

LET'S WOK

Fleisch und Gemüse einmal anders.



AMA

INHALT

Wer wokt, gewinnt	04
Techniken und Garmethoden	08
Reis-Reise & Asiatische Nudelwelt	11
Das Fleisch x	12
Gemüse & Pilze	16
Gewürze & Saucen	18
Wok-Rezepte	22

DER WOK

erobert Europa. In nur wenigen Jahren entwickelte sich der bauchige Kessel mit den ganz spezifischen, seit Jahrtausenden bewährten Gareigenschaften auch bei uns „Langnasen“ zu einem kulinarischen „Must“.

Aus guten Gründen, wie Sie auf den folgenden Seiten nachlesen können.

Viel Spaß wünscht Ihnen das AMA-Marketing Team.





WÄHREND DIE CHINESEN JA EINST DEN WOK ERFUNDEN HABEN UND AUCH DIE ÜBERWÄLTIGENDE MEHRHEIT AN ASIATISCHEN KÖCHEN IN EUROPA STELLEN, SIND FÜR KENNER DER FERNÖSTLICHEN RESTAURANT-KÜCHE HEUTE DIE THAIS MINDESTENS GENAUSO TONANGEBEND IN SACHEN KOCHKULTUR. SO REGIERT AUCH AN DEN WOKS DER GOURMET-PAGODE „CITY THAI“ IN DER WIENER INNENSTADT DIE SIAMESIN BOONTIGA STEINER. SIE STAMMT AUS EINER GASTRONOMENFAMILIE UND HAT EINIGE JAHRE IN BANGKOK EIN RESTAURANT GEFÜHRT, BEVOR SIE IHR WEG NACH ÖSTERREICH FÜHRTE.

WOK(EN) MIT „BOONTIGA“

Wok like an angel ...

In Abwandlung des immergrünen Presley-Songs geht Liebe auch heute noch durch den Magen. Und der gekonnte Umgang mit dem praktischen asiatischen Kochgerät zählt heute zu den beliebtesten Tugenden am Herd. Denn zeitgemäß ist nicht nur der Asien-Trend am Foodsektor an sich, sondern auch die schonende, einfache und schnelle Zubereitung frischer Lebensmittel – oft assistiert von fertigen Saucen und Komponenten. Das gilt ganz besonders auch für frisches Fleisch, das im Wok all seine Stärken ausspielen kann: Wie etwa seine besondere ernährungsphysiologische Wertigkeit, die gemeinsam mit Gemüse, Reis oder Nudeln ein im wahrsten Sinne vollwertiges Gericht ergibt. Wie aber auch den speziellen



Geschmack der einzelnen Fleischsorten, der durch die kurzen Garzeiten im Wok und die passende Begleitung besonders gut zur Geltung kommt.

Diese Broschüre soll Ihnen Anregungen, Tipps und Informationen liefern, um mit Ihrem Wok (oder jenem, den Sie sich bald zulegen werden) noch mehr Freude zu haben.

WER WOKT, GEWINNT

WER WOKT, GEWINNT.



IN SACHEN WOK WIRFT UNSEREINER JA BUCHSTÄBLICH ALLE KULINARISCHEN KULTUREN ASIENS IN EINEN TOPF. SO UNTERSCHIEDLICH WIE DIE REGIONEN UND VÖLKER DES FERNEN OSTENS SIND AUCH IHRE REZEPTE UND ZUTATEN.

Eine Differenzierung, auf die wir uns aber nicht allen Ernstes einlassen werden. Da bedienen wir uns lieber des aktuellen Begriffes der „Fusionsküche“, die ja auch sehr erfolgreich europäische mit asiatischen Elementen verbindet – und diese untereinander. Sogar für heimische Kost ist der Wok oft die beste Alternative.

Trotzdem ist es nicht nur interessant, sondern im Sinne möglichst befriedigender Fusions-Resultate auch sinnvoll, sich ein wenig mit der Wok-Küche zu beschäftigen. Gemeinsam ist allen das Gerät –

der Wok, in dem Thais, Vietnamesen, Koreaner, Chinesen, Inder, Indonesier (und nun auch wir) gleichermaßen rühren. Unter verschiedenen Bedingungen allerdings. Wer aber nicht eine offene Feuerstelle oder einen extra-heißen Gasbrenner mit Wok-Aufsatz sein Eigen nennt – wie wohl nur die absoluten Spezialisten unter uns –, muss trotzdem nicht verzagen. Auch mit teflonbeschichteten und/oder elektrisch betriebenen Woks europäischer Machart lassen sich hervorragende Ergebnisse erzielen – wenn man weiß, worauf es ankommt.





KOCHEN IM WOK WIRD IN EUROPA IMMER
BELIEBTER, UND DAS NICHT OHNE GRUND.
KOCHEN IM WOK GEHT SCHNELL UND IST DURCH
DIE SPEZIELLE ZUBEREITUNGSMETHODE SEHR GESUND.



WER WOKT, GEWINNT

WER WOKT, GEWINNT.

„Wok“ ist chinesisch (genauer: kantonesisch) und bedeutet nichts anderes als „Kochgefäß“. Und tatsächlich wird in Asien so ziemlich alles im Wok zubereitet – von der Suppe bis zu den Desserts. Gekocht, gebraten, frittiert, gedämpft und sogar geräuchert wird im Wok.

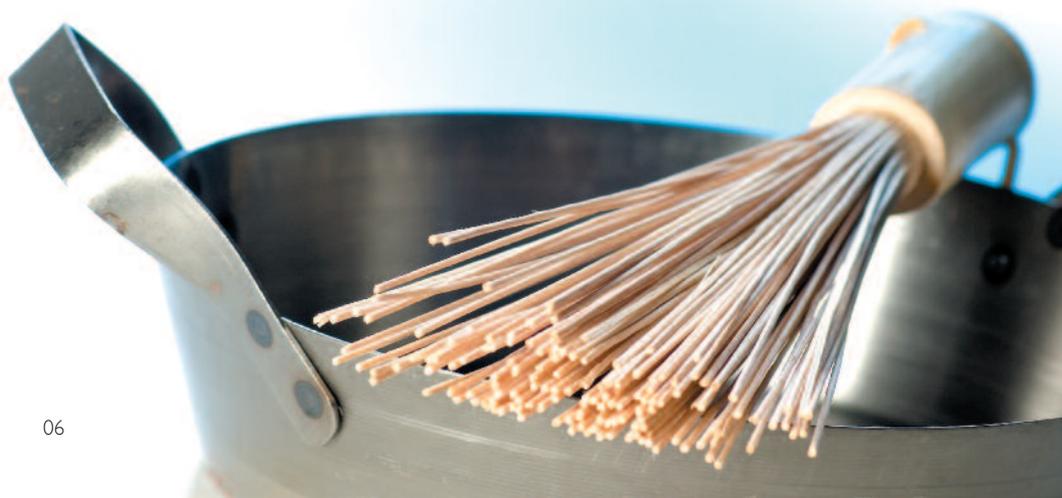
Mit seinem gewölbten Boden ähnelt der Wok dem europäischen Kessel und wurde wie dieser – allerdings bereits vor rund 3.000 Jahren – einst für die offene Feuerstelle erfunden. Anders als hierzulande aber blieb man dieser Form in Asien aus gutem Grund treu. Denn sie ermöglicht eine gute Temperaturverteilung über die Topfwand mit einem „Hot Spot“ im Zentrum.

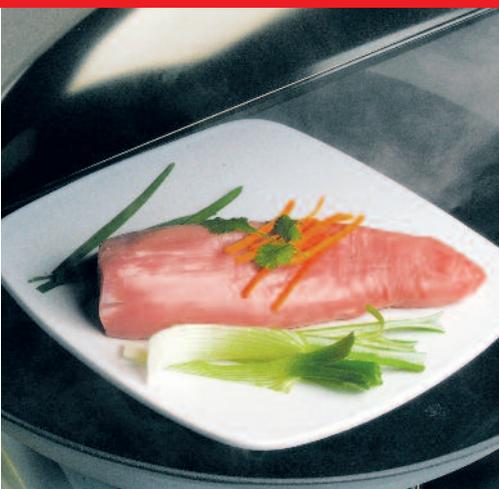
Der authentische Wok ist aus schlichtem Eisenblech. Dieses Material gibt die Wärme blitzschnell weiter und ist damit die erste Wahl für das „Stir Fry“-Kochen, auf Deutsch etwas hölzerner „Pfannnrühren“ und auf Chinesisch als „Chao“ bezeichnet.

Dieser **Blech-Wok** braucht allerdings eine (Gas-) Flamme als Energiequelle und rostet verlässlich. Das tut seiner Qualität zwar keinen Abbruch, erfordert jedoch einen gewissen Pflegeaufwand. Ein weiterer Vorteil des Blechs ist das relativ geringe Gewicht, das sich spätestens beim stilgerechten Schütteln und Schupfen als hilfreich erweist.

WESTERN WOKING WESTERN WOKING

MIT DEM WOK ALLEIN IST ES ABER NICHT GETAN, DENN DIE
BESONDERE KOCHTECHNIK ERFORDERT AUCH SPEZIELLE GERÄTSCHAFT.





