es mit etwas Wasser ab. Lassen Sie das Gericht etwa 5 Minuten garen.

4 Schmecken Sie zum Schluss mit Curry, Salz und Pfeffer ab, geben Sie nach Belieben noch etwas Chili hinzu und bestreuen Sie alles mit frisch gehackter Petersilie.

5 Hierzu passen hervorragend Bandnudeln, Fusilli oder Penne.



Vegan & Vegetarisch

Chinakohl



2 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

50 g rote Linsen

300 g Brokkoli

½ Chinakohl

1 Knoblauchzehe

150 g Champignons

100 ml Brühe

100 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

Currypaste

etwas Öl

Nährwerte

196 kcal

14 g kh

10 g Fett

11 g Eiweiß

1 Der Brokkoli wird in kleine Röschen geteilt und in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich gewaschen. Dann werden die Röschen in heißem Wasser kurz blanchiert. Das Brokkoli-Wasser kann nun genutzt werden, um die Linsen gar zu kochen. Lassen Sie beides nach dem Kochen gut abtropfen.

2 In der Zwischenzeit wird der Wok erhitzt. Unterdessen werden Chinakohl, Champignons und Knoblauch in Streifen oder Scheiben geschnitten. Nun etwas Öl in den Wok geben und darin in kleinen Mengen den Brokkoli und den Kohl anbraten. Wenn beides etwas Farbe bekommen hat, kommen die Champignons hinzu, diese benötigen weniger Zeit zum Garen.

3 Geben Sie den Knoblauch und die Currypaste hinzu und vermengen Sie alles gründlich. Mit Kokosmilch ablöschen und etwa 3-5 Minuten lang köcheln lassen.

4 Schmecken Sie nun mit Salz, Pfeffer und Currypaste ab und geben Sie schließlich die gekochten Linsen hinzu. Das Gericht schmeckt sehr gut mit Wildreis.

Süßkartoffel



2 Port.



35 Min.



leicht

Zutaten

1 große Süßkartoffel

1 Möhre

4 große Champignons

1 kleiner Brokkoli-Kopf

Salz

Pfeffer

Curry

Paprikapulver

etwas Öl

Nährwerte

186 kcal

28 g kh

4 g Fett

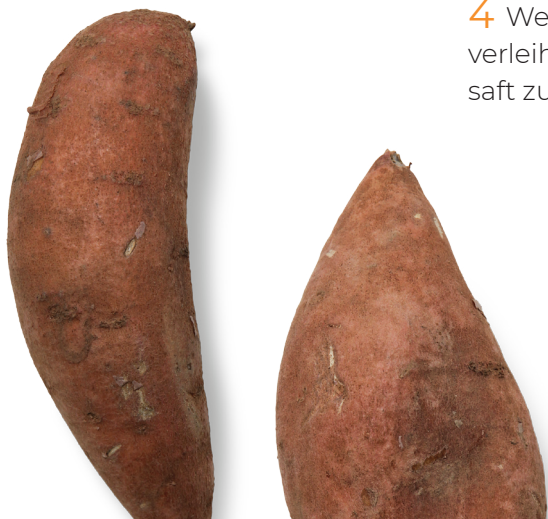
8 g Eiweiß

1 Der Brokkoli wird in kleine Röschen geteilt und über ein Sieb unter fließendem Wasser gewaschen. Die Champignons werden in Scheiben geschnitten. Möhre und Süßkartoffel schälen und in etwa 2 cm große Würfel teilen.

2 In einem kleinen Topf werden Möhre und Süßkartoffel kurz gekocht, um die Garzeit zu verringern. Lassen Sie beides danach gut abtropfen.

3 Währenddessen wird der Wok auf Temperatur gebracht und mit etwas Öl versehen. Braten Sie nun im heißen Öl die Brokkoliröschen scharf an. Geben Sie nach und nach die Champignons hinzu und lassen Sie diese mit braten. Erst zum Schluss werden die Möhren- und Kartoffelwürfel hinzugegeben, da sie schon vorgegart wurden. Lassen Sie alles etwa 3 Minuten gut durchbraten und würzen Sie kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika. Löschen Sie mit einem kleinen Schluck Wasser ab und schmecken Sie das Gericht ab.

4 Wer mag, kann dem Gericht einen kleinen Kick verleihen, indem er statt Wasser etwas Orangensaft zum Ablöschen nimmt.



Tofupfanne mit Brokkoli



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

2 Brokkoli-Köpfe

2 Knoblauchzehen

2 Paprikaschoten

1 Zwiebel

½ Dose Maiskölbchen

200 g Tofu

Chilipulver

Sojasoße

Ingwer, kleines Stück

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

363 kcal

37 g kh

11 g Fett

26 g Eiweiß

1 Zuerst teilen Sie die Brokkoli in kleine Röschen und waschen diese über ein Sieb gründlich unter fließendem Wasser ab. Die Paprika wird in dünne Streifen geschnitten und der Tofu in mundgerechte Würfel. Der Dosenmais wird abgetropft und die Zwiebel und der Ingwer werden fein gehackt.

2 Erhitzen Sie nun auf größter Flamme den Wok und geben Sie etwas Öl hinzu. Wenn der Wok heiß genug ist, wird zuerst der Tofu scharf angebraten, bis er eine bräunliche Färbung erhält. Danach geben Sie in kleinen Portionen die Zwiebel, den Ingwer und den Mais hinzu. Zum Schluss den Brokkoli anbraten.

3 Wenn das Gemüse gut angebraten ist, löschen Sie mit etwas Sojasoße ab und schwenken noch etwa 5 Minuten, bis das Gemüse bissfest ist.

4 Vor dem Servieren wird mit Salz, Pfeffer und Chili abgeschmeckt. Servieren Sie dazu Reis.



Sesam-Wok mit Bandnudeln



4 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

300 g Bandnudeln
2 Orangen
6 kandierte Ingwer
150 g Zuckerschoten
250 g Shiitake-Pilze
5 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Tofu
50 g Sesampaste
Curry
Chili
Salz
Pfeffer
etwas Öl

Nährwerte

461 kcal
74 g kh
8 g Fett
20 g Eiweiß

1 Zur Vorbereitung werden die Orangen ausgepresst und der Saft aufgefangen. Der Ingwer wird fein gewürfelt oder gehackt. Die Pilze und Möhren werden in feine Scheiben geschnitten, Zwiebeln und Zuckerschoten werden in Streifen geschnitten. Der Tofu wird in etwa 2 cm große Würfel geschnitten.

2 Während die Nudeln laut Packungsanleitung gekocht werden, bereiten Sie in einer separaten Schüssel eine Soße aus Ingwer, Sojasoße, dem frischgepressten Orangensaft und der Sesampaste zu.

3 Wenn die Nudeln bissfest sind, werden diese über ein Sieb abgegossen und der Wok wird auf höchster Stufe erhitzt. Geben Sie etwas Öl in den Wok und braten Sie darin die Pilze und Frühlingszwiebeln an. Nun kommen Zuckerschoten und Möhren hinzu. Zum Schluss noch den Tofu ganz kurz mitbraten.

4 Geben Sie nun die Soße hinzu und schwenken den Wok kräftig durch, bis sich die Soße gleichmäßig verteilt hat. Nun noch die Nudeln hinzugeben, kurz unterrühren und servieren.

