

CORNELIA SCHINHARL

WOK

Knackig und
blitzschnell gerührt

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Die Wok-Basis

- 4 Wok – genial einfach
- 5 Zutaten von A bis Z
- 6 Bunter Gemüses wok
- 7 Schweinefleisch süßsauer
- 64 Feine Beilagen

Umschlagklappe hinten:

5 Saucen-Hits
Einfach selber machen

8 GEMÜSE

- 11 Gemüsecurry mit Kokosmilch
- 12 Auberginen mit Lauch und Sesamöl
- 14 Süßsauer-scharfe Kartoffeln
- 16 Pilze mit Knoblauchbröseln
- 17 Wok-Ratatouille
- 18 Gebratener Blumenkohl mit Chermoula
- 20 Pancetta-Spargel
- 21 Spitzkohl mit Löwenzahn
- 21 Scharfe Möhren mit Datteln



Das grüne Blatt heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

22 NUDELN & CO.

- 24 Gebratene Nudeln mit Gemüse und Huhn
- 25 Knuspernudeln mit Spinat
- 25 Reissnudeln mit scharfem Tofu
- 26 Frühlingsrollen
- 29 Würziger Tofu mit Romana
- 30 Teriyaki-Tofu mit Zuckerschoten
- 31 Tempeh mit Schalotten und Mango
- 32 Couscous mit Huhn und Gamelen
- 34 Gebratener Reis mit Hackfleisch

36 FLEISCH & GEFLÜGEL

- 38 Rindfleisch mit Austernsauce
- 40 Lamm mit Mandeln, Safran und Minze
- 41 Krautwok mit Wurst
- 41 Blitzgulasch
- 42 Schweinefleisch mit Rettich
- 44 Kalbfleisch mit Fenchel und Joghurt
- 45 Scharfes Huhn mit Cashews
- 47 Huhn mit Granatapfel und Minze
- 48 Rotes Entencurry

50 FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 52 Knuspriger Fisch mit Paprikawürfeln
- 54 Fischcurry mit Aubergine und Tomaten
- 55 Gebratener Fisch mit Ingwersauce
- 56 Tintenfische mit Tomaten und Oliven
- 59 Koriandergarnelen mit Gemüsestreifen

- 60 Register
- 62 Impressum



GEMÜSE

Ein echtes Traumpaar: Gemüse und Wok, die passen einfach perfekt zusammen! Kurz und knackig gegart schmecken mir Möhren, Pilze, Kohl und Co. besonders gut. Und sie haben auch sonst eine Menge zu bieten: Vitamine und Mineralstoffe bleiben so gut erhalten, dass bei allem Genuss auch die Gesundheit jubilieren kann!



WÜRZIGER TOFU MIT ROMANA

Asiatisch gewürzt und – wie in der italienischen Küche – mit knackig gebratenen Salatblättern kombiniert, kommt Tofu hier auf neue Art aus dem Wok!

300 g Tofu
1 rote Chilischote
1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2–3 EL Sojasauce
200 g Romana-Salatblätter
2 EL Sesamsamen
2 TL Sesamöl
2 EL neutrales Öl
100 ml Gemüsebrühe
Salz

Raffinierte Kombination

Für 2 Personen |
20 Min. Zubereitung |
evtl. 30 Min. Marinieren
Pro Portion ca. 380 kcal,
20 g EW, 30 g F, 7 g KH

1 Den Tofu abtropfen lassen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Das Zitronengras waschen, die Enden und die äußere Schicht entfernen. Den Ingwer schälen und mit Zitronengras und Chili sehr fein hacken. Mit der Sojasauce unter den Tofu mischen. Nach Belieben ca. 30 Min. marinieren (der Geschmack wird dann intensiver) oder gleich weiterverarbeiten.

2 Die Romana-Salatblätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Den Wok erhitzen und den Sesam mit dem Sesamöl darin unter Rühren ca. 1 Min. braten, bis er anfängt zu springen. Herausnehmen und das neutrale Öl in den Wok geben. Die Tofuwürfel darin bei starker Hitze in 2–3 Min. knusprig braten. Dabei möglichst wenig rühren, damit die Würfel schön knusprig werden.

3 Die Salatstreifen dazugeben und alles unter Rühren noch ca. 1 Min. braten, bis die Salatstreifen zusammenfallen. Die Brühe angießen und einmal kräftig aufkochen lassen, alles mit Salz abschmecken. Den Tofu mit dem Sesam bestreuen und gleich servieren. Dazu schmeckt Reis ebenso gut wie asiatische Weizennudeln.



COUSCOUS MIT HUHN UND GARNELEN

Eine kulinarische Liaison von Spanien und Orient, im Wok in einer Blitzversion zubereitet.
Übrigens auch mit Schweinelende oder Kaninchen ausgezeichnet.