Europäische Alternativen sind beispielsweise Gusseisen-Woks, die ebenfalls ein sehr gutes Wärmeleitvermögen besitzen, jedoch nicht so prompt reagieren wie der blecherne Verwandte und zudem einen gut entwickelten Bizeps erfordern. Dafür gibt es diese Woks auch mit Anti-Haft-Beschichtung und Geschirrspülereignung. Eben solches gilt für Edelstahlgeräte.

Für **Elektroherde** empfiehlt sich ein flacher Boden. Bei „Profis“ den besten Ruf haben allerdings die Induktions-Woks, deren Wölbung genau in die Mulde des dazugehörigen Induktionsfeldes passt. Diese modernen Geräte vereinen die Vorzüge des traditionellen Woks mit der Convenience der risiko- und rußfreien Technologie.

Mit dem Wok allein ist es aber nicht getan, denn die **besondere Kochtechnik** erfordert auch spezielle Gerätschaft. Am wichtigsten dabei ist die Wokschaukel, die das permanente Wenden und Rühren ermöglicht. Sinnvoll ist auch der Erwerb eines Sieblöffels und einer Bambusbürste zum Reinigen des Woks. Für manche Gerichte ist auch ein passender Deckel zweckmäßig, und ein Abtropfstroh, der am Wokrand eingehängt wird, leistet ebenfalls gute Dienste.



PFANNENRÜHREN – „STIR FRYING“

Darunter versteht man jenen Vorgang, den die meisten von uns mit dem Begriff „Wok“ verbinden – also die schnelle Zubereitung klein geschnittener Lebensmittel bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren, Wenden und Schupfen.

Diese Methode spart nicht nur Zeit, sondern bewahrt auch den Eigengeschmack und die Nährstoffe der Ingredienzen bestmöglich. Damit dies alles klappt, muss der Wok bzw. das Öl sehr heiß sein.

Die Zutaten werden nacheinander in den Wok gegeben, wobei deren unterschiedliche Garzeiten zu beachten sind. Wenn etwa Fleisch knusprig gebraten werden soll, empfiehlt es sich, Gemüse mit langen Garzeiten extra vorzublanchieren. Wenn zuerst hartes Gemüse, wie Karotten oder Fisolen, roh im Wok landet und das Fleisch erst danach zugegeben wird, nimmt es weniger oder gar keine Farbe. Zartes Gemüse oder (vorgekochte) Nudeln werden erst zum Schluss beigegeben oder separat kurz gerührt.

- tipp**
- 1. Gut steuern lässt sich die Garzeit auch über die Größe der Stücke – je kleiner, desto flotter.*
 - 2. Erhitzen Sie den Wok erst ohne Öl bei mittlerer Temperatur. Dann mit einem Esslöffel Öl gut ausschwenken und weiter erhitzen. Dieses Öl wird aber schließlich abgegossen, denn es dient nur dazu, dass die Lebensmittel nicht am Wok kleben bleiben.*
 - 3. Bereiten Sie alle Zutaten inklusive Gewürze und Saucen griffbereit vor. Wenn Sie einmal rühren, haben Sie keine Zeit mehr, um zu unterbrechen. Es muss alles sehr schnell gehen.*

tipp *Bereiten Sie niemals mehr als zwei Portionen im Wok zu. Bei größeren Mengen sinkt die Temperatur, und der Inhalt wird mehr gedünstet als gebraten. Wenn Sie Gäste haben, ist es besser, die einzelnen Komponenten getrennt zu braten und warm zu stellen.*

SCHMOREN

Das Schmoren ist die Fortsetzung des Pfannenrührens unter Beigabe von Flüssigkeit und empfiehlt sich für größere Fleischstücke oder wenn der spezielle Geschmack des Schmorens erzielt werden soll – etwa bei Currys. Das Schmoren basierend auf Sojasauce wird im Fachjargon übrigens „Red Cooking“ genannt, „White Cooking“ hingegen beschreibt das Schmoren im hellen Fond.

tipp *Für das „White Cooking“ sämtlicher Fleischsorten verwendet Boontiga Steiner gerne eine kräftige Suppe aus Hühnerkarkassen, Ingwer, Knoblauch und Frühlingzwiebeln.*



DÄMPFEN UND KOCHEN

Das Dämpfen ist etwa für „Dim Sum“, also die feinen gefüllten Teigtäschchen, die einzig wahre Garmethode. Dazu benötigen Sie einen Wok mit Deckel und Dämpfgitter, das etwa 3 cm über dem Boden des Woks eingelegt wird. Darauf kommt ein Teller, darunter wird Wasser zum Kochen gebracht. Besser noch – und auch authentischer – ist es natürlich, den für derlei Zwecke geflochtenen Bambuskorb zu verwenden, in dem die China-Ravioli auch stilecht serviert werden können.

Und zum Kochen ist der Wok ebenfalls geeignet, wie Ihnen die Suppengерichte im Rezeptteil beweisen werden.

FRITTIEREN/AUSBACKEN – „SHALLOW FRYING“

Durch die gewölbte Form des Woks eignet sich dieser auch besonders gut für das schwimmende Ausbacken. Denn die Hitze wird gut verteilt, und man kommt – gemessen an europäischen Töpfen – mit verhältnismäßig wenig Öl aus. Das gilt nicht nur für die Zubereitung von Frühlingsrollen, sondern auch für gebackene Fleischstückchen, Champignons und dergleichen.

Die richtige Frittieretemperatur im Wok liegt bei etwa 175° C – diese ist dann erreicht, wenn sich am Stiel eines Holzkochlöffels im heißen Fett Bläschen bilden.



tipp

Feine, aromatische Fette wie etwa Sesamöl sind nur als Würzung und geschmackliche Abrundung geeignet und werden eher am Ende des Kochvorgangs in den Wok gegeben. Zum Frittieren und Pfannrühren sollten nur hitzestabile Fette wie Kokosfett und Erdnussöl verwendet werden. Aber auch Sonnenblumenöl und Maiskeimöl sind bestens geeignet.

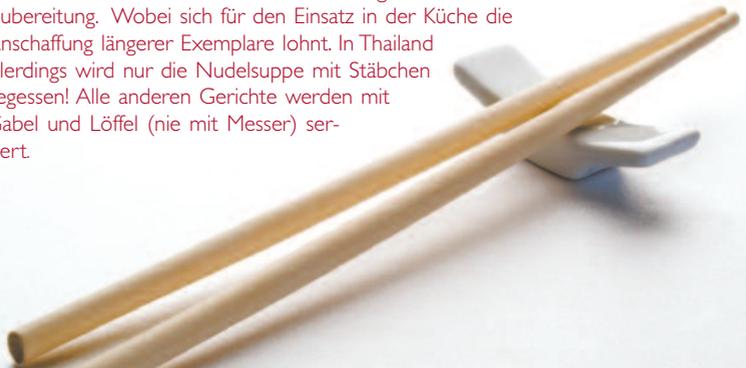
AUFWÄRMEN

Auch zum Aufwärmen eignet sich der Wok aufgrund seiner optimalen Temperaturverteilung und seiner praktischen Form – sogar für thematisch Abseitiges wie etwa Pasta. Aber natürlich auch für chinesische Eiernudeln, die mit ein paar Löffeln Sugo oder Sauce im Wok perfekt warmgeschupft werden können.



MIT ODER OHNE

Stäbchen sind in Asien universelle Werkzeuge zum Essen, aber auch zur Zubereitung. Wobei sich für den Einsatz in der Küche die Anschaffung längerer Exemplare lohnt. In Thailand allerdings wird nur die Nudelsuppe mit Stäbchen gegessen! Alle anderen Gerichte werden mit Gabel und Löffel (nie mit Messer) serviert.





REIS-REISE & ASIATISCHE NUDELWELT

REIS IST SEIT RUND 10.000 JAHREN ASIENS KOHLENHYDRATEQUELLE NUMMER EINS UND DAHER AUCH HÄUFIGSTER BEGLEITER DER WOK-KÜCHE. UNTERSCHIEDEN WIRD DER REIS IN KLEBEREIS UND NICHT KLEBENDE SORTEN SOWIE KORNFORM, -GRÖSSE UND GESCHMACK.

DIWICHTIGSTEN SORTEN

Langkornreis – unter diesem Überbegriff finden sich sowohl asiatische (z.B. Siam Patna) als auch amerikanische Sorten (Parboiled Reis).

Der **Basmati** ist ein weißer Langkorn-Duftreis, dessen beste Qualitäten von den Flanken des Himalaya-Gebirges stammen.

Sehr gute Sorten gibt es auch vom **Thailändischen Duftreis**.

Der „Hom Mali“ oder **Jasminreis** etwa zählt ebenfalls zu den Duftreissorten, er ist leicht klebrig und relativ weich.

Zu den schmackhaften Spezialitäten zählen **Aplati**, der zarte, grüne Reis aus Vietnam, der **rote Langkornreis** aus Thailand und das **rote Mittelkorn** aus Indonesien sowie süßer **Mochi-Reis** aus Japan.