Wurzelgemüse im Wok



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

100 g Möhren

100 g Pastinaken

100 g Rote Bete

100 g Petersilienwurzel

100 g Kohlrabi

400 ml Schlagsahne

1 Dose Kokosmilch

1 EL geriebener Ingwer

1 TL Currypaste

Salz

Pfeffer

2 Limetten

etwas Öl

Nährwerte

550 kcal

18 g kh

49 g Fett

5 g Eiweiß

1 Möhren, Pastinaken, Rote Bete, Petersilienwurzel und Kohlrabi schälen und zerkleinern. Je nach Belieben in Scheiben, Würfel oder Stifte schneiden.

2 Der Wok wird auf größter Stufe vorgeheizt und mit etwas Öl versehen. Geben Sie nun in kleinen Portionen das Wurzelgemüse hinzu, sodass alles gleichmäßig angebraten werden kann. Achten Sie darauf, nicht zu viel auf einmal in den Wok zu geben.

3 Nun wird mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Curry gewürzt, der Wok wird geschwenkt. Zum Ablöschen geben Sie den Saft von 2 Limetten hinzu.

4 Lassen Sie den Saft etwas reduzieren und füllen Sie schließlich mit Schlagsahne und Kokosmilch auf. Die Flüssigkeit sollte aufkochen und für etwa 5 Minuten weiter kochen.

5 Um eine dickere Konsistenz zu erhalten, können Sie etwas Stärkemehl hinzugeben. Die rote Farbe der Roten Bete passt hervorragend zu gelbem Kurkumareis.

Spinat-Reis



1 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

½ Tasse Reis

100 ml Brühe

1 Zwiebel

1 Chili

125 g Spinat

2 EL Frischkäse

Muskat

Salz

Pfeffer

Sonnenblumenkerne

etwas Öl

Nährwerte

335 kcal

40 g kh

14 g Fett

11 g Eiweiß

1 Während Sie den Wok aufheizen, hacken Sie die Zwiebel möglichst fein. Auch die Chilischote wird fein gehackt.

2 Geben Sie nun etwas Öl in den Wok und dünsten Sie darin die Zwiebel und die Chili kurz und kräftig an. Nun den Reis hinzugeben und kurz mitrösten. Salzen und pfeffern Sie kräftig und geben Sie etwas Muskat hinzu, bevor Sie mit der Brühe ablöschen.

3 Nun wird so lange im Wok gegart, bis der Reis bissfest ist.

4 Geben Sie nun den Spinat hinzu und vermengen Sie ihn mit dem Reis. Wenn Sie es lieber frisch mögen, nehmen Sie frischen Blattspinat, es eignet sich aber auch der TK-Spinat.

5 Richten Sie den grünen Reis nun auf Tellern an. Im leeren, aber noch heißen Wok werden nun ein paar Sonnenblumenkerne kurz angeröstet und über den Reis gegeben.





Gebratener Reis mit Gemüse



2 Port.



25 Min.



leicht

Zutaten

300 g Basmati-Reis

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Glas Erbsen und Möhren

2 EL Erdnussöl

Pfeffer

Salz

Currypaste

Sojasoße

3 Lauchzwiebeln

1 Limette

Nährwerte

402 kcal

80 g kh

3 g Fett

12 g Eiweiß

1 Kochen Sie den Reis in einem Topf nach Packungsanweisung gar. Wenn der Reis bissfest ist, gießen Sie ihn über ein Sieb und lassen ihn gut abtropfen.

2 Währenddessen wird der Wok auf höchster Stufe erhitzt und die restlichen Zutaten werden vorbereitet. Dafür Erbsen und Möhren gut abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln werden in feine Ringe geschnitten. Zwiebeln und Möhren möglichst fein hacken.

3 Geben Sie nun das Erdnussöl in den Wok und lassen Sie es heiß werden. Zwiebeln und Knoblauch werden in dem heißen Öl scharf angebraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Für einen rauchigeren Geschmack lassen Sie die Zwiebeln ruhig etwas braun werden.

4 Geben Sie nun die abgetropften Erbsen und Möhren hinzu und lassen Sie diese ebenfalls kurz mitbraten. Da das Gemüse aus dem Glas bereits vorgekocht ist, benötigt es eine viel kürzere Garzeit als frisches Gemüse.

5 Zum Schluss wird der Reis hinzugegeben und unter ständigem Rühren mit dem Gemüse vermengt und gleichzeitig angebraten.

6 Nun wird das Gemisch noch mit Salz, Pfeffer, Currypaste und Sojasoße abgeschmeckt und wiederum gut vermengt. Ein Spritzer Limettensaft verleiht dem Reis noch eine frische Note.

Mango mit Paprika



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

2 Knoblauchzehen

2 Paprikaschoten

2 Zwiebeln

1 Chilischoten

350 g Champignons

1 Mango

1 Glas Sojabohnen

3 EL Austernsoße

3 EL Teriyakisoße

1 EL Chilipulver

2 EL Ketchup

1 TL Instant-Brühe

2 EL Erdnussöl

etwas Öl

Nährwerte

376 kcal

42 g kh

12 g Fett

23 g Eiweiß

1 Die Paprika wird in dünne Streifen geschnitten. Knoblauch, Chili und Zwiebeln werden fein gehackt. Die Mango wird in kleine Würfel geschnitten. In einer kleinen Schüssel werden Austernsoße, Teriyakisoße, Chilipulver, Ketchup, Instant-Brühe und Erdnussöl zu einer Soße angemischt.

2 Erhitzen Sie nun den Wok auf höchster Stufe und geben Sie etwas Öl hinzu. Nun den Knoblauch und die Zwiebeln scharf anbraten und die Champignons hinzugeben. Die Champignons können nach Belieben auch vorher in Scheiben geschnitten werden.

3 Löschen Sie die Champignons mit der hergestellten Soße ab und vermischen Sie alles miteinander. Nach dem Aufkochen geben Sie etwas Wasser hinzu, bis alle Zutaten gut bedeckt sind.

4 Geben Sie nun die Paprika und die Mango dazu und lassen Sie das Gericht für etwa 5 Minuten garen. Zum Schluss werden die Sojabohnen untergehoben und nur kurz mitgekocht. Jetzt noch einmal abschmecken und servieren.

Kochbananen mit Gemüse



2 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

1 Aubergine

2 Kochbananen

50 g Frühlingszwiebeln

150 g grüne Bohnen

40 g Kokosmilch

1 EL Kokosfett

2 EL Sojasoße

etwas Currypulver

Nährwerte

448 kcal

85 g KH

7 g Fett

8 g Eiweiß

1 Zur Vorbereitung wird das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke geschnitten, die Bohnen werden am Ende abgeschnitten und dann halbiert.

2 Heizen Sie den Wok auf höchster Stufe vor und bereiten Sie währenddessen die Kochbananen vor. Dazu die Schale abziehen und in Scheiben schneiden.

3 Geben Sie nun das Kokosfett in den Wok und lassen Sie es schmelzen. Darin werden jetzt Auberginen und Bananen gleichmäßig angebraten. Die Bohnen hinzufügen und mitbraten.

4 Den Inhalt des Wok mit Currypulver würzen und anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Geben Sie noch die Sojasoße hinzu und lassen Sie die Flüssigkeit kurz aufkochen.

