

Das große Wok Kochbuch

Einfache und leckere Wok Rezepte aus der asiatischen Küche – von traditionell bis modern. Erlebe die faszinierende Vielfalt Asiens in deiner eigenen Küche.

Inhalt

Vorwort	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Chinesische Gerichte.....	9
Knuspriger Tofu mit Sojasauce	9
Süß-saures Hähnchen	10
Rindfleisch mit Brokkoli	11
Gebratene Nudeln mit Gemüse	12
Wok-Gemüse mit Austernsauce	13
Hähnchen Kung Pao	14
Schweinefleisch mit Ingwer und Frühlingszwiebeln	15
Gebratener Reis mit Ei	16
Garnelen in süß-saurer Sauce	17
Mapo Tofu	18
Gebratener Blumenkohl	19
Chinesischer Glasnudelsalat	20
Peking-Ente im Wok	21
Pak Choi mit Pilzen	22
Thailändische Gerichte.....	23
Pad Thai	23
Gebratenes Hähnchen mit Basilikum	24
Thai-Curry mit Rindfleisch	25
Garnelen mit Knoblauch und Pfeffer	26
Grünes Gemüse in Kokosmilch	27

Thai-Ananas-Reis	28
Wok-Gemüse mit Erdnusssauce	29
Scharfe Nudeln mit Rindfleisch	30
Thai-Tofu mit Gemüse	31
Thai-Suppe aus dem Wok	32
Wok-Frühlingsrollen	33
Scharfe Aubergine	34

Japanische Gerichte.....35

Teriyaki-Hähnchen	35
Yakitori-Spieße	36
Wok-Gemüse mit Teriyaki-Sauce	37
Garnelen Tempura aus dem Wok.....	38
Udon-Nudeln mit Gemüse	39
Hähnchen mit Miso und Frühlingszwiebeln	40
Sushi-Reis aus dem Wok	41
Gebratenes Gemüse mit Wasabi	42
Tofu-Steak mit Teriyaki-Sauce	43
Gebratene Soba-Nudeln	44
Rindfleisch mit Shiitake-Pilzen	45

Koreanische Gerichte46

Bulgogi.....	46
Dak-Bokkeum-Tang	47
Japchae	48
Kimchi Bokkeumbap	49

Dakgalbi	50
Doenjang Jjigae	51
Samgyeopsal	52
Bibimbap aus dem Wok	53
Koreanisches BBQ	54
Gebratener Reis mit Kimchi	55
Scharf gebratenes Schweinefleisch	56
Sweet Chili Chicken	57
Indonesische Gerichte	58
Bami Goreng	58
Nasi Goreng	59
Rendang aus dem Wok	60
Sate Ayam	61
Gado-Gado	62
Tempeh Goreng	63
Gebratene Nudeln mit Tofu	64
Hähnchen in süß-saurer Sauce	65
Garnelen mit Knoblauch und Chili	66
Sambal Goreng	67
Indische Gerichte	68
Chicken Curry aus dem Wok	68
Paneer Tikka Masala	69
Wok-Gemüse mit Currysauce	70
Gebratener Reis mit Gewürzen	71

Aloo Gobi	72
Dal Tadka	73
Chana Masala	74
Palak Paneer	75
Wok-Gemüse mit Kokosmilch	76
Tofu Tikka Masala	77
Garnelen Curry	78
Frühlingsrollen mit Curry	79
Auberginen Masala	80
Malaysische Gerichte	81
Char Kway Teow	81
Laksa aus dem Wok	82
Nasi Lemak aus dem Wok	83
Wok-Gemüse mit Sambal	84
Hähnchen Satay	85
Beef Rendang	86
Gebratener Reis mit Ananas	87
Curry Mee	88
Malaiisches Curry	89
Rindfleisch mit Ingwer und Frühlingszwiebeln	90
Vietnamesische Gerichte	91
Pho aus dem Wok	91
Bun Cha	92
Vietnamesische Garnelen-Pfanne	93

Gebratener Reis mit Krabben	94
Hähnchen mit Ananas und Cashewnüssen	95
Scharfe Nudelpfanne mit Tofu	96
Vietnamesische Pfannkuchen	97
Gebratene Reismudeln mit Gemüse	98
Gebratenes Hähnchen.....	99
Tofu mit Zitronengras und Chili	100
Philippinische Gerichte	101
Adobo Hähnchen.....	101
Sinangag.....	102
Pancit Canton	103
Bistek Tagalog	104
Wok-Gemüse mit Adobo-Sauce	105
Adobo Tofu	106
Gebratener Reis mit Gemüse	107
Kare-Kare aus dem Wok.....	108
Maruya (gebratene Bananen).....	109
Schlusswort	110
Impressum	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass du dich für dieses Kochbuch entschieden hast. Das Kochen mit dem Wok ist eine Leidenschaft, die ich mit dir in diesem Rezeptbuch teilen möchte. Diese Kochmethode, die tief in der asiatischen Küche verwurzelt ist, fasziniert durch ihre Schnelligkeit und das Versprechen, gesund und aromatisch zu kochen. Sobald du den Wok das erste Mal benutzt und die Hitze spürst, wirst du verstehen, wie spannend diese Art zu kochen sein kann. Du wirst schnell merken, dass du mit einfachen Techniken beeindruckende Gerichte voller Geschmack kreieren kannst.