200 ml Gemüsebrühe
oder -fond
½ Döschen Safranfäden
100 g Instant-Couscous
2 Mangoldblätter
1 kleine gelbe Paprikaschote
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Hähnchenbrustfilet
100 g rohe geschälte Garnelen
4 EL Olivenöl
Salz
1 TL rosenscharfes
Paprikapulver
gemahlener Kreuzkümmel
je 4 Stiele Petersilie und
Koriander

Fein mit Safran

Für 2 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 520 kcal,
33 g EW, 23 g F, 43 g KH

1 Die Brühe oder den Fond zum Kochen bringen. Den Safran zwischen den Fingern zerkrümelnd und im Fond anrühren. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der Safranbrühe übergießen und quellen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.

2 Inzwischen den Mangold waschen, die Blätter abschneiden und grob hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in breite Streifen teilen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

3 Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Garnelen waschen und bei Bedarf vom schwarzen Darm befreien. Die Garnelen längs halbieren.

4 Den Wok erhitzen und die Hälfte vom Öl hineingeben. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch einrühren, salzen und bei starker Hitze unter Rühren in ca. 3 Min. bissfest braten. Alles herausnehmen oder an den Rand schieben.

5 Das übrige Öl in den Wok geben und erhitzen. Hähnchenwürfel darin unter Rühren 1 Min. braten. Garnelen dazugeben und noch ½ Min. braten. Das Gemüse wieder untermischen, mit dem Paprikapulver, 1 Prise Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Den Couscous untermischen und nur kurz heiß werden lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Vor dem Servieren auf den Safran-Couscous streuen. Dazu schmeckt Blattsalat und Brot.

TIPP

Statt mit Couscous schmeckt das Gericht auch mit Bulgur. Den müssen Sie etwa 30 Min. quellen lassen, bis er richtig weich geworden ist. Dann wie beschrieben nur unterrühren und erwärmen. Auch mit Reis schmeckt die Mischung gut, den muss man allerdings vorher mit der doppelten Wassermenge bei schwacher Hitze bissfest kochen. Dann erst den Safran untermischen.

SCHWEINEFLEISCH MIT RETTICH

Mit karamelliger Sauce ein Klassiker aus Vietnam, der hier etwas weniger süß zubereitet und dafür leicht scharf abgeschmeckt wird.

- 1½ EL Zucker
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 2 TL Limettensaft
- ca. ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Fischsauce
- 300 g Schweinelende
- 1 Stück weißer Rettich (ca. 200 g)
- 2 EL neutrales Öl
- Salz
- ¼ Bund Koriandergrün

Festlich

Für 2 Personen |
30 Min. Zubereitung |
Pro Portion ca. 305 kcal,
34 g EW, 13 g F, 11 g KH

1 Den Zucker mit 2 TL Wasser in einem kleinen Topf bei starker Hitze schmelzen lassen, bis er karamellfarben ist (Bild 1). 50 ml Wasser dazugießen, Achtung, das kann spritzen (Bild 2). Der Zucker wird erst fest und löst sich bei schwacher Hitze wieder auf. Den Zucker dann in ca. 5 Min. sirupartig einkochen lassen.

2 Inzwischen den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit dem Limettensaft, den Chiliflocken und der Fischsauce zum Karamell geben und gut verrühren. Das Fleisch von den Sehnen befreien und in feine Streifen schneiden. Mit der Karamellsauce mischen und kurz ziehen lassen.

3 Den Rettich schälen und erst in ca. ½ cm dicke Scheiben, dann in etwas breitere Streifen schneiden (Bild 3). Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Den Rettich dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten, bis er bissfest ist. Salzen und aus dem Wok nehmen.

4 Das Fleisch abtropfen lassen und in den Wok geben. Die Hitze leicht reduzieren. Das Fleisch unter Rühren ca. 1 ½ Min. braten. Die Sauce und 4 EL Wasser dazugeben und einmal aufkochen lassen. Dann den Rettich wieder untermischen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Servieren über das Schweinefleisch streuen. Dazu schmecken Reissnudeln oder Reis sehr gut.





RASANTES AUS DER WUNDERPFANNE

So köstlich und vielseitig kann schnelle Alltagsküche sein:
Zutaten der Wahl einfach fein schneiden, Gewürze und Saucen
bereitstellen und nach einem kurzen Wirbel im heißen Wok
frisch servieren. Immer wieder überraschend – immer ein Genuss!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Das Beste dazu: Currypaste mixen, Kräuter ziehen



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküche
ISBN 978-3-8338-3774-6



9 783833 837746



PEFC

PEFC/06-32-0928

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U