

Angelika Ilies

KÜCHENRATGEBER

WOK

*Schnell gebraten,
heiß geliebt*



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
GAREN
IM WOK



Immer griffbereit:
ZUTATEN KLEIN
SCHNEIDEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
RÜHRBRATEN
IM WOK



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
DÄMPFEN
IM WOK



UNSER GUT
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSE UND TOFU



22 NUDELN UND REIS



38 FLEISCH UND FISCH

- 04 Die Autorin
- 05 Kokos-Curry-Hähnchen
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 290 kcal, 16 g E, 19 g F, 15 g KH

BROKKOLI MIT TOFU

vietnamesisch

800 g Brokkoli
4 Knoblauchzehen
150 g Räuchertofu
4 EL Öl
4 EL Fischsauce
4 EL Sojasauce
2 TL brauner Zucker
Pfeffer
2 TL Speisestärke
2 EL geröstete gesalzene Erdnusskerne

- 1 Den Brokkoli putzen und waschen, in mundgerechte Röschen teilen, den dicken Mittelstiel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einem Wok erhitzen, den Brokkoli darin bei starker Hitze nach und nach unter Rühren anbraten. Zuletzt auch den Knoblauch mit anbraten, das Gemüse dann bei mittlerer Hitze weitere ca. 5 Min. rührbraten. Fisch- und Sojasauce mit Zucker, etwas Pfeffer, Speisestärke und 175 ml Wasser glatt rühren. In den Wok gießen, den Tofu dazugeben und alles noch 1 Min. unter Rühren garen. Mit Pfeffer abschmecken und mit den Erdnüssen bestreut servieren.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 415 kcal, 26 g E, 29 g F, 12 g KH

TOFU-CURRY MIT MANDELN

low carb

30 g Mandelkerne
1 Stück Ingwer (15 g)
3 Frühlingszwiebeln
150 g Möhren
1 gelbe Paprika
1 kleine Dose Bambussprossen in Streifen (140 g Abtropfgewicht)
200 g Räuchertofu
2 EL Öl
1 TL gelbe Currypaste
175 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

- 1 Die Mandeln etwas kleiner hacken. Den Ingwer schälen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Die Möhren schälen, die Paprika halbieren, entkernen und waschen, beides in feine Streifen schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in breite Stifte schneiden.
- 2 Das Öl in einem Wok erhitze. Die Mandeln, den Ingwer und das vorbereitete Gemüse bis auf die Bambussprossen darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Currypaste einrühren, mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die abgetropften Bambussprossen und den Tofu zum Gemüse in den Wok geben, alles noch 2 Min. bei mittlerer Hitze garen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



1



2



3

WAN TANS MIT GEMÜSEFÜLLUNG

für Gäste



4



5



6

Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 580 kcal, 10 g E, 38 g F, 48 g KH

- 30 Wan-Tan-Teigblätter
(ca. 10 × 10 cm; tiefgekühlt, Asialaden)
- 150 g Möhren
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Dose Maiskörner
(140 g Abtropfgewicht)
- 1 Stück frischer Ingwer (20 g)
- 4 EL helle Sojasauce
- 1 TL Rohrohrzucker
- Pfeffer
- 1 Eiweiß (M)

AUSSERDEM

- 500 ml Öl zum Frittieren
- ca. 200 ml süße Chilisauce

Tausch-Tipp

Wan-Tan-Teigblätter können Sie auch durch dünn ausge-
rollten Nudel- oder Filoteig
aus der Kühltheke ersetzen.

1 Die Wan-Tan-Teigblätter auftauen lassen (Bild 1), dabei am besten mit einem Tuch abdecken, damit sie nicht trocken und brüchig werden. Die Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, längs halbieren oder vierteln, dann quer in sehr dünne Scheiben schneiden (Bild 2). Die Maiskörner in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2 Den Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit der Sojasauce, Zucker und Pfeffer verquirlen. Das vorbereitete Gemüse darin wenden (Bild 3). Nach und nach ein Teigblatt vom Stapel nehmen, die Ränder dünn mit verquirltem Eiweiß bestreichen. 1 TL Gemüsemischung in der Mitte daraufsetzen, die Teigblätter nach oben heben und zusammendrücken oder -drehen, sodass die Füllung fest eingeschlossen ist (Bild 4).