In diesem Buch findest du eine Auswahl an Rezepten, die von klassisch bis kreativ reichen und die dir helfen sollen, das Beste aus deinem Wok herauszuholen. Sie sind dazu gedacht, dich zu ermutigen, deine eigene Note einzubringen und die Vielfalt deiner Küche zu bereichern. Ob es nun um das perfekte Anbraten von Gemüse geht, das sanfte Garen von Fisch oder das schnelle Brutzeln von Fleisch – du wirst hier die Techniken finden, die dein Kocherlebnis auf ein neues Level heben.

Dieses Kochbuch richtet sich an dich – ganz egal, ob du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung mit dem Wok hast. Du wirst sehen, dass es nicht um strikte Regeln geht, sondern darum, Raum für deine Kreativität zu schaffen. Fühl dich frei, die Rezepte nach deinem Geschmack zu verändern und eigene Ideen einzubringen.

Ich hoffe, dass dieses Buch dich inspiriert und dir das Vertrauen gibt, diese Rezepte zu Hause auszuprobieren. Vielleicht findest du ja sogar ein neues Lieblingsgericht.

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Chinesische Gerichte

Knuspriger Tofu mit Sojasauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Maisstärke
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung:

1. Zuerst den Tofu in die Maisstärke geben und gut vermengen, sodass alle Seiten der Tofuwürfel bedeckt sind.
2. Nun das Sesamöl in den Wok geben und auf mittlere Hitze bringen. Sobald das Öl heiß ist, die Tofuwürfel hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten braten, bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind. Anschließend den Tofu aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
3. Im nächsten Schritt das Sonnenblumenöl in den Wok geben und die Hitze leicht erhöhen. Die gehackten Knoblauchzehen und den Ingwer hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis sie duften.
4. Jetzt die Paprikastreifen in den Wok geben und für weitere 2-3 Minuten braten, bis sie weich sind, aber noch Biss haben.
5. Die Frühlingszwiebelringe hinzufügen und alles gut durchmischen.
6. Nun den gebratenen Tofu und die Sojasauce in den Wok geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 2 Minuten braten.
7. Zum Schluss den Wok vom Herd nehmen und den Inhalt auf einen Teller geben. Danach mit Sesamsamen bestreuen. Guten Appetit.

Süß-saures Hähnchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Zucker
- 2 TL Ketchup
- 1 TL Maisstärke, aufgelöst in 2 EL Wasser
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Sonnenblumenöl in einem Wok auf hoher Temperatur. Gib die Hähnchenstreifen hinzu und brate sie schnell an, bis sie rundum braun und durchgegart sind. Nimm das Hähnchen aus dem Wok und stelle es beiseite.
2. Im selben Wok reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und füge die Karotten, die Paprika und den Knoblauch hinzu. Rühre alles gut um und brate es für etwa 3 Minuten, bis das Gemüse anfängt, weich zu werden.
3. Gib die Hähnchenstreifen zurück in den Wok. Füge Sojasauce, Reisessig, Zucker und Ketchup hinzu. Rühre alles gut um, damit die Zutaten sich vermischen und das Hähnchen mit der Sauce überzogen ist.
4. Lasse das Ganze für 2 Minuten köcheln. Rühre dann die aufgelöste Maisstärke ein und koche alles unter Rühren weiter, bis die Sauce eingedickt ist.
5. Zum Schluss füge die Frühlingszwiebelringe hinzu, würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und rühre alles noch einmal gut um.
6. Serviere das Gericht direkt aus dem Wok. Guten Appetit.

Rindfleisch mit Brokkoli

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Rindfleisch, in Streifen geschnitten
- 100 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 50 ml Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

Zubereitung:

1. Erhitze das Sonnenblumenöl in deinem Wok auf hoher Stufe. Sobald das Öl heiß ist, gib das Rindfleisch hinzu und brate es für 2-3 Minuten an, bis es braun und fast gar ist. Nimm das Fleisch dann aus dem Wok und lege es beiseite.
2. Im selben Wok gibst du nun den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Brate beides für etwa 1 Minute an, bis es duftet, aber aufpassen, dass es nicht verbrennt.
3. Jetzt kommen die Brokkoliröschen und die Karottenstreifen dazu. Rühre alles gut um und brate das Gemüse für weitere 3-4 Minuten an.
4. Füge das Rindfleisch wieder hinzu, sowie Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl und Zucker. Gib auch das Wasser hinzu und lasse alles für weitere 2-3 Minuten köcheln, bis das Gemüse bissfest und das Fleisch komplett durch ist.
5. Schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab und rühre noch einmal gut um.
6. Zum Schluss gibst du die Frühlingszwiebeln hinzu, rührst alles noch einmal um und servierst das Gericht. Guten Appetit.