OHNE FLEISS KEIN REIS

Grundsätzlich gilt: Je gründlicher Sie den Reis waschen, desto weniger klebt er nach dem Kochen zusammen. Natürlich kann der Reis auch einfach in Salzwasser gekocht, abgeseiht und anschließend – etwa im Backrohr – ausgedämpft werden.

Empfehlenswert ist diese Methode: Den Reis mit einer bestimmten Menge kaltem Wasser (sortenabhängig) zum Kochen bringen und danach bis zur Gare durchsimmern.

REIS

tipp

Wenn Sie einmal zu viel Reis gekocht haben: In der Tiefkühltruhe hält er sich bis zu 6 Monate und lässt sich sehr einfach (z.B. über Dampf, Mikrowelle) wieder erwärmen.

NUDELN

ENTGEGEN ANDERS LAUTENDEN BERICHTEN STAND DIE WIEGE DER NUDEL NICHT IN NEAPEL, SONDERN IN CHINA, VON WO MARCO POLO SIE AUF SEINEN REISEN MITBRACHTE.

Noch vielfältiger als jenes, was Italiener aus Hartweizengrieß zaubern können, ist das, was der Ferne Osten an Teigwaren zu bieten hat. Diese eignen sich sowohl als Beilage wie auch als Bestandteil eines Wok-Gerichtes.

HOKKIEN-NUDELN sind frische chinesische Eiernudeln aus Weizenmehl.

GLASNUDELN werden aus Mungobohnen- und Tapiokastärke produziert. Sie werden gekocht, als Suppeneinlage oder frittiert serviert.

REISNUDELN gibt es in vielen Stärken und Formaten. Sie werden in heißem Wasser eingeweicht.

UDON-NUDELN stammen aus Japan und werden aus Weizenmehl gemacht. Sie passen sehr gut zu Suppen und Wok-Gerichten.

SOBA-NUDELN werden aus Buchweizenmehl hergestellt. Diese delikaten Teigwaren sind etwas umständlich in der Zubereitung, da das Kochwasser mehrmals mit kaltem Wasser abgekühlt werden muss und die fertig gegarten Nudeln gründlich gespült werden sollen.



Anders als beim Gemüse, das manchmal vorgegart wird, bevor es im Wok landet, wird Fleisch für diesen Zweck immer frisch und im wahrsten Sinne „à la minute“ zubereitet. Daher ist die Wahl des richtigen Teilstückes besonders wichtig. Das bedeutet aber nicht, dass nur teure Edelteile für den Wok geeignet sind. Egal ob vom Schwein, Rind, Lamm und Geflügel – das ausgewählte Fleisch sollte beste Qualität aufweisen.

FLEISCH

DAS FLEISCH |x| DER WOK-KÜCHE

Alle Teilstücke, die man in der Pfanne kurz abbraten kann oder die zum Grillen geeignet sind, können auch im Wok zum „Stir Frying“ zubereitet werden.

Wollen Sie das Fleisch im Wok schmoren (nach dem Anbraten weich dünsten), so sind günstige Stücke wie Nacken oder Schulter empfehlenswert.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN EINKAUF:

Die **Fasrigkeit und Zartheit des Fleisches** hängt neben der Tierart, dem Alter und Geschlecht vorrangig vom jeweiligen Teilstück ab. Edle Stücke wie das Filet oder Stücke aus dem Schinken sind zarter und feinfasriger als etwa günstigere Schulter- oder Nackenstücke.

Um möglichst kurzfasriges Fleisch zu bekommen, ist es entscheidend, dass es stets quer zum Faserverlauf in mundgerechte Streifen portioniert wird.

REIF FÜR DEN GENUSS:

Damit das Fleisch (speziell Rind- und Lammfleisch) noch zarter und mürber wird und sein volles Aroma entwickeln kann, sollte es vor dem Zubereiten einige Zeit gereift werden.

Diese **Fleischreifung** muss unter streng kontrollierten Bedingungen erfolgen.

Ausschlaggebend für den Geschmack und die Saftigkeit ist die **Fetteinlagerung (Marmorierung)** und Fettabdeckung.

Im Fett sind sehr viele Aromastoffe eingelagert. Deshalb sollte das Fleisch im Idealfall leicht durchgezogen sein. Beim Anbraten schmelzen diese feinen Fettäderchen und bewirken, dass das Fleisch saftig und aromatisch schmeckt.

tipp

Rechnen Sie, dass Sie pro Person ca. 150 bis 200 g Fleisch benötigen.

WARENKUNDE FLEISCH



tipp

Wenn Sie unzureichend abgelegenes Rindfleisch mürbe kriegen wollen, bietet sich die verlässliche und schmackhafte Methode thailändischer Köche an: Das Fleisch wird vorge-schnitten und über Nacht im Saft einer frischen Ananas oder Kiwi mariniert. Die kräftigen Enzyme der Früchte schließen das Fleischiweiß auf und machen es zart!

RINDFLEISCH



LUNGENBRATEN

(Filet) das edelste und teuerste Stück vom Rind. Besonders feinfasrig, mürbe, zart und mager.

BEIRIED

(Roastbeef) saftiges Stück aus dem Rücken mit leichter Fettdeckung.

ROSTBRATEN

(Hochrippe) sehr aromatisches, leicht fettdurchwachsenes Teilstück.

HÜFERSCHERZEL

(Hüferl, Hieferl, Hieferscherzel) sehr saftig, magerer, leicht marmoriert mit lockerer Faserstruktur.

NUSS

(Zapfen, Kugel) saftig, fast fettfrei.

MAGERES MEISEL

(Schultermeisel, auch „Falsches Filet“ genannt) mageres Schulterstück, das dem Lungenbraten ähnlich sieht, jedoch in der Faserstruktur kompakter ist.

SCHWEINEFLEISCH

Nicht nur süß-sauer ist das Schweinefleisch auch in Asien eine der beliebtesten Fleischarten: vielseitig in der Zubereitung, herzhaft im Geschmack und zudem preiswert. Hierzulande ist das Schweinefleisch die mit Abstand beliebteste Fleischart.



FILET: besonders mager, zart und mürb

KARREE: zartes, schmackhaftes Stück

SCHALE: feine Faserung, sehr mager und sehnfrei

NUSS: sehr mager und dennoch saftig

FRICANDEAU: mager, etwas kompaktere Struktur

SCHLUSSBRATEN: sehr saftig und mager

SCHOPF: durchzogen und sehr schmackhaft

GEFLÜGELFLEISCH

Geflügelfleisch ist in der asiatischen Küche besonders beliebt. Denn aufgrund seiner Zartheit und Feinfasrigkeit und seines feinen Geschmacks ist es besonders bekömmlich.



HÜHNERFILET: Das Brustfleisch ist sehr hell, feinfasrig, fettarm und mild im Geschmack.

HÜHNERHAXERL: Das Fleisch weist eine dunklere Färbung sowie einen etwas höheren Fettgehalt auf. Es ist sehr saftig und intensiv im Eigengeschmack.

PUTENBRUST: hat einen sehr geringen Fettanteil.

PUTEN – PRINZESSFILET: ist der innen liegende Teil der Putenbrust. Es ist sehr zart und saftig und das wertvollste Teilstück.

PUTEN – OBERKEULE: hat ein etwas dunkleres Fleisch, ist sehr saftig und intensiv im Geschmack.

MARINIEREN: Fleisch ist besonders empfänglich für Marinaden, die es nicht nur schmackhafter, sondern tatsächlich auch mürber machen können. Mariniertes Fleisch einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Dabei werden Geschmacksstoffe der Marinade aufgenommen.

KALBFLEISCH

Dieses exklusive Fleisch zeichnet sich durch seinen besonders feinen Geschmack und durch seine Zartheit aus.

FILET: überaus mürbe, feinfasrig und mager

KARREE: sehr zart mit leichter Fettabdeckung

KAISERTEIL (SCHALE): das ideale und meistverwendete Fleischstück für feine Wokgerichte

SCHLUSSBRATEN: Das saftige Hüftstück ist sehr mager und zart.



LAMMFLEISCH

In Asien ist Lamm weit öfter am Speiseplan als hierzulande. Daher ist dieses feine Fleisch ein echter Tipp für den Wok. Neben dem Karree und dem Schlägel sind auch kostengünstige Qualitäten wie Schulter und Nacken empfehlenswert.

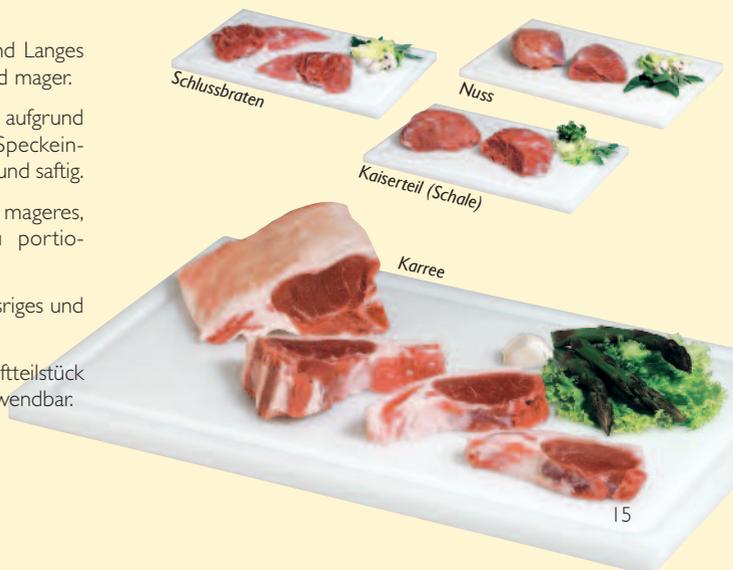
KARREE: unterteilt in Kurzes und Langes Karree. Karreerose sehr zart und mager.