3 Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel sofort kleine Bläschen nach oben steigen. Die Teigtäschchen portionsweise je ca. 2 Min. goldbraun frittieren (Bild 5). Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in Schälchen oder auf Teller anrichten und zusammen mit der Chilisauce servieren (Bild 6).

RINDFLEISCH-GLASNUDEL-SALAT

schnell

130 g breite Glasnudeln
1 rote Chilischote
150 g kleine braune Champignons
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
250 g mageres Rinderhackfleisch
150 g TK-Erbsen (aufgetaut)
Salz, Pfeffer
1 Bio-Limette
5 EL helle Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl

1 Die Glasnudeln mit kochend heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in ca. 5 cm lange, schmale Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Wok erhitzen, das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Die Chilistreifen und die Erbsen dazugeben, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und knapp 5 Min. bei mittlerer Hitze rührbraten. Die Glasnudeln in ein Sieb abgießen, mit einer Schere etwas kleiner schneiden und zurück in die Schüssel geben. Die Hackfleischmischung über die Glasnudeln geben.

3 Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit der Sojasauce und dem Sesamöl verrühren, über das Hackfleisch geben. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln dazugeben, alles vermischen, abschmecken und servieren.



KNOBLAUCH-LACHS MIT LAUCH

für Gäste

100 g Glasnudeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (15 g)
4 EL helle Sojasauce
250 g Lachsfilet ohne Haut
1 Lauchstange
30 g geröstete gesalzene
Cashewkerne
1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)
Salz, Pfeffer
2 EL geröstetes Sesamöl

1 Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochend heißem Wasser übergießen, bis die Nudeln ganz bedeckt sind. Die Nudeln ca. 15 Min. quellen lassen. Inzwischen den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden, mit 2 EL Sojasauce verrühren. Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen, in 3 cm große Stücke schneiden und in der Marinade wenden.

2 Den Lauch putzen, in schräge, 1 cm dicke Ringe schneiden und gründlich in einem Sieb waschen. Die Ringe in einem Dämpfkörbchen verteilen. Die Cashewkerne klein hacken und in einen Wok geben. Den Wok auf mittlerer Stufe erhitzen und die Cashewkerne goldbraun rösten. Nicht zu dunkel werden lassen, sonst brennen sie an und werden bitter. Die goldbraun gerösteten Cashewkerne im Wok mit 100 ml Wasser und der Kokosmilch ablöschen.

3 Die marinierten Lachswürfel auf dem Lauch verteilen und das Dämpfkörbchen in den Wok stellen. Die Flüssigkeit aufkochen, den Wokdeckel auflegen und Lauch und Lachs bei starker Hitze 8 Min. dämpfen. Das Dämpfkörbchen vorsichtig aus dem Wok heben und zugedeckt beiseitestellen.

4 Die Glasnudeln abtropfen lassen, in den Wok geben, mit der Kokosflüssigkeit und der restlichen Sojasauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachswürfel und den Lauch auf eine Platte oder auf Teller heben, mit dem Sesamöl beträufeln und die Glasnudeln dazu reichen.

UNSER GÜCLOU

Dämpfen ist perfekt für zartes Fischfleisch, denn es behält im Dampf sein reines Aroma, ohne dass es durch Fette oder Panaden verändert wird. Und das Beste: Gedämpfter Fisch kommt auch garantiert heil auf den Teller, weil er nicht wie beim Braten gewendet werden muss, wobei er meistens zerfällt.



KOCHKUNST, DIE ROCKT

Wok'n'Roll

Schnell, heiß und voller Überraschungen! Die spannende Welt des Wok bringt frischen Wind in die Küche und zeigt, wie einfach und schnell gesunde, aromatische Gerichte zubereitet werden können. Mit der Wok-Technik wird nicht nur die Kochzeit verkürzt, sondern auch der Geschmack auf ein neues Level gehoben – für ein Genuss-erlebnis, das begeistert. Die zahlreichen Rezepte verwöhnen jeden Fan der asiatischen Küche und alle, die es werden möchten.

Ob Küchenprofi oder neugieriger Anfänger – dieses Buch bietet die besten Tipps und Rezepte für schnelle, leckere Wok-Gerichte!



PEFC
PEFC/04-32-0025

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9661-3



€ 12,99 [D]

www.gu.de