Gebratene Nudeln mit Gemüse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Mie-Nudeln
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 50 g Karotten, in Streifen geschnitten
- 50 g Zucchini, in Streifen geschnitten
- 50 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Zuerst setzt du einen Topf mit Wasser auf den Herd und bringst es zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, gibst du die Mie-Nudeln hinein und kochst sie nach Packungsanleitung. Achte darauf, dass sie nicht zu weich werden. Nach dem Kochen gießt du sie ab und spülst sie unter kaltem Wasser ab, damit sie nicht weiter garen.
2. Nun erhitzt du das Sonnenblumenöl in deinem Wok auf hoher Stufe. Gib den gehackten Knoblauch und Ingwer in den Wok und brate sie für etwa 30 Sekunden an, bis sie duften.
3. Jetzt kommen die Gemüsestreifen dazu. Brate sie unter ständigem Rühren für etwa 3-4 Minuten, bis sie bissfest sind.
4. Im nächsten Schritt fügst du die abgekühlten Mie-Nudeln hinzu und brätst alles gemeinsam unter Rühren für weitere 2 Minuten an.
5. Zum Schluss gibst du die Sojasauce, Austernsauce und das Sesamöl über die Nudeln und das Gemüse. Würze alles mit einer Prise Salz und Pfeffer und rühre gut um.
6. Nun gibst du die Frühlingszwiebeln dazu und mischst alles noch einmal gut durch.
7. Das Gericht auf einem Teller anrichten und mit frischem Koriander garnieren. Guten Appetit.

Wok-Gemüse mit Austernsauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Sesamsamen
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze das Sonnenblumenöl in deinem Wok auf hoher Flamme. Gib den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzu und brate beides für etwa 30 Sekunden an, bis es duftet.
2. Gib die Brokkoliröschen und Karottenscheiben in den Wok und brate sie für 2-3 Minuten unter ständigem Rühren an.
3. Nun kommen die Paprikastreifen und Frühlingszwiebelringe dazu. Weiterhin alles gut umrühren und für weitere 2-3 Minuten braten.
4. Reduziere die Hitze ein wenig und gib die Sojasauce, Austernsauce und das Sesamöl hinzu. Würze das Gemüse mit einer Prise Salz und Pfeffer und rühre alles gut um.
5. Lass das Gemüse noch für ein paar Minuten im Wok, bis es gar, aber noch bissfest ist. Zum Schluss streue die Sesamsamen über das Gemüse. Guten Appetit.

Hähnchen Kung Pao

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Shaoxing-Wein
- 1 TL Maisstärke
- 2 EL Erdnussöl
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1/2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1/2 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Erdnüsse, geröstet
- 1 TL Sesamöl
- Reis oder Nudeln zum Servieren

Zubereitung:

1. Vermische in einer kleinen Schüssel die Hähnchenwürfel mit der Sojasauce, dem Shaoxing-Wein und der Maisstärke. Lass das Ganze für etwa 10 Minuten marinieren.
2. Erhitze das Erdnussöl in einem Wok auf hoher Stufe. Füge die marinierten Hähnchenwürfel hinzu und brate sie für 2–3 Minuten an, bis sie durchgegart sind. Nimm das Hähnchen aus dem Wok und stelle es beiseite.
3. Im gleichen Wok füge die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer, die rote und grüne Paprika hinzu und brate alles für etwa 2 Minuten an.
4. Füge den Szechuanpfeffer, den Zucker und die Chiliflocken hinzu und brate alles für weitere 2 Minuten.
5. Gib das angebratene Hähnchen zurück in den Wok und füge die Erdnüsse hinzu. Brate alles unter ständigem Rühren für weitere 2 Minuten.
6. Nimm den Wok vom Herd und träufle das Sesamöl über das Gericht. Rühre alles gut um.
7. Serviere das Gericht heiß über Reis oder Nudeln. Guten Appetit.

Schweinefleisch mit Ingwer und Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Schweinefilet, in dünne Streifen geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Shaoxing-Wein
- 1/2 TL Maisstärke
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Frühlingszwiebeln, das Weiße und Grüne getrennt und beides in Ringe geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), geschält und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 1/2 TL Zucker
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

1. Mische in einer kleinen Schüssel die Schweinefleischstreifen mit der Sojasauce, dem Shaoxing-Wein und der Maisstärke. Lass das Ganze für etwa 15 Minuten marinieren.
2. Erhitze 