SCHOPFBRATEN: (Nacken) ist aufgrund seiner Marmorierung und Speckeinlagerung besonders aromatisch und saftig.

KAISERTEIL (SCHALE): sehr mageres, sehnenfreies Stück. Leicht zu portionieren.

NUSS: besonders saftiges, feinfasriges und mageres Stück

SCHLUSSBRATEN: Dieses Hüftstück ist sehr saftig und universell verwendbar.



WARENKUNDE GEMÜSE & PILZE



An sich können natürlich fast alle heimischen Gemüsesorten für den Wok verwendet werden, sind sie doch sämtlich auch in Asien üblich. Das Gleiche gilt für Knoblauch, der in rauen Mengen in den Wok kommt. Einige exotische, bei uns weniger bekannte Gemüsespezies lohnt es sich jedoch kennen zu lernen.

GEMÜSE & PILZE



AUSTERNPILZE: Dieser fleischige Pilz ist zwar an sich nicht sehr aromatisch, nimmt aber Saucen sehr gut auf und wird dadurch delikat.



BAMBUSSPROSSEN sind bei uns hauptsächlich in der Dose erhältlich.



CHAMPIGNONS sind das ganze Jahr über frisch erhältlich.



KEIME bzw. **SPROSSEN** von Mungo- oder Sojabohnen sind ebenfalls eine gute Bereicherung für den Wok.



MU-ERR-PILZE sind eine delikate, exotische Spezialität, die sehr gut zu Wok-Rezepten passt.

PAKSOI ist ein mit dem Chinakohl und dem Mangold verwandtes Gemüse.



SHITAKE-PILZE: In Japan und China hochgeschätzt, stehen im Ruf, vorbeugend gegen Krebs zu wirken.



WAKAME: Diese krausblättrige Algenart wird gerne als Gemüse oder in Salaten und in Suppen verwendet.



WASSERKASTANIEN: Diese kleinen runden Knollen sind bei uns meist nur in der Dose erhältlich.



YAMKNOLLEN: Die stärkehaltigen Yamknollen, die es in den verschiedensten Sorten und Größen gibt.



GEMÜSE FÜR DEN WOK

FRISCH AUF DEN TISCH

CHINAKOHL lässt sich sehr vielseitig zubereiten, denn er vereint alle Vorzüge von Kopfsalat, Weißkohl, Endivie und Wirsing zugleich. Seine Garzeit ist kürzer als die der Kohllarten, Chinakohl ist daher perfekt für den Wok geeignet.

FENCHEL: Ein Genuss ist Fenchel in Kombination mit Karotten. Werfen Sie das Fenchelgrün nicht weg, es eignet sich besonders gut zum Würzen.

KAROTTEN einfach immer weiter abschälen, so entstehen Karotten-Bandnudeln, die für die Zubereitung im Wok sehr gut geeignet sind. Mit etwas Öl genossen wird das Karotin noch besser vom Körper aufgenommen.

KRAUT ist besonders reich an Vitamin C und hilft als Vitaminspender über die „Durststrecke“ im Winter hinweg.

KÜRBISSE haben vom Spätsommer bis Februar Saison. Für Wok-Rezepte wählen Sie am besten einen Kürbis mit orangefarbenem Fruchtfleisch.

LAUCH: Für Gerichte aus ganzem Porree empfehlen sich lange, weiße, dünne Stangen, für Gerichte aus klein geschnittenem Porree dagegen dickere Stangen.

STAUDENSELLERIE: Als Vorbereitung für Ihren Wok brauchen die Stangen nur in 1 bis 2 cm breite Stücke zerteilt zu werden.

ZUCCHINI: Junge Früchte eignen sich ungeschält, ältere Früchte schält man besser, da die Schale hart wird.

ZWIEBELN erst kurz vor der Zubereitung zerkleinern, sonst verlieren sie schnell an Bekömmlichkeit und Geschmack.



WARENKUNDE GEWÜRZE & SAUCEN



Die Vielfalt der Gewürze und Aromen Asiens füllt ganze Bände. Viele davon sind in unseren Breiten nur schwer aufzutreiben, andere jedoch ohnehin Bestandteil unserer Küchenkultur. Die wichtigsten Exoten kann und sollte man sich aber im nächsten Verbrauchermarkt besorgen.

GEWÜRZE & SAUCEN

AUSTERNSAUCE: Wie die Fischsauce wird auch dieses „Must“ der asiatischen Küche nicht für, sondern aus Austern, Sojasauce und etwas Essig zubereitet.

BOHNENPASTE: Meist aus fermentierten Bohnen hergestellt, ist diese Paste ein vorzügliches Mittel zum Würzen, aber auch zum Binden von Saucen und Suppen geeignet.

BONITOFLOCKEN: Bestehen aus getrocknetem Fleisch kleiner Thunfischarten. Sie sind sehr aromatisch und finden gerne in Saucen und Suppen Verwendung.

CURRY-PASTEN: In Vietnam und Indien werden diese Gewürzmischungen mit Öl zu einer Paste homogenisiert, in Thailand durch Rösten hergestellt.

FISCHSAUCE: Wie Sojasauce wird diese Sauce durch Fermentation von Eiweiß hergestellt, nur ist dies hier jenes von Fisch und zudem sehr salzig.

INGWER: In seiner frischen Form hierzulande nur wenig bekannt – für die asiatische Küche ist diese scharf-würzige Wurzel aber essenziell.

KAFFIR-LIMETTEN und deren Blätter werden gleichermaßen verwendet. Ihr kräftiges Aroma unterscheidet sich doch deutlich von jenem herkömmlicher Limetten.

KAO KOA: Gerösteter und anschließend klein gestoßener Reis, der gerne auf die (recht scharfen) Salate Siams gestreut wird.

KARDAMOM: Dem grünen (bzw. weißen) Kardamom den Vorzug geben, da der braune eine Kampfernote hat, die nicht immer ins Rezept passt.

KETJAP MANIS: Dabei handelt es sich um eine malzig-süße, dickflüssige, auf Sojasauce basierende Sauce, die zum Grillen und Glasieren verwendet wird.



GEWÜRZE & SAUCEN



KOKOSMILCH & KOKOSFLOCKEN: In der asiatischen Küche ist die Kokosnuss nicht nur eine Geschmackskomponente, sondern auch ein probates Mittel, um die Schärfe in den Griff zu bekommen, wenn der Chili einmal besonders rabiat ist.

KORIANDER: Nicht die Samen, sondern das in Europa eher weniger gebräuchliche Blattgrün, das dem der Petersilie optisch sehr ähnlich ist, ist gemeint.

KRABBPASTE: wird nicht nur ihres feinen Krebsgeschmacks wegen, sondern auch als Farbspender für blasse Suppen geschätzt.

KREUZKÜMME: besitzt ein Aroma, das sehr typisch ist und sich gänzlich von unserem Kümmel unterscheidet.

KURKUMA: ist das Gewürz, das dem „Curry“ die gelbe Farbe gibt. Auch als einzelnes Gewürz sehr reizvoll.

MACIS: Die Muskatblüte ist der gelbe Samenmantel der Nuss und schmeckt zarter und delikater als diese.

SAMBAL OLEK: Diese rote, meist verhalten scharfe Chili-Paste kennt wohl jeder, der zum „Chinesen“ essen geht.

SESAMPASTE: Wird aus geröstetem, gemahlenem Sesamsamen hergestellt und ist mit seinem vollen, nussigen Aroma ein beliebtes Würzmittel wie Sesamöl.

SOJASAUCE: Die asiatische Universalwürze schlechthin.



TAMARINDE: Viele süß-sauren-Saucen nutzen den kräftig-aromatischen, säuerlichen Geschmack des Marks der Schotenfrucht als Abrundung.

THAI-BASILIKUM: Ähneln dem, was wir von diesem Kraut aus der italienischen Küche kennen, kaum.

ZITRONENGRAS: Hat geschmacklich entfernt Ähnlichkeit mit der Zitrusfrucht, ist aber vielschichtiger und sehr fein in Suppen und gedünsteten Gerichten.

tipp

Wird Ingwer frisch verwendet, dann entschärfen ihn Thais gerne auf folgende Weise: schälen, in Scheiben schneiden, mit reichlich Salz vermengen und danach waschen.

Anschließend das Ganze noch einmal. So tritt die Schärfe in den Hintergrund, und die blumige Süße der Wurzel kommt besser zur Geltung. Wichtig auch noch: Ingwer ist sehr hitzeempfindlich, also erst am Schluss beigegeben.

tipp



Wenn zu Gerichten mit Kokosmilch (z.B. „Tom Kha Gai“) ein Schuss Limetten- oder Zitronensaft soll, dann bitte erst in der Servierschale. Denn mitgekocht bringt der Saft die Kokosmilch zum Ausflocken.