5 Zum Schluss kommen die Frühlingszwiebeln hinzu. Lassen Sie alles etwa 5 Minuten garen und servieren Sie am besten mit Reis.

Nudelpfanne mit Tofu und Cashewnüssen



4 Port. 30 Min. mittel

Zutaten

300 g Tofu

300 g Mie-Nudeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

etwas Sojasoße

75 ml Teriyaki-Soße

3 EL Limettensaft

1 Bund Basilikum

100 g Cashewnüsse

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

454 kcal

53 g kh

18 g Fett

18 g Eiweiß

1 Während der Wok auf größter Stufe vorgeheizt wird, werden die Zutaten vorbereitet. Dazu den Tofu in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Teriyaki-Soße und Sojasoße kurz einlegen. Zwiebeln und Knoblauch werden sehr fein gehackt. Das Basilikum wird nur grob gezupft.

2 Setzen Sie einen Topf mit Wasser auf und kochen Sie darin die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung gar. Lassen Sie die Nudeln dann gut abtropfen. In den Wok geben Sie ausreichend Öl.

3 Der Tofu wird nun im heißen Öl kräftig angebraten, sodass er eine schöne Braunfärbung erhält. Geben Sie nun die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und lassen Sie diese kurz mitrösten. Nun kommen die Cashewnüsse hinzu und werden ebenfalls kurz geschwenkt.

4 Die abgetropften Nudeln werden unter die Mischung gehoben, dabei den Wok immer wieder schwenken.

5 Mit der Marinade nun die Nudelmischung ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie die Flüssigkeit noch etwas reduzieren, sodass das Gericht nicht zu flüssig wird.

6 Zum Servieren wird nun noch mit den gezupften Basilikumblättern dekoriert.



Kichererbsen



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

4 Lauchzwiebeln
2 EL Instant-Brühe
300 g Kichererbsen
1 kleiner Brokkolikopf
1 Knoblauchzehe
150 g getr. Aprikosen
2 EL getr. Zitronengras
Saft einer Limette
1 EL Currypaste
etwas Öl

Nährwerte

297 kcal
42 g kh
7 g Fett
15 g Eiweiß

- 1 Am Abend vorher werden die Kichererbsen in genügend Wasser eingeweicht. Schütten Sie das Wasser weg und geben Sie zum Kochen der Erbsen am nächsten Tag frisches Wasser hinzu. Geben Sie die 2 EL Instant-Brühe in das Wasser, damit die Erbsen den Geschmack annehmen können. Nach etwa 30 Minuten sollten die Erbsen gar sein. Lassen Sie die Erbsen über ein Sieb abtropfen.
- 2 Zwiebeln und Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls hacken und mit dem Limettensaft beträufeln.
- 3 Nun den Wok auf höchster Stufe vorheizen und etwas Öl hineingeben. Darin wird nun der Knoblauch mit samt der Currypaste angebraten. Löschen Sie die Masse mit etwas Wasser ab, dafür eignet sich das Kochwasser der Erbsen hervorragend.
- 4 In dem Sud werden nun die restlichen Zutaten gegart. Geben Sie die Zutaten in mehreren kleinen Portionen hinzu und lassen Sie alles gut durchgaren.
- 5 Schmecken Sie alles mit Currypaste und Instant-Brühe ab und servieren Sie dazu Reis.

Walnüsse und grüner Spargel



2 Port. 20 Min. mittel

Zutaten

600 g grüner Spargel

Pfeffer

Salz

2 Knoblauchzehen

1 TL Zucker

1 Chilischote

6 Walnüsse, ohne Schale

2 TL Sojasoße

3 Lauchzwiebeln

etwas Öl

Nährwerte

237 kcal

17 g kh

13 g Fett

11 g Eiweiß



1 Die Spargelstangen werden in etwa 4-5 cm lange Stücke geschnitten, Knoblauch und Chilischote werden fein gehackt und die Lauchzwiebeln in Ringe geschnitten.

2 Heizen Sie den Wok auf höchster Stufe vor. Sie können derweil bereits im Wok die Walnüsse rösten, bis sie anfangen, zu duften. Nehmen Sie sie dann heraus und geben Sie etwas Öl in den Wok.

3 Nun wird der Spargel im heißen Öl scharf angebraten. Nehmen Sie ruhig etwas mehr Öl, sodass der Spargel frittiert wird.

4 Geben Sie nun Pfeffer, Salz, Knoblauch, Zucker und Chili hinzu und lassen Sie die Gewürze kurz mitrösten. Dann wird mit Sojasoße abgelöscht und die gerösteten Walnüsse werden hinzugefügt.

5 Schwenken Sie für etwa 5 Minuten den Wok, sodass der Inhalt gut durchmischt wird. Servieren Sie den Spargel mit frischen Frühlingszwiebelringen.

Schwarze Nudelpfanne



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

300 g schwarze Nudeln
(aus schwarzen Bohnen)

100 g Zuckerschoten

5-6 kleine Tomaten

3 kleine Spitzpaprika, rot
und gelb

2-3 Chilischoten

Chili

Kurkuma

Ingwerpulver

Knoblauchpulver

Sojasoße

Pfeffer

Salz

etwas Öl

Nährwerte

337 kcal

61 g kh

4 g Fett

14 g Eiweiß

1 Die schwarzen Nudeln werden nach Packungsbeilage bissfest gegart und anschließend über ein Sieb abgetropft.

2 Erhitzen Sie den Wok auf höchster Stufe und geben Sie schließlich etwas Öl hinein. Inzwischen werden die Tomaten halbiert, die Paprika und Chilischoten werden in feine Ringe geschnitten. Entfernen Sie vorher das Kerngehäuse.

3 Nun wird das Gemüse im Wok scharf und unter ständigem Rühren angebraten. Die Tomaten sollten weich werden, jedoch nicht zerfallen. Würzen Sie nun das Gemüse mit Kurkuma, Ingwer- und Knoblauchpulver und löschen Sie anschließend mit etwas Sojasoße ab.

4 Die abgetropften Nudeln werden nun unter das Gemüse gemischt. Nehmen Sie hier ruhig noch etwas Öl hinzu, damit die Nudeln dazu neigen, leicht zu verkleben.

5 Nach einigen Minuten können Sie den Nudel-mix mit Chilipulver, Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

6 Wenn Sie es nicht ganz so scharf mögen, können Sie anstatt der Chilischoten Paprika verwenden. Das bunte Gemüse bietet einen schönen Kontrast zu den Nudeln und sollte deshalb kräftig in der Farbe sein.



Wild & Außergewöhnliches

Schweinslungenbraten



3 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

600 g Schweinslungenbraten

1 Möhre

½ kleines Glas Kapern

1 kleine Zwiebel

1 Rübe

150 g Knollensellerie

120 g Sauerrahm

250 ml Brühe

frisch gehackte Petersilie

Senf

Salz

Pfeffer

etwas Öl

Nährwerte

467 kcal

13 g kh

25 g Fett

44 g Eiweiß

1 Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Nach Bedarf kann das Gemüse auch geraspelt werden.

2 Den Schweinslungenbraten nun in kleine Medaillons schneiden und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bestreichen Sie die Stücke anschließend mit etwas Senf.

3 Der Wok wird auf höchster Stufe vorgeheizt und mit etwas Öl versehen. Braten Sie nun die Medaillons kräftig an. Nach und nach wird nun das Gemüse zugegeben und mit gebraten.

4 Löschen Sie mit etwas Brühe ab und geben Sie die Kapern hinzu. Lassen Sie das Gericht nun einmal kurz aufkochen und füllen Sie anschließend mit dem Rest der Brühe auf.

5 Zum Schluss noch den Sauerrahm zugeben, abschmecken und mit etwas Petersilie garniert servieren.

Krokodil



4 Port. 30 Min. mittel

Zutaten

1 kg Krokodilfleisch

1 Zucchini

2 Möhren

1 kleine Knolle Sellerie

2 Pastinaken

2 Zwiebeln

1 Stange Lauch

etwas Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

1 EL Sojasoße

etwas Sherry

Pfeffer

Salz

etwas Öl

Nährwerte

398 kcal

16 g kh

11 g Fett

57 g Eiweiß

1 Zuerst wird eine Marinade hergestellt. Dafür den Knoblauch reiben oder zerdrücken und mit Sherry, Sojasoße, etwas Öl, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Schneiden Sie nun das Fleisch in Würfel und vermengen Sie es mit der Marinade. So sollte das Fleisch für etwa 2 Stunden durchziehen.

3 In der Zwischenzeit werden die restlichen Zutaten vorbereitet. Dafür den Sellerie in kleine Würfel schneiden, Möhren, Pastinaken und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Porree in Ringe schneiden.

4 Nun im vorgeheizten Wok etwas Öl erhitzen und das Krokodilfleisch darin kräftig anbraten. Geben Sie nun kleine Mengen Fleisch hinzu, damit das gesamte Fleisch gleichmäßig gebraten wird. Nun nach und nach auch das Gemüse zugeben und mitbraten.

5 Mit etwas Marinade ablöschen und kurz aufkochen lassen. Schmecken Sie noch einmal mit Salz und Pfeffer ab und servieren Sie mit Reis oder Nudeln.

Chili mit Banane



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

300 g mageres Schweinefleisch

1 kleines Stück Ingwer

2 grüne Bananen

3 EL Chilisoße

50 g Cashewnüsse

etwas Öl

Nährwerte

503 kcal

42 g kh

19 g Fett

39 g Eiweiß

1 Das Fleisch gründlich waschen und trockentupfen, danach in kleine Würfel schneiden. Der Ingwer wird fein gehackt oder geraspelt. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Erhitzen Sie den Wok auf höchster Stufe und geben Sie die Cashewnüsse hinzu, sodass sie angeröstet werden. Nehmen Sie sie aus dem Wok und stellen Sie sie kurz beiseite.

3 Nun wird etwas Öl im Wok erhitzt und das Fleisch wird darin scharf angebraten. Geben Sie die Bananenscheiben zum Fleisch und vermengen Sie alles gründlich. Der Ingwer und die Nüsse werden unter die Masse gerührt und kurz mitgebraten.

4 Mit Chilisoße ablöschen und noch kurz weiter braten.

5 Wem das Gericht zu scharf ist, der kann mit etwas Brühe oder Wasser strecken. Servieren Sie das Gericht mit Reis oder Nudeln.





Gebratene Entenfüße



3 Port. 35 Min. mittel

Zutaten

30 Entenfüße
1 Lauchzwiebel
2 EL Sojasoße
1 daumengroßes Stk. Ingwer
etwas Reiswein
1 Glas Fischbouillon
2 EL Austernsoße
2 Sternanis
geriebene Orangenschale (von einer Orange)
etwas Stärke
etwas Öl

Nährwerte

301 kcal
7 g kh
20 g Fett
21 g Eiweiß

1 Zuerst wird der Ingwer fein gehackt, die Lauchzwiebeln werden in Ringe geschnitten. Die Entenfüße werden mit Salzwasser abgebürstet und danach mit etwas Sojasoße eingerieben.

2 Heizen Sie nun den Wok stark an. Wenn dieser sehr heiß ist, geben Sie etwa 2 EL Öl hinzu. In dem heißen Öl werden nun Lauchzwiebeln und Ingwer scharf angebraten und anschließend mit etwas Reiswein abgelöscht. Geben Sie nun die Entenfüße hinzu und braten Sie diese kurz mit an.

3 Nun wird der Wok aufgefüllt mit der Brühe, 1 EL Sojasoße, Sternanis, Orangenschale, Zucker und Salz. Die Entenfüße sollten mindestens etwa zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sein.

4 Der Wok wird mit einem Deckel verschlossen und die Temperatur wird etwas heruntergenommen. Lassen Sie die Entenfüße nun für etwa 15-20 Minuten im Wok schmoren.

5 Zum Servieren werden die Entenfüße auf einer Platte angerichtet. Der verbleibende Sud kann nach Bedarf gesiebt und mit Stärke andickt werden, so ergibt sich eine passende Soße zum Gericht.

Hühnerleber



2 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

1 Chilischote

400 g Hühnerleber

1 kleines Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

450 g Pak Choi Gemüse-
mix

3 EL Reiswein

etwas Ketchup

3 EL Sojasoße

etwas Stärke

etwas Öl

Nährwerte

388 kcal

21 g kh

11 g Fett

44 g Eiweiß

1 Die Leber wird in grobe Stücke geschnitten von etwa 2-3 cm Größe. Chili und Ingwer werden gehackt, der Knoblauch geschält und zerdrückt.

2 Heizen Sie nun den Wok auf höchster Stufe vor und geben Sie etwas Öl hinzu. Die Hühnerleber nun im heißen Wok kräftig braten.

3 Geben Sie Ingwer, Knoblauch und Chili hinzu und lassen Sie die Gewürze etwas anrösten. Jetzt das Gemüse in kleinen Portionen zugeben und mitbraten.

4 In einer Schüssel werden Reiswein, Ketchup, Sojasoße und etwas Stärke verrührt, anschließend wird damit das Gericht abgelöscht.

5 Lassen Sie den Sud kurz aufkochen und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Lebermasala



2 Port. 75 Min. mittel

Zutaten

500 g Leber, Rind oder
Schwein

500 ml Buttermilch

etwas Chilipulver

1 TL Curry

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

1 TL Salz

2 EL Kokosöl

Nährwerte

494 kcal

26 g kh

16 g Fett

60 g Eiweiß

1 Am Abend vorher wird die Leber in kleine Stücke geschnitten und über Nacht in Buttermilch eingelegt. Bewahren Sie die Leber über Nacht im Kühlschrank auf.

2 Die Gewürze werden in einer Schüssel zusammengemischt und gut verrührt. Nehmen Sie die Leber nun aus der Buttermilch und tupfen Sie sie trocken. Nun werden die Stücke in die Gewürzmischung eingelegt und für etwa 1 Stunde mariniert.

3 Der Wok wird auf höchster Stufe vorgeheizt und darin das Kokosöl erhitzt. Braten Sie die Leber nun im heißen Kokosöl scharf an, bis sie von allen Seiten gut gebräunt ist.

4 Das Gericht passt sehr gut zu Kurkumareis oder Bandnudeln.

Hühnermägen in Sesamsoße



2 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

1 Zwiebel

1 kleines Stück Ingwer

15 Hühnermägen

1 EL Essig

3 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

etwas Zucker

Nährwerte

283 kcal

10 g kh

19 g Fett

17 g Eiweiß

1 Zuerst müssen die Hühnermägen gründlich gespült werden. Dazu die Mägen in einer Schüssel auswaschen, ab und an das Wasser wechseln. Nun die Mägen in einem Topf mit Ingwer auskochen und anschließend noch einmal spülen.

2 Die Hühnermägen werden nun in Streifen geschnitten. Wer mag, kann die zähere innere Schicht wegschneiden.

3 Erhitzen Sie unterdessen Ihren Wok und geben Sie etwas Sesamöl hinein. Die Magenstreifen werden nun kräftig angebraten. Währenddessen die Zwiebel in Streifen schneiden und nach und nach hinzugeben. Braten Sie alles kräftig an, bis es Farbe bekommt.

4 Geben Sie etwas Zucker hinzu und lassen Sie diesen karamellisieren, bevor Sie mit Essig und Sojasoße ablöschen.

5 Lassen Sie die Mägen für etwa 10 Minuten garen und schmecken Sie anschließend mit Sesamöl und Zucker ab.

6 Sie können das Gericht so, wie es ist, oder mit Reis servieren.



Schweinenieren



3 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

6 Schweinenieren

4 EL Sherry

4 EL Sojasoße

1 Knoblauchzehe

etwas Cayennepfeffer

1 TL Essig

1 TL Zucker

1 TL Stärke

2 Paprikaschoten

1 Dose Sojasprossen

etwas Öl

Nährwerte

439 kcal

16 g kh

14 g Fett

53 g Eiweiß

1 Die Nieren werden gründlich mit klarem Wasser ausgespült, dabei öfter das Wasser wechseln. Halbieren Sie die Nieren und entfernen Sie das Innere. Dann schneiden Sie die Hälften in mehrere Stücke und schneiden diese etwas ein. Spülen Sie sie noch einmal gründlich ab und tupfen Sie sie mit etwas Küchenrolle trocken.

2 Stellen Sie aus Sojasoße, Sherry, Cayenne, Knoblauch, Essig, Zucker und Stärke eine Marinade her und legen Sie die Nieren für etwa 10 Minuten ein.

3 Etwas Öl wird im Wok stark erhitzt, während Sie die Paprika in Streifen schneiden.

4 Braten Sie nun die Nieren und die Paprika im heißen Wok scharf an und lassen Sie beides für etwa 5 Minuten braten. Nun mit der Marinade ablöschen und die Sojasprossen unterrühren.

5 Lassen Sie das Gericht kurz aufkochen und schmecken Sie noch einmal ab, bevor Sie mit Reis oder Nudeln servieren.

Bulgogi



2 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

600 g Hirschkeule

1 TL Salz

4 EL Sesamsamen

4 EL Sojasoße

1 EL Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebeln

etwas Öl

Nährwerte

579 kcal

14 g kh

26 g Fett

67 g Eiweiß

1 Das Hirschfleisch wird in dünne Scheiben geschnitten. Diese sollten nicht länger als 5 cm sein. Salz und Sesamsamen werden fein gemörsert.

2 Fertigen Sie eine Marinade aus Pfeffer, etwas Öl, der Sojasoße und etwa der Hälfte der Sesammischung an und legen Sie die Hirschfleischstreifen für 20 Minuten darin ein.

3 In der Zwischenzeit werden die Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten und der Wok auf Temperatur gebracht. Erhitzen Sie etwas Öl im Wok und nehmen Sie die Fleischstreifen aus der Marinade.

4 Braten Sie das Fleisch kräftig von allen Seiten an, bevor Sie die Frühlingszwiebeln hinzugeben und mitbraten. Geben Sie einen Schuss Marinade dazu und schwenken Sie das Gericht im Wok noch einmal durch.

5 Mit der restlichen Sesammischung wird das Fleisch abgeschmeckt. Dazu passt Reis und Kohlgemüse.

Känguru-Saté



4 Port. 130 Min. mittel

Zutaten

1 kg Kängurufilets

Marinade

1 Knoblauchzehe

2 Chilischoten

5 Stangen Zitronengras

8 Limettenblätter

3 EL Hoisin-Soße

3 EL Austernsoße

150 ml Wasser

etwa 8 EL Öl

Nährwerte

334 kcal

2 g kh

12 g Fett

53 g Eiweiß

1 Die Filets werden nach dem gründlichen Waschen und Trocknen in etwa 1 cm dicke Scheiben geschnitten.

2 Bereiten Sie nun eine Marinade aus den Zutaten zu. Der Knoblauch und die Chilischoten werden dafür im Mörser miteinander vermengt. Zitronengras und Limettenblätter werden fein gehackt. Verrühren Sie alles in einer großen Schüssel zu einer glatten Marinade und legen Sie das Fleisch darin für mindestens 2 Stunden ein. Das Marinieren sollte im Kühlschrank vonstattengehen.

3 Erhitzen Sie nach den 2 Stunden nun den Wok auf höchster Stufe. In der Zwischenzeit kann das Fleisch abtropfen. Geben Sie etwas Öl in den Wok und braten Sie dann das Fleisch scharf an, bis es von allen Seiten gut gebräunt ist.

4 Das gebratene Fleisch kann mit etwas Wasser und Marinade abgelöscht werden, so erhält man eine deftige Soße. Dazu kann man zum Beispiel Reis reichen.

5 Wer das Fleisch pur und mit Dip genießen möchte, findet in der Kategorie „Dips und Soßen“ ein leckeres Rezept für einen passenden Dip.

Nachspeisen & Desserts

Birnen im Wok



4 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

50 g Cornflakes

25 g Mandeln

1 Birne

Zimt

Zucker

Muskat

Weißwein

etwas Öl

Nährwerte

130 kcal

17 g kh

5 g Fett

3 g Eiweiß

1 Die Birne wird, je nach Belieben, geschält. Dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel oder Stücke schneiden.

2 Den Wok auf großer Flamme vorheizen und darin etwas Öl erhitzen. Die Birnenstücke werden nun im Öl geschwenkt, bis das Fruchtfleisch leicht glasig wird. Geben Sie nun die Cornflakes hinzu und lassen Sie diese mit braten.

3 Die Mandeln werden als Letztes dazugegeben und angeröstet. Wenn diese Farbe bekommen haben, würzen Sie mit Zimt und Zucker und einer Prise Muskat.

4 Löschen Sie nun mit einem Schluck Weißwein ab und lassen Sie die Birnen noch ein paar Minuten im Wein ziehen, bevor sie warm serviert werden.

5 Wenn Sie auf Alkohol verzichten möchten, können Sie statt des Weißweins auch einen hellen Saft zum Ablöschen nehmen.



Zimt-Äpfel



4 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

2 gehäufte EL Butter

4 große Äpfel

Zimt

Kardamom

½ TL gemahlene Nelken

1-2 EL Honig

Nährwerte

141 kcal

22 g kh

5 g Fett

1 g Eiweiß

- 1 Die Äpfel nach Belieben schälen, dann wird das Fruchtfleisch in kleine Stücke oder Scheiben geschnitten.
- 2 Heizen Sie den Wok auf höchster Stufe vor und lassen Sie darin die Butter schmelzen.
- 3 Geben Sie nun etwas Zimt und Kardamom in die Butter. Die Gewürze sollten kurz in der Butter braten.
- 4 Geben Sie nun die Äpfel und die gemahlene Nelken hinzu und rühren Sie diese gut durch. Nach einer Weile wird das Fruchtfleisch der Äpfel leicht glasig.
- 5 Nehmen Sie die Äpfel aus dem Wok und lassen Sie sie etwas abtropfen. Jetzt noch mit etwas Honig beträufeln und servieren.
- 6 Die gedünsteten Äpfel schmecken übrigens auch hervorragend kalt oder als Zugabe zu Milchreis.

Gebackene Ananas



4 Port. 45 Min. mittel

Zutaten

8 Scheiben Ananas aus der Dose

2 EL Zitronensaft

500 ml Öl

Für den Teig

50 g Mehl

75 g Stärke

1 TL Backpulver

1 TL Zucker

1 TL Öl

1 Eiweiß

100 ml Wasser

Als Garnitur

Sesamsamen

Honig

1 Stellen Sie aus den genannten Zutaten einen glatten Teig her. Um Klumpen zu vermeiden, können Sie das Mehl und die Stärke mit einem Sieb in den Teig rieseln lassen, während Sie ihn rühren. Lassen Sie den Teig für etwa 30 Minuten quellen.

2 Der Wok wird mit etwa 500 ml Öl gefüllt und erhitzt. Mit einem Holzstab können Sie prüfen, ob das Öl heiß genug ist. Steigen Blasen am Holzstab auf, können Sie mit dem Frittieren beginnen.

3 Spießen Sie in jede Ananasscheibe einen Holzstab. Tauchen Sie die Ananas in den Teig, bis sie ringsherum mit Teig bedeckt ist. Dann schnell in das heiße Fett halten. Lassen Sie die Ananas so lange im Fett, bis der Teig hellbraun wird.

4 Legen Sie die fertig gebackenen Ananasscheiben auf einen Teller, beträufeln Sie sie mit etwas Honig und streuen Sie die Sesamsamen darüber.

Nährwerte

220kcal

29 g kh

10 g Fett

2 g Eiweiß



Dattelklößchen



4 Port. 40 Min. mittel

Zutaten

150 g Dattelpaste

1 EL frische Hefe

3 Tassen Mehl

½ Tasse Sprudelwasser

½ TL Backpulver

1 TL Zucker

1 EL Schmalz

Nährwerte

253 kcal

54 g kh

2 g Fett

3 g Eiweiß

1 Das Mehl wird in eine Schüssel gegeben. Formen Sie eine Kuhle in das Mehl und geben Sie die Hefe hinein. Ein Glas mit lauwarmem Wasser auf die Hefe geben und nach und nach das Mehl einkneten. Formen Sie einen glatten Teig aus der Masse und lassen Sie diesen kurz gehen.

2 Nachdem der Teig etwas aufgegangen ist, kneten Sie ihn noch einmal kräftig durch, geben das Mineralwasser, Zucker, Backpulver und Schmalz hinzu und kneten für weitere 10 Minuten.

3 Formen Sie nun eine Kugel aus dem Teig, in dessen Mitte Sie die Dattelpaste hineingeben. Sie können die Paste mithilfe einer Spritze in die Mitte drücken oder den Teig etwas ausrollen, mit Paste bestreichen und dann wieder verschließen.

4 Formen Sie nun kleine Klößchen aus dem Teig, indem Sie ihn zu einer Rolle formen und dann den Teig in kleinen Stücken mithilfe von Daumen und Zeigefinger abpressen.

5 In der Zwischenzeit wird im Wok Wasser erhitzt und das Abtropfgestell daran befestigt. Die Klößchen nun auf dem Abtropfgestell verteilen, den Deckel verschließen und die Klößchen für 10 Minuten direkt im Wok dämpfen.



Süße Bandnudeln



4 Port. 35 Min. leicht

Zutaten

400 g Bandnudeln

400 g Weintrauben

40 g Haselnüsse oder
andere Nüsse

3 EL Vanillezucker

2 EL Paniermehl

1 TL Zimt

nach Belieben Trauben-
saft

etwas Öl

Nährwerte

511 kcal

88 g kh

9 g Fett

15 g Eiweiß

1 Die Bandnudeln werden in einem Topf separat nach Anleitung gekocht. Anschließend über ein Sieb abtropfen lassen.

2 Während der Wok erhitzt wird, werden die Nüsse fein gehackt und die Weintrauben gewaschen und halbiert.

3 Im heißen Wok werden nun, ohne Zugabe von Öl, die Nüsse angeröstet. Schütten Sie die Nüsse auf einen Teller und lassen Sie sie abkühlen. Geben Sie nun etwas Öl in den Wok und braten Sie die Bandnudeln darin an.

4 Bestreuen Sie die Nudeln mit Paniermehl und Vanillezucker. Geben Sie die Trauben hinzu und lassen Sie diese kurz mitbraten. Danach mit Zimt abschmecken und gegebenenfalls etwas Traubensaft hinzufügen.

5 Bestreuen Sie die Nudeln vor dem Servieren mit den gerösteten Nüssen.





Honigkugeln



6 Port. 100 Min. mittel

Zutaten

125 ml lauwarme Milch

20 g Hefe (Germ)

40 g Zucker

250 g Mehl

25 g Butter

2 Eigelbe

100 g Honig

500 ml Frittierfett

Nährwerte

284 kcal

51 g kh

6 g Fett

4 g Eiweiß

1 In einer großen Schüssel wird die Hefe mit der Milch verrührt. Über ein feines Sieb wird das Mehl hineingesiebt und etwas Zucker hinzugegeben. Verkneten Sie den Teig und lassen Sie ihn dann etwa 20 Minuten lang gehen.

2 Nun den aufgegangenen Teig mit dem restlichen Zucker, den Eigelben und der Butter zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte zugedeckt für eine Stunde ruhen.

3 Im Wok wird das Frittierfett erhitzt. Von dem Teig kleine Bällchen abnehmen und im Fett frittieren, bis sie sich leicht braun färben. Die Kugeln auf Küchenrolle abtropfen lassen.

4 Geben Sie den Honig über die Bällchen und genießen Sie sie als Nachtisch.

Kandierte Papaya



6 Port. 135 Min. leicht

Zutaten

0,8-1 kg Papaya

500 g Zucker

1 Zitrone

Nährwerte

395 kcal

95 g kh

0 g Fett

1 g Eiweiß

1 Die Papaya wird geschält und anschließend halbiert. Kratzen Sie mit einem Esslöffel die Kerne aus der Mitte, bis nur noch das reine Fruchtfleisch übrig ist. Schneiden Sie nun aus dem Fruchtfleisch etwa 3-4 cm dicke Streifen.

2 In Ihrem Wok erhitzen Sie etwa 500 ml Wasser und lösen darin den Zucker komplett auf. Geben Sie den Saft der Zitrone hinzu und lassen Sie die Flüssigkeit kurz aufkochen.

3 Nun werden die Papayastreifen zugegeben und so lange in der köchelnden Flüssigkeit belassen, bis diese vollständig vom Fruchtfleisch aufgenommen wurde.

4 Nach etwa 2-2,5 Stunden sollte die Flüssigkeit verschwunden sein. Nun werden die Papayastreifen auf einem Gitter getrocknet und abgekühlt. Dann sind sie verzehrfertig.

Warmer Obstsalat



6 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

1 Papaya
1 Honigmelone
1 Dose Litschis
1 Dose Mangofleisch
1 Dose Ananas
100 g Erdbeeren
1 Handvoll Physalis
3 EL Erdnussöl
1 kleines Glas Pflaumenwein
8 EL Honig
1 Shot-Glas Orangenlikör
1 Spritzer Sojasoße

Nährwerte

209 kcal
47 g kh
4 g Fett
1 g Eiweiß

1 Durch ein Sieb werden alle Konserven abgeseibt und abgetropft, der Saft wird aufgefangen. Das restliche Obst wird geschält und in kleine Würfel geschnitten.

2 Der Wok wird mit etwas Öl und dem Honig versehen und diese Mischung langsam erwärmt. Rühren Sie die Mischung durchweg, bis sie karamellisiert.

3 Geben Sie nun nach und nach das gesamte Obst in den Wok und heben Sie es unter das Karamell. Achten Sie darauf, dass alle Obststücke gleichmäßig benetzt sind. Das Obst wird nun in kleine Schälchen oder auf Tellern verteilt.

4 Der aufgefangene Saft wird im Wok erhitzt und mit Stärke gebunden. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, wird der Pflaumenwein und ein Spritzer Sojasoße untergerührt und die Masse auf dem warmen Obstsalat verteilt.

Süße Frühlingsrolle



2 Port. 30 Min. mittel

Zutaten

1 Mango

1 Handvoll Himbeeren

1 Handvoll Heidelbeeren

nach Belieben auch andere Obstsorten

Vanillezucker

etwas Butter

1 Packung Teigblätter, für Frühlingsrollen

Nährwerte

129 kcal

23 g kh

3 g Fett

1 g Eiweiß

1 Während die Teigblätter auftauen, wird das Obst vorbereitet. Schneiden Sie dazu das Obst in kleine Würfel, Scheiben oder Stäbchen. Von Kernobst das Kerngehäuse entfernen, bei einigen Obstsorten die Schale entfernen.

2 Das vorbereitete Obst am besten in einer Schale vermischen. Nehmen Sie einen Teil des Obstes und legen Sie dieses auf eines der Teigblätter. Schlagen Sie die gegenüberliegenden Seiten um und rollen Sie nun das Obst im Teig ein, bis eine Frühlingsrolle entsteht.

3 Während Sie die Frühlingsrollen vorbereiten, wird der Wok auf höchster Stufe vorgeheizt und die Butter darin geschmolzen.

4 In der flüssigen Butter werden die Frühlingsrollen nun nacheinander kurz angebraten. Lassen Sie die Frühlingsrollen abtropfen und garnieren Sie sie mit etwas übrig gebliebenem Obst und Vanillezucker.

5 Alternativ kann das Obst vorher kurz gegart werden, so wird es weicher. Sie können die Frühlingsrollen auch in Ihrem Wok mit Öl, dafür sollte es etwas mehr sein, frittieren.



Thai-Dessert



6 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

75 g Zucker

4 Eigelbe

50 g Tapiokamehl

50 g Reismehl

60 ml Kokosmilch

Nährwerte

170 kcal

25 g kh

6 g Fett

3 g Eiweiß

1 Eigelbe und Zucker werden miteinander schaumig geschlagen. Schlagen Sie die Masse in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad, so gelingt es leichter.

2 Geben Sie nun das gesamte Mehl und die Kokosmilch hinzu und verrühren Sie alles zu einem glatten Teig.

3 Im Wok wird etwa 1 Liter Wasser erhitzt und das Abtropfgestell daran angebracht. Währenddessen wird die Masse in kleine Förmchen gegeben und auf das Gestell gesetzt.

4 Setzen Sie nun den Deckel auf und lassen Sie die Masse für 7 Minuten im Dampfbad garen. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Stürzen Sie die Formen vorsichtig und garnieren Sie mit frischen Kräutern.

Dips & Soßen

Ingwer-Knoblauch- Soße



1 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

150 ml Essig

15 g frischer Ingwer

3 Knoblauchzehen

2 Pfefferschoten

1 grüne Paprika

2 EL Sojasoße

1 TL Salz

1 EL Zucker

etwas Öl

je nach Bedarf Chilischoten

Nährwerte

529 kcal

121 g kh

1 g Fett

5 g Eiweiß

1 Paprika, Pfefferschoten und Chilischoten werden möglichst in kleine Würfel geschnitten. Ingwer und Knoblauch schälen und reiben.

2 Im heißen Wok wird etwas Öl erhitzt und anschließend der Knoblauch und Ingwer angebraten. Nun die gewürfelten Schoten zugeben und mit Essig und Sojasoße ablöschen.

3 Lassen Sie die Soße eine Weile kochen, bis sich die Konsistenz ändert und die Soße dicker wird.

4 Schmecken Sie mit Salz und Zucker ab und lassen Sie die Soße dann abkühlen.

5 In einer Eiswürfelform wird die Soße nun verteilt und eingefroren. Beim nächsten Gericht können Sie nach Geschmack und Belieben einfach einen Würfel hinzugeben. Die Soße ist über mehrere Monate gefroren haltbar.

Dip für Känguru-Saté



1 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

1 ganze Knoblauchknolle

4 Limettenblätter

2 Chilischoten

4 EL Essig

4 EL Sojasoße

6 EL Honig

10 EL Wasser

Nährwerte

522 kcal

120 g kh

0 g Fett

7 g Eiweiß

1 Die Chilischoten werden fein gehackt und die Limettenblätter von der starken Mittelrippe befreit. Auch die Blätter möglichst fein hacken. Die Knoblauchzehen werden lediglich von der Haut befreit.

2 Im vorgeheizten Wok werden Chili und Blätter nun scharf angeröstet. Geben Sie nun den Knoblauch hinzu und rösten Sie diesen ebenfalls kurz an.

3 Löschen Sie mit Essig, Sojasoße und Wasser ab und rühren Sie den Honig hinein.

4 Füllen Sie die Mischung in eine Schüssel um und lassen Sie sie kurz abkühlen. Mit einem Pürierstab wird die Masse nun zu einer Creme verarbeitet.

5 Der Dip schmeckt heiß und kalt sehr gut.

Chili-Ingwer-Paprika-Soße



1 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

30 g Ingwer

½ Paprikaschote

2 Chilischoten

1 Knoblauchzehe

8 EL Zucker

5 EL Essig

200 ml Wasser

etwas Salz

etwas Öl

Nährwerte

222 kcal

50 g kh

0 g Fett

0 g Eiweiß

1 Die Paprika wird in 1-2 cm große Würfel geschnitten, ebenso werden die Chilis vorbereitet. Der Knoblauch wird von der Schale befreit. In einem Mixer werden nun all diese Zutaten zu einem Mus verarbeitet.

2 Während der Wok vorgeheizt wird, wird der Ingwer in möglichst feine Stücke geschnitten. Nun im Wok nur wenig Öl erhitzen und darin den Zucker karamellisieren lassen. Dann die restlichen Zutaten zugeben, kurz anbraten und sofort mit Wasser aufgießen.

3 Lassen Sie den Sud nun so lange bei kleinerer Temperatur köcheln, bis die Flüssigkeit leicht eindickt.

4 Die noch warme Soße wird in saubere Schraubgläser gefüllt und auf dem Kopf stehend abgekühlt.



Saure Knoblauchsoße



1 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

4 EL Balsamicoessig

10 EL Sojasoße

1 TL Zucker

6 Knoblauchzehen

etwas Stärke

1 EL Butter

Nährwerte

669 kcal

134 g kh

9 g Fett

9 g Eiweiß



1 Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. In einer kleinen Schüssel wird der Zucker im Balsamicoessig und der Sojasoße aufgelöst.

2 Erhitzen Sie den Wok auf höchster Stufe und lassen Sie darin die Butter schmelzen. Geben Sie nun den Knoblauch hinzu und braten Sie ihn bis zu einer leichten Braunfärbung an.

3 Geben Sie das Essiggemisch hinzu und lassen Sie unter ständigem Rühren den Zucker karamellisieren.

4 Wenn die Soße noch zu dünn ist, kann sie mit etwas Stärke gebunden werden.

5 Füllen Sie die noch heiße Soße in saubere Gläser mit Schraubverschluss und lassen Sie diese auf dem Kopf stehend abkühlen. So ist die Soße einige Wochen haltbar und kann je nach Bedarf beim Kochen oder als Gewürz verwendet werden.

Kurkuma-Senf-Soße



1 Port. 30 Min. leicht

Zutaten

100 g Tomaten

4 Lauchzwiebeln

etwas Honig

etwas Senf

1 TL Kurkuma

200 ml Sahne

Salz

Pfeffer

1 Möhre

400 ml Fischfond

2-3 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

etwas Butter

Nährwerte

718 kcal

43 g kh

53 g Fett

13 g Eiweiß

1 Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Die Tomaten werden in kleine Würfel geschnitten und die Lauchzwiebeln in Ringe geteilt. Die Möhre wird in zarte Streifen geschnitten.

2 Im heißen Wok wird die Butter geschmolzen und darin Zwiebeln und Knoblauch kräftig angebraten. Geben Sie nun den Fischfond hinzu und lassen Sie die Flüssigkeit bis auf die Hälfte einkochen.

3 Geben Sie nun die Sahne und Kurkuma hinzu, lassen Sie die Flüssigkeit kurz aufkochen und rühren Sie dann das restliche Gemüse unter.

4 Die Soße sollte so lange kochen, bis das Gemüse weich ist, aber nicht zerkocht. Die Soße wird während des Kochens etwas dickflüssiger. Schmecken Sie mit Senf, Honig, Pfeffer und Salz ab.

5 Frisch zubereitet schmeckt die Soße zu Reis sehr gut. Sie können die Soße aber auch in saubere Gläser füllen und abkühlen lassen, um sie haltbar zu machen. Lassen Sie die Gläser dafür auf dem Kopf stehend abkühlen.

Erdnuss-Dip



1 Port. 20 Min. leicht

Zutaten

3 EL Hoisin-Soße

50 g Erdnussbutter

3 TL Zitronensaft

1 Chilischote

etwas Wasser

Nährwerte

473 kcal

20 g kh

35 g Fett

15 g Eiweiß

1 Die Chilischote wird möglichst fein gehackt und im heißen Wok ohne Öl angeröstet.

2 Geben Sie nun den Zitronensaft hinzu und rühren Sie die Erdnussbutter unter. Durch das Rösten im Wok bekommt der Dip einen rauchigen Geschmack.

3 Zum Schluss noch die Hoisin-Soße und etwas Wasser hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

4 Wenn Sie einen größeren Vorrat vorkochen möchten, nehmen Sie einfach ein Vielfaches der angegebenen Mengen und machen Sie den Dip dann in kleinen Gläsern haltbar.



Teriyaki-Soße



1 Port. 10 Min. leicht

Zutaten

300 ml Orangensaft

200 ml Sojasoße

200 ml Reisessig

200 ml Honig

50 g Stärke

Nährwerte

996 kcal

232 g kh

2 g Fett

7 g Eiweiß

1 Ganz ohne Wok wird diese Soße aus den oben genannten Zutaten zusammengerührt.

2 Frieren Sie die fertige Soße in kleinen Portionen ein, zum Beispiel in einer Eiswürfelform. Die Soßenwürfel eignen sich hervorragend für viele Wokrezepte als Würzmischung oder als kleiner Pepp.

3 Vor allem zu Gerichten mit Rind oder Huhn passt diese Gewürzsoße.

Sesam-Limetten- Würzsoße



1 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

Saft einer Limette

1 EL Sesamöl

120 ml Gemüsebrühe

2 EL brauner Zucker

2 TL Sesam

1 TL Stärke

2 EL Sojasoße

Nährwerte

366 kcal

37 g kh

20 g Fett

6 g Eiweiß

1 Heizen Sie den Wok auf größter Stufe an. Nun werden die Sesamsamen ohne Öl stark ange-röstet. Geben Sie den Limettensaft hinzu, sodass dieser vom Sesam aufgenommen werden kann.

2 Mit der Gemüsebrühe wird vorsichtig aufge-gossen und noch einmal aufgekocht. Zucker und Sojasoße hinzugeben und verrühren.

3 Mit Stärke kann die Konsistenz der Soße an Ihre Wünsche angepasst werden. Dazu einfach etwas Stärke zugeben, kurz aufkochen lassen und solange binden lassen, bis die Soße dick genug ist.

4 In einer kleinen Flasche ist die Soße für meh-rere Tage im Kühlschrank haltbar und kann beim Kochen als Würze eingesetzt werden.



Basilikum-Soße



1 Port. 25 Min. leicht

Zutaten

1 Bund Basilikum

1 EL Austernsoße

2 EL Sojasoße

2 EL brauner Zucker

3 EL Zitronensaft

etwas Stärke

1 kleine Chilischote

etwas Öl

Nährwerte

165 kcal

28 g kh

4 g Fett

3 g Eiweiß

1 Die Basilikumblätter vom Stiel rupfen und grob hacken. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden.

2 Der heiße Wok wird mit etwas Öl versehen und darin werden die Chiliringe angebraten. Nun geben Sie das gesamte Basilikum darüber und lassen es in sich zusammenfallen.

3 Geben Sie nun Austernsoße, Sojasoße, Zitronensaft und Zucker hinzu und rühren Sie das Basilikum darin ein. Mit etwas Stärke wird die Soße abgebunden und nochmals kurz aufgekocht.

4 Lassen Sie die Soße kurz abkühlen und pürieren Sie sie dann zu einem dünnen Mus. In der Schale ist die Soße für einige Tage, abgedeckt im Kühlschrank, haltbar.





Kokos-Chili-Dip



1 Port.



15 Min.



leicht

Zutaten

60 ml Chilisoße, Süß

200 ml Kokosmilch

1 EL Kokosfett

2 Chilischoten

3 EL Zitronensaft

Chiliflocken nach Bedarf

Stärke

Nährwerte

398 kcal

11 g kh

37 g Fett

1 g Eiweiß

1 Die Chilischoten werden möglichst fein gehackt und im Wok mit geschmolzenem Kokosfett angebraten.

2 Geben Sie nun den Zitronensaft, die Kokosmilch und die Chilisoße hinzu und lassen Sie alles kurz aufkochen.

3 Um den Dip schön cremig zu bekommen, dicken Sie die Flüssigkeit mit etwas Stärke an.

4 Lassen Sie den Dip nun auf Zimmertemperatur abkühlen und genießen Sie ihn zum Beispiel zu frisch gebratenen Garnelen.