DIE SIAMESIN BOONTIGA STEINER, DIE AUS EINER GASTRONOMENFAMILIE STAMMT UND EINIGE JAHRE IN BANGKOK SELBST EIN RESTAURANT GEFÜHRT HAT, PRÄSENTIERT (UNS) IHRE LIEBLINGSREZEPTE.

BOONTIGA STEINER





WOK



tipp

*Ideale warme Vorspeise.
Mit frischen, grünen
Blattsalaten servieren.*



„DIM SUM“ MIT WASSERKASTANIEN

1. Die Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. In die Mitte jeder Wan-Tan-Scheibe 2 TL Füllung geben. Die Ränder überlappend darüber falten, fest zusammendrücken und leicht nach oben ziehen.
2. Die Säckchen in einem großen Bambuskorb nebeneinander einlegen. Zugedeckt im Wok über köchelndem Wasser etwa 5 Minuten dämpfen und heiß servieren.

ZUTATEN:

Fertiger Wan-Tan-Teig

FÜLLUNG:

250 g Faschiertes vom Schwein
50 g Wasserkastanien, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 TL frischer Ingwer, gehackt
2 TL Sojasauce
1 TL Reiswein
1/2 TL Zucker
1/2 TL Stärkemehl
1 Ei
1/4 TL Sesamöl
1/2 TL Salz

ca. 20 Stück
Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN:

250 g Asiatische Eiernudeln

GEWÜRZMISCHUNG:

4 Knoblauchzehen
30 g Zwiebeln
20 g frischer Ingwer
20 g Zitronengras
1-2 kleine Chilischoten
1 EL gehacktes Koriandergrün
1 TL Garnelenpaste
1/2 TL Salz
3 EL Erdnussöl

FLEISCH-GEMÜSE-MISCHUNG

600 g Schweinefleisch (Schnitzel oder Schulter)
3 EL Erdnussöl
200 g Frühlingszwiebeln
200 g Paradeiser
80 ml milde Fischsauce
2 TL dunkle Sojasauce
1/4 TL gemahlene Kurkuma
2 EL frisch gehacktes Koriandergrün
1/8 l klare Hühnersuppe
100 g Bohnensprossen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten



EIERNUDELN MIT SCHWEINEFLEISCH

1. Für die Gewürzmischung den Knoblauch, die Zwiebeln und die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Das Zitronengras in Stücke schneiden. Chilischoten aushöhlen und hacken und zusammen mit dem Koriandergrün, der Garnelenpaste und dem Salz vermengen. Öl im Wok erhitzen und die Gewürzmischung 2 bis 3 Minuten unter ständigem Rühren durchschwitzen. Die Gewürzmischung aus dem Wok nehmen.
2. Für die Fleisch-Gemüse-Mischung das Schweinefleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Herausnehmen, dabei aber darauf achten, dass das Öl im Wok verbleibt.
3. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Paradeiser halbieren, Samen entfernen und das Fruchtfleisch samt Haut würfeln. Öl im Wok erhitzen und die Paradeiserwürfel darin kurz andünsten. Die Frühlingszwiebeln etwa eine Minute bei starker Hitze mitdünsten. Das Fleisch und die Gewürzmischung einrühren, mit Fisch- und Sojasauce, Kurkuma sowie dem frisch gehackten Koriandergrün würzen. Mit Suppe aufgießen, die Nudeln zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Abschließend die Bohnensprossen untermischen und sofort servieren.



BAMI GORENG

1. Eiernudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln und Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Chilischoten aushöhlen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden.
3. Öl im Wok erhitzen und Eiernudeln darin knusprig anbraten. Nudeln herausnehmen, beiseite stellen.
4. Fleisch im verbleibenden Öl anbraten. Unter Rühren Chilischoten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben. Sojabohnenkeime mit dem restlichen Gemüse in den Wok geben und unter Rühren anbraten.
5. Wok-Inhalt an den Rand schieben. Garnelen anbraten. Mit Salz, Zucker und Sojasoße würzen. Eiernudeln dazugeben und alles vermengen. Nach kurzem Braten anrichten und mit Koriandergrün garnieren.

ZUTATEN:

250 g Asiatische Eiernudeln
2 Frühlingszwiebeln
150 g Chinakohl
2 Chilischoten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
etwas frische Ingwerwurzel
150 g Hühnerbrustfilet
150 g Schweinsfilet
100 ml Öl
100 g Sojabohnenkeime
100 g gekochte Garnelen
Salz, Prise Zucker
2 EL Sojasoße
2 EL frisches Koriandergrün

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



ZUTATEN:

- 1 Brathuhn
- 2 EL helle Sojasoße
- 1 TL Speisestärke
- 3 Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 4 EL Öl
- ev. 1 EL Sojasoße

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

SZECHUAN-HUHN

1. Dem Huhn die Haut abziehen, halbieren. Mit scharfem Messer Knochen herauslösen und Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch in einer Schüssel mit Sojasoße beträufeln, mit Speisestärke stäuben und alles gut mischen. Fleischstücke zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren.
2. Karotten schaben, Frühlingszwiebeln putzen, beides in dünne Streifen schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. 2 EL Öl im Wok erhitzen und Hühnerfleisch unter Wenden darin ca. 4 Minuten braten. Fleisch aus dem Wok nehmen.
3. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Karotten, Frühlingszwiebeln und Chilischote darin unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Das Fleisch zufügen und unter Rühren mit Gemüse erhitzen.
4. Nach Belieben mit Sojasoße würzen und sofort servieren.



CHINESISCHE NUDELSUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN



1. Wok erhitzen und Erdnussöl sowie 1 TL Sesamöl darin schwenken. Knoblauch, 2 TL Ingwer und Chinakohl unter Rühren anbraten, bis der Knoblauch zu bräunen beginnt. Wok sofort von der Hitze nehmen und abkühlen lassen. Inhalt des Woks in eine große Schüssel geben und Faschiertes, Ei, Maisstärke, Pfeffer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Reiswein, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und 3 EL Koriander hinzufügen. Alles gut vermengen, mit Klarsichtfolie zudecken und kalt stellen. Je 1 EL der Faschiertenmasse mit nassen Händen zu Bällchen formen.
2. Die Suppe im Wok zum Kochen bringen. Restliche Ingwerwurzel, Sojasauce und Karotte Julienne geschnitten zugeben sowie restlichen Reiswein zufügen und zugedeckt 5 Minuten köcheln. Fleischbällchen hineingeben und ohne Deckel weitere 10 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Bällchen nach oben steigen und durchgegart sind.
3. Inzwischen Nudeln in reichlich Salzwasser geben und bissfest kochen. Nudeln in Schalen verteilen und die Suppe darüber schöpfen. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln und dem verbleibenden Koriandergrün bestreuen, dann ein paar Tropfen des restlichen Sesamöls hineinräufeln. Nach Belieben mit Chili garnieren und Sojasauce dazu servieren.



tipp

Wenn Sie Fertigsuppen (aus dem Glas oder Würfel) verwenden, achten Sie darauf, dass die Konzentration nicht zu stark ist. Dies gilt vor allem für Rezepte, die auch Sojasauce oder andere salzige Saucen enthalten. Selbst gemachte Suppen für die asiatische Küche sollten nicht stark gesalzen werden.

ZUTATEN:

- 1 EL Erdnussöl
- 2 TL Sesamöl
- 4 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 5 TL frischer Ingwer, gerieben
- 150 g Chinakohl, fein geschnitten
- 300 g Faschiertes vom Schwein
- 1 Ei
- 1 1/2 TL Maisstärke
- 1/4 TL Weißer Pfeffer, gemahlen
- 80 ml helle Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- 6 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 1 EL Koriandergrün, fein gehackt
- 1/2 l Hühnersuppe
- 200 g dünne Eiernudeln
- 1 Chilischote, gehackt
- 1 Karotte Julienne

Für: 4 Personen
Vorbereitungszeit: 20 Minuten +
1 Stunde Kühlzeit
Kochzeit: 30 Minuten





VIETNAMESISCHE FLEISCHSUPPE

1. Rindslungenbraten ca. 1/2 Stunde anfrösten, dann quer zur Faser in papierdünnere Scheiben schneiden. Wok erhitzen und mit 1 EL Öl ausschwenken. Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden und portionsweise je 2-3 Minuten unter Röhren braun anbraten. Zwiebel in 1 EL Öl anschwitzen. Danach mit Suppe aufgießen. Einen Halm Zitronengras zerdrücken und in die Suppe geben. Schweinefleisch zufügen, alles zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Inzwischen das weiße Innere des zweiten Zitronengrashes fein hacken.
2. Zitronengrashalm aus der Suppe entfernen, Fischsauce sowie gemahlene Garnelen und Zucker hineinröhren. Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und gehacktes Zitronengras und Chilistreifen anbraten. Restliche Suppe zugeben und bei mäßiger Hitze aufkochen lassen.
3. Reisdudeln in eine große, hitzebeständige Schüssel legen, mit kochendem Wasser übergießen und vorsichtig trennen. Sofort abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Auf vorgewärmte Schalen verteilen, Bohnensprossen zufügen und die heiße Suppe darüber schöpfen. Rindfleisch dazugeben, Minze, Koriandergrün darüber streuen. Nach Belieben mit Chili und etwas geriebener Zitronenschale servieren.



tipp

ZITRONENGRAS:

Wird Zitronengras als Suppengewürz verwendet, werden die Stängel nicht geschält, sondern nur gewaschen, leicht zerdrückt, um das Aroma freizusetzen, und in der Suppe mitgekocht. Vor dem Servieren nimmt man sie heraus. Für Currys und andere Gerichte entfernt man die harten äußeren Blätter und hackt das weiße Innere. Die grünen Teile der Stängel bleiben beim Kochen hart und faserig und fühlen sich im Mund unangenehm an.

ZUTATEN:

- 300 g Rindslungenbraten
- 300 g Schweinefleisch (Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten)
- 60 ml Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 l Rindsuppe
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL gemahlene, getrocknete Garnelen
- 1 TL Zucker
- 2 frische, rote Chilischoten
- 400 g Reisdudeln
- 180 g Bohnensprossen, geputzt
- 10 g frische Minze
- 15 g frisches Koriandergrün
- feine Chilistreifen und gerissene Zitronenschale

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
+ 30 Min. Gefrierzeit
Kochzeit: 40 Minuten



ZUTATEN:

500 g Kalbsfilet (Lungenbraten)
2 Schalotten
3 Kaffir-Limettenblätter
1 frische rote Chilischote
12 Kirschparadeiser
400 g frische Ananas
7 EL rote Currypaste
3 EL Fischsauce
1 EL Palmzucker
etwas Salz
etwas Zitronensaft
4 Zweige Thai-Basilikum
1/2 l Kokosmilch

Beilagentipp: Naturreis

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten



tipp

Je nach Belieben kann man anstelle des Kalbfleisches auch Schweins-, Puten- oder Hühnerfilet verwenden.

ROTES KALBSCURRY

1. Kalbsfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Limettenblätter halbieren und dann in Streifen schneiden. Chilischote aushöhlen und hacken. Paradeiser halbieren. Ananas schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Wok erhitzen, 5 EL Kokosmilch hineingeben und aufkochen. Currypaste hineinrühren und bei sanfter Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Fleisch und Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten garen. Restliche Kokosmilch, Ananas, Chilischote, Limettenblätter, Fischsauce und Zucker dazugeben. Alles noch 2 Minuten köcheln lassen.
3. Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Blättchen des Thai-Basilikums von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Paradeiser und Basilikum unter das Curry rühren.



ZUTATEN:

2 EL rote Currypaste
3 EL frische Korianderblätter, gehackt
1 EL fein geriebener, frischer Ingwer
3-4 EL Erdnussöl
700 g mageres Lammfilet (Rücken, Filet, Schlögel)
200 g Zuckererbsenschoten
600 g Reismudeln
1 roter Paprika, in dünnen Streifen
1 Gemüsegurke, in dünnen Scheiben
6 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

FÜR DAS MINZE-DRESSING:

1 1/2 EL Erdnussöl
60 ml Limettensaft
2 EL Zucker
je 3 TL Fischsauce und Sojasauce
4 EL frische Minzeblätter, gehackt
1 Knoblauchzehe, durchgepresst

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

+ 3 Stunden Marinierzeit,

Kochzeit: 10 Minuten



WARMER LAMMSALAT

1. Currypaste, Koriander, Ingwer und 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen. Das Fleisch quer zum Faserverlauf in dünne Scheiben schneiden und gründlich untermischen. Mit Klarsichtfolie zudecken und im Kühlschrank 2 bis 3 Stunden marinieren.
2. Die Zuckererbsenschoten kurz kochen, bis sie knackig weich sind, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, sofort wieder abgießen und die Nudeln mit den Händen vorsichtig voneinander lösen.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schale gut vermischen. Den Wok erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und schwenken. Die Hälfte des Fleisches zufügen und unter Rühren braten. Den Vorgang mit dem restlichen Fleisch wiederholen. Fleisch, Zuckererbsen, Nudeln, Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen.



LAMMCURRY

1. Für die Gewürzpaste Cashew-Nüsse, Mandeln, Erdnüsse, Kichererbsen und Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne einige Minuten ohne Zugabe von Fett rösten. Chilischoten, Zwiebeln, Koriandersamen, Kreuzkümmel und Kokosnussschalen zugeben und weitere 3 bis 4 Minuten mitrösten. Danach fein mahlen oder zerstoßen und mit kaltem Wasser zu einer glatten Paste verarbeiten. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Für das Tamarindenwasser das Tamarindenmark in einer Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Abseihen, dabei das Mark gut ausdrücken. Das Tamarindenwasser bis zur weiteren Verarbeitung beiseite stellen.
3. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdäpfel schälen und längs halbieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Das Öl im Wok erhitzen. Gewürznelken, Zimtstange, Pfefferkörner und Curryblätter darin zwei Minuten anbraten. Die Erdäpfel zugeben, kurz anbraten, salzen und wieder herausnehmen.
5. Die Fleischwürfel im Wok anbraten, die Zwiebelringe hinzufügen und mitbraten. Mit Wasser aufgießen, salzen und das Fleisch bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Die Gewürzpaste, die Kurkumawurzel und das Tamarindenwasser weitere 10 Minuten mitköcheln. Die angebratenen Erdäpfel, die Kokosmilch und die gehackten Kräuter einrühren. Abschmecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Mit Koriandergrün bestreuen.

tipp

Cashew- und Erdnuss, Kichererbsen, Sesam und Kokosmilch sorgen für die cremige Konsistenz, Koriander, Kreuzkümmel und Tamarinde für das Aroma.



ZUTATEN:

- 1 kg Lammfleisch (Schlögell)
- 400 g kleine, festkochende Erdäpfel
- 300 g Zwiebeln
- 3 EL Pflanzenöl
- 3 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 10 Curryblätter (frisch oder getrocknet)
- Salz
- 1/2 l Wasser
- 20 g frisch geriebene Kurkumawurzel
- 1 EL gehacktes Koriandergrün
- 1 TL gehackte Minze
- 1/4 l Kokosmilch

GEWÜRZPASTE:

- 10 g Cashew-Nüsse
- 10 g geschälte ganze Mandeln
- 10 g Erdnüsse
- 20 g Kichererbsen
- 1 EL Sesamsamen
- 6 getrocknete rote Chilischoten
- 60 g fein gehackte Zwiebeln
- 2 TL gemahlener Koriandersamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g Kokosnussschalen
- 1/8 l kaltes Wasser

TAMARINDENWASSER:

- 20 g Tamarindenmark
- 1/8 l Wasser

Für 6 Personen
Zubereitungszeit ca. 90 Minuten





LIMETTENSCHNITZEL MIT AUSTERNPILZEN

1. Die Kalbschnitzel vorsichtig flach klopfen. Das Fleisch mit zerstoßenem Sechuanpfeffer würzen und mit einer Marinade aus Sojasauce, 1 EL Limettensaft, 1 TL Limettenschale und 2 TL Sesamöl einreiben. Danach 30 Minuten einziehen lassen.
2. Zum Ende der Marinierzeit die Austernpilze waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln fein hacken, das Grün in dünne Ringe schneiden und beiseite stellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Wein, Crème fraîche, Austernsauce, restliches Sesamöl, restliche Limettenschale und Limettensaft zu einer Sauce verrühren und beiseite stellen.
3. Einen Wok stark erhitzen, 1 EL Olivenöl hineingeben und da-rin die Kalbschnitzel von jeder Seite etwa 1 Minute braten, bis sie hellbraun sind. Die Schnitzel herausnehmen und warm stellen. Das restliche Olivenöl im Wok erhitzen, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hineingeben und unter Rühren braten, bis alles etwas weich geworden ist. Die Pilzstreifen hinzufügen und kurz unter weiterem Rühren braten.
4. Die Sauce zugeben und alles aufkochen lassen. Einige Minuten garen, bis die Sauce eingedickt ist und die Pilze weich sind. Die Frühlingszwiebelringe unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel auf Tellern anrichten, mit Sauce begießen und Limettenscheiben garnieren.

ZUTATEN:

8 kleine Kalbschnitzel
2 TL Sechuanpfeffer
1 EL helle Sojasauce
3 EL Limettensaft
3 TL Limettenschale
4 EL dunkles Sesamöl
250 g Austernpilze
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein
60 g Crème fraîche
1 TL Austernsauce
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
einige Limettenscheiben

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten

ZUTATEN:

350 g Rindslungenbraten oder Hüftsteak
1 roter Paprika
6 Knoblauchzehen
1/4 TL Pfeffer
4 EL Öl
400 g Reismudeln
1 EL Zucker
2 EL Sojasauce
125 ml Rindsuppe
2 TL Stärke
4 Frühlingszwiebeln
Salz

Für 2-4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
+ 30 Min. marinieren



REISNUDEL-OMELETTE MIT KNOBLAUCHRINDFLEISCH

1. Fleisch quer zur Faserung in dünne Scheiben und Paprika in kurze, dünne Streifen schneiden. Fein gehackte Knoblauchzehen, Pfeffer und die Hälfte des Öls in einer großen Schale gut vermischen und das Fleisch darin 30 Minuten ziehen lassen. Nudeln vorsichtig trennen. Restliches Öl in einer Pfanne verteilen und leicht erhitzen. Nudeln salzen, zugeben und fest zusammendrücken, sodass ein großes, flaches Omelette entsteht. Dieses braten und gelegentlich andrücken, bis der Boden knusprig und goldbraun ist. Nicht rühren oder anheben, damit das Omelette fest wird. Dann vom Boden lösen, wenden und die andere Seite knusprig anbraten. Auf einen Teller legen, zudecken und warm stellen.
2. Wok erhitzen, Zucker und Sojasauce mit dem marinierten Rindfleisch vermischen. Fleisch portionsweise in den Wok geben und bei großer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Suppe und Stärke in einer Schüssel verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Diese zum Schluss zum gesamten Fleisch geben und eine Minute mitbraten. Fleischmischung auf dem Omelette verteilen und mit Frühlingszwiebeln garnieren. Sofort servieren.

REISNUDEL-ROLLEN MIT SCHWEINEFLEISCH

1. Alle Saucenzutaten in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Sauce glatt ist. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu dick wird.
2. Für die Füllung: Erdnuss- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den fein gehackten Knoblauch darin anbraten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zufügen. Porree in kleine Stücke schneiden, Karotten reiben, Wasserkastanien fein hacken und dazugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Danach Faschiertes und Garnelenfleisch, Frühlingszwiebeln, Wasserkastanien, Ingwer, Sojasauce und Zucker in einer Schüssel gut vermengen.
3. Reismudelplatten entrollen und in ca. 15 cm große Stücke schneiden. Je 3 TL der Mischung auf jedem der Teigblattstücke verteilen. Danach die Nudelplatte fest zusammenrollen und behutsam auf einen in den Dämpfeinsatz passenden Teller legen. Den Vorgang mit den restlichen Platten wiederholen. Die Rollen in zwei Schichten nebeneinander legen, mit einer Lage Backpapier zwischen den Schichten, damit die Rollen nicht aneinander kleben.
4. Den Teller in den Einsatz stellen und zugedeckt im Wok über köchelndem Wasser etwa 10 Minuten dämpfen. Den Teller aus dem Einsatz heben. Etwas Sauce auf und neben die Rollen träufeln und alles mit gehackten Erdnüssen bestreuen. Mit der restlichen Sauce servieren.



ZUTATEN:

300 g Faschiertes vom Schwein
300 g Garnelenfleisch, faschiert
3 Frühlingszwiebeln
60 g Wasserkastanien
1 1/2 TL frische Ingwerwurzel
1 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker
50 g Erdnüsse
2 Karotten
1 Porree
4 Knoblauchzehen
2 TL Erdnussöl
1 TL Sesamöl
500 g Reismudeln in Platten

FÜR DIE SAUCE:

140 g Sesampaste
80 ml helle Sojasauce
60 ml Limettensaft
45 g Palmzucker
1 EL Sesamöl

Für 4-6 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten +

1 Stunde Kühlzeit, Kochzeit: 30 Minuten



RINDFLEISCH MIT SPARGELREIS

1. Den Reis in reichlich leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen. Inzwischen den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser max. 2 Minuten blanchieren. Die Spargelstücke in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und alles gut abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschote entkernen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und halbieren.
3. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Den Wok erhitzen, das Öl hineingeben und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Den Knoblauch dazupressen. Das bereits gegarte Fleisch am Rand hochschieben und rohe Scheiben in die Mitte geben. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und alles einige Minuten unter Rühren braten.
4. Den Reis vom Herd nehmen. Sojasauce, Zitronensaft und Sambal Oelek unter die Fleisch-Gemüse-Mischung rühren. Den Reis hinzufügen und alles erneut kurz erhitzen. Das Gericht mit Korianderblättchen bzw. Petersilie bestreuen.



tipp

Sind Spargelstangen aus dem Boden ins Licht herausgewachsen, nehmen sie eine grünliche Farbe an. Der so genannte „Grüne Spargel“ schmeckt etwas würziger als der „weiße“ und enthält auch mehr Vitamin C.

Grüner Spargel muss nicht geschält werden, man schneidet nur die Enden großzügig ab.

ZUTATEN:

- 250 g Langkornreis
- etwas Salz
- 500 g grüner Spargel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Rindfleisch (Hüferl, Beiried, Lungenbraten)
- 4 EL Öl
- 4-5 EL süße Sojasauce
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 EL frische Korianderblättchen
- 1 Zwiebel

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten





RINDFLEISCH MIT SPROSSENGEMÜSE

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben oder feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Die Paprikaschoten entkernen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln in schräge Ringe schneiden. Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Das Fleisch darin portionsweise anbraten. Dabei rohe Fleischstreifen in die Mitte des Woks geben und bereits angebratenes Fleisch am Rand hochschieben.
3. Ingwer, Zwiebel, Paprika und Sprossen hinzufügen und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit Suppe aufgießen und die Chilisauce unterrühren. Das Gericht noch einige Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren.
4. Die Frühlingszwiebeln kurz vor dem Ende der Garzeit hinzufügen. Alles mit Sojasauce, Zucker und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN:

400 g Rindfleisch (Lungenbraten, Hüferl, Rose)
3 TL Ingwer
2 Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Sojasprossen
3 EL Sojaöl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
125 ml klare Suppe
1 EL rote Chilisauce
3 EL Sojasauce
etwas Zucker

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

tipp

Es muss nicht immer teurer Lungenbraten sein. Auch gut gereiftes Fleisch von der Beiried, dem Hüferscherzel oder der Rose ist empfehlenswert.

ZUTATEN:

2 EL Erdnussöl
500 g Rindfleisch (Lungenbraten,
Beiried, Hüferl, Rose)
2 Knoblauchzehen
1 EL Palmzucker
3 EL frischer Koriander
80 ml Limettensaft
2 EL Fischsauce
etwas weißer Pfeffer, Salz
2 kleine, rote Chilis
2 rote Schalotten
2 Salatgurken
20 g Minzeblätter
90 g Bohnensprossen
40 g Erdnüsse

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
(ohne Kühlzeit)

tipp

Bohnensprossen sollten kurz und fest sein und keine Druckstellen haben. Am besten verzehrt man sie gleich am Tag des Einkaufs.

Sie können auch 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, wenn man sie in kaltes Wasser legt und das Wasser täglich erneuert.



THAI-RINDFLEISCHSALAT

1. Den Wok erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und im Wok schwenken. Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte des Fleisches hinzufügen und 1 bis 2 Minuten braten. Herausheben und den Vorgang mit dem restlichen Öl und Fleisch wiederholen.
2. Gepressten Knoblauch, geriebenen Palmzucker, Koriander, Limettensaft, Fischsauce, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Chilis entkernen und in feine Ringe schneiden, Schalotten ebenfalls in feine Ringe schneiden. Beides gut untermischen. Die Sauce über das Fleisch gießen, alles gründlich vermengen, dann das Fleisch abkühlen lassen.
3. Salatgurken der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, mit den Minzeblättern in einer anderen Schüssel mischen und dann kühl stellen. Gurken und Minzeblätter auf einer Servierplatte verteilen, das Fleisch darauf legen und Bohnensprossen und fein gehackte Erdnüsse darüber streuen.



NUDELN MIT RIND- FLEISCH NACH THAI ART

1. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
2. Den Wok stark erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Eier leicht verquirlen und zufügen, bei mittlerer Hitze braten, bis sie fest sind. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Fleisch in dünne Streifen schneiden.
3. Den Wok wieder erhitzen, das restliche Öl hineingeben und das Fleisch portionsweise anbraten und herausnehmen.
4. Auf mittlere Hitze schalten, die Nudeln in den Wok geben und erhitzen. Soja- und Fischsauce mischen, zusammen mit Pak-Choi (in Stücke geschnitten) und Pfeffer in den Wok geben und 2 Minuten unter Rühren braten. Eier und Fleisch zufügen und noch kurz weiterbraten.

ZUTATEN:

500 g Rindfleisch (Lungenbraten, Hüferl, Nuss, Beiried)
500 g Papardelle
2 EL Erdnussöl
2 Eier
60 ml Sojasauce
je 1 1/2 EL Fischsauce
300 g Pak-Choi (Mangold)
etwas weißer Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

tipp

Achten Sie beim Fleisch auf die Marmorierung. Die feinen Fetteinschlüsse geben dem Fleisch Aroma und Saftigkeit.



ZUTATEN:

250 g Schweinsfilet (Nuss, Kaiserteil, Karreerose)
3 getrocknete Shitake-Pilze
50 g Glasnudeln
20 Reispapierblättchen
(16 cm Durchmesser)
2 Frühlingszwiebeln
1 Halm frisches Zitronengras
2 EL Ingwerknolle
1 Knoblauchzehe
1 roter Paprika
1/2 l Sonnenblumenöl
2 EL Sojasauce
3 EL trockener Sherry
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.,
Einweichzeit ca. 15 Min.



THAILÄNDISCHE RÖLLCHEN

1. Shitake-Pilze und Glasnudeln in zwei Schälchen legen, mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen lassen. Die Reispapierblättchen nebeneinander legen und mit Wasser bepinseln, bis sie formbar sind.
2. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Zitronengras in feine Ringe schneiden. Ingwerwurzel und roten Paprika aushöhlen und fein zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Die Pilze in feine Streifen schneiden und die Glasnudeln mit einer Schere kürzen.
4. Den Wok erhitzen, 3 EL Öl hineingeben und darin das Fleisch eine Minute scharf anbraten. Frühlingszwiebeln, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch zugeben und unter Rühren eine Minute braten. Pilze und Glasnudeln unterrühren und weitere 2 Minuten braten. Mit Sojasauce, Sherry, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
5. Die Fleischmischung jeweils auf die Mitte der Reisblätter verteilen. Zuerst eine der Seiten darüber schlagen, dann locker einrollen. Danach ca. 15 Minuten ruhen und etwas antrocknen lassen. Vor dem Frittieren die Röllchen auf beiden Seiten mit einem Zahnstocher einige Male anstecken. Die Röllchen schwimmend im restlichen heißen Öl goldbraun herausbacken und noch heiß servieren.

ASIATISCHE FLEISHPALATSCHINKEN

1. Knoblauch, Ingwer sowie je 1 EL Sojasauce, Reiswein, Hoisin-Sauce und Stärkemehl in einer Schüssel vermengen. Das in Streifen geschnittene Schweinefleisch untermischen, mit Klarsichtfolie zudecken und im Kühlschrank marinieren.
2. Inzwischen die Pilze mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Restliche Soja- und Hoisin-Sauce sowie Reiswein und Stärkemehl in einem Gefäß verrühren. Eventuell mit 2 EL Wasser verdünnen.
4. Die Eier leicht verquirlen. Den Wok stark erhitzen, 1 TL Öl und 1/2 TL Sesamöl hineingeben, die Eier zugeben und rühren, bis sie fest sind. Danach Eier herausnehmen.
5. Den Wok wieder stark erhitzen, 2 TL Pflanzenöl sowie das restliche Sesamöl hineingeben und das Fleisch darin portionsweise unter Rühren anbraten. Gebratenes Fleisch warm stellen.
6. Das restliche Öl in den Wok geben. Geschnittene Karotte, Frühlingszwiebeln, Bambussprossen, Pilze und Chinakohl zufügen und unter Rühren braten, bis der Chinakohl beginnt zusammenzufallen.
7. Das Fleisch wieder in den Wok geben, die Saucenmischung dazugeben und garen, bis sie zu kochen beginnt und langsam eindickt. Die Eier unterrühren und mit Pfeffer würzen. Den Wok von der Herdplatte nehmen und warm stellen.
8. Milch, Eier, Mehl und eine Prise Salz verrühren. Teig kurquellen lassen und 4 große Palatschinken backen. Die Palatschinken mit der Fleischmischung füllen und nach Belieben mit Frühlingszwiebelstücken garnieren.



ZUTATEN:

2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1 TL fein geriebener frischer Ingwer
2 1/2 EL helle Sojasauce
1 1/2 EL Reiswein
2 EL Hoisin-Sauce
2 1/2 TL Stärkemehl
500 g Schweinefleisch (Karreose, Schale, Filet)
20 g getrocknete Shitake-Pilze
20 g Morcheln
3 Eier
2 EL Pflanzenöl
1/2 TL Sesamöl
150 g Chinakohl
1 Karotte
40 g Bambussprossen
5 Frühlingszwiebeln
weißer Pfeffer

PALATSCHINKEN:

3/8 l Milch
3 Eier
200g Mehl, glatt
Prise Salz

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 30 Min. +
3 Stunden Marinierzeit + 30 Min. Kühlzeit
(ohne Zubereitung von Palatschinken)
Kochzeit: 20 Minuten

tipp

Statt selbst gemachter Palatschinken empfehlen sich auch fertige Soft-Tortillas.





SCHWEINEFLEISCH SÜSS-SAUER

1. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden.
2. Für die Marinade den Ingwer schälen und fein hacken. Etwas Schale von einer Limette abreiben. Den Ingwer und die Limettenraspel mit Pfeffer, Zucker und Sojasauce verrühren.
3. Die Fleischstreifen in einer Schüssel damit marinieren. Das Fleisch mit Speisestärke bestäuben.
4. Die Paprikaschoten und die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Wok erhitzen, das Öl hineingeben und die Fleischstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren portionsweise anbraten. Dabei bereits gebratene Fleischstreifen am Wokrand hochschieben und noch rohe Fleischstücke in die Mitte legen.
6. Die Paprika- und Ananasstücke unter Rühren kurz mitbraten. Alles mit dem Apfelessig und der Hühnersuppe ablöschen und im zugedeckten Wok noch einige Minuten schmoren. Koriandergrün kurz vor Ende der Garzeit unterheben.

ZUTATEN:

600 g Schweinefleisch (Schnitzfleisch)
1 EL frischer Ingwer
1 unbehandelte Limette
etwas weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
3 EL Sojasauce
3 EL Speisestärke
2 grüne Paprikaschoten
250 g Ananasstücke
5 EL Sojaöl
3 EL Apfelessig
3/8 l Hühnersuppe
2 EL frische Korianderblättchen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

tipp

VERARBEITUNG VON INGWER:

Die Ingwerknolle mit einem kleinen Küchenmesser schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Man kann den Ingwer auch fein hacken.

Dieser „Klassiker“ der Wok-Küche kann ebenso gut anstatt mit Schweinefleisch auch mit Hühner- und Putenfleisch zubereitet werden.

ZUTATEN:

700 g Schweinefleisch (Schnitzfleisch, Filet)
1/4 l Orangensaft
1 Orange, in Scheiben
1 rote Paprikaschote
125 g Mandarinspalten (aus der Dose)
3 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
125 g Maiskörner (aus der Dose)
2 EL Olivenöl
1 1/2 TL Chilipulver
etwas Salz
1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
etwas schwarzer Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



SCHWEINEFLEISCH MIT MANDARINENSALSA

1. Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden, mit dem Orangensaft mischen und beiseite stellen.
2. Die Paprikaschote entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Mandarinspalten eventuell nochmals halbieren. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Maiskörner abtropfen lassen. Für die Salsa die Paprikawürfel, den Mais, die Mandarinen, 2 EL gehackte Zwiebeln, die Hälfte des Knoblauchs, 1 EL Öl, 1/2 TL Chilipulver und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und darin die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch glasig braten.
3. Das Fleisch abtropfen lassen, Orangensaft auffangen. Das Fleisch portionsweise im Wok anbraten, anschließend das gesamte Fleisch mit dem restlichen Chilipulver, dem Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen und fertig braten. Etwas Orangenmarinade dazugießen, aufkochen lassen und kurz einköcheln. Das Fleisch mit der Salsa vermischen und auf Orangenscheiben servieren.

SCHWEINEFLEISCH MIT BAMBUSSPROSSEN

1. Das Schweinefleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Bambussprossen, die geputzten Paprikaschoten und die Pilze in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Wok erhitzen, mit Öl ausschwenken. Das Gemüse und die Pilze in wenig Öl unter Rühren kurz anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Öl in den Wok geben, erhitzen und den Knoblauch und den Sambal Oelek kurz anbraten. Dann das Fleisch portionsweise anbraten und anschließend das Gemüse hinzugeben und unter Rühren braten.
3. Die Bohnensoße, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Salz dazugeben. Die Hühnersuppe hinzufügen, zum Kochen bringen und mit dem angerührten Stärkemehl andicken. Das Gericht zum Schluss mit Sesamöl beträufeln.



ZUTATEN:

- 500 g Schweinefleisch (Schopf oder Karree)
- 250 g Bambussprossen
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Shiatsu-Pilze
- 4 Knoblauchzehen
- 10 EL Öl
- 1 EL Sambal Oelek
- 160 g Erbsen
- 120 g Brokkoli und Karotten
- 4 EL süße Bohnensoße
- 6 EL Zucker
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 1/2 l Hühnersuppe
- 6 TL Stärkemehl
- 4 TL Sesamöl

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten





KALBFLEISCH MIT WOKGEMÜSE

1. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und 10 Minuten lang mit der Chilischote im Öl marinieren. Das Fleisch im Wok braten, herausnehmen und warm stellen.
2. Nudelig geschnittene Paprika, Zwiebel, Karotten, zerkleinerten Brokkoli und Bohnensprossen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Chili und Sojasauce untermischen und servieren.

ZUTATEN:

500 g Kalbschnitzel
1 roter Paprika
1 grüner Paprika
1 Karotte
1 Zwiebel
80 g Bohnensprossen
1/2 Brokkoli
Salz, Pfeffer
Ingwer
Sojasauce
1 Chilischote
etwas Sesamöl

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

WOK



www.ama-marketing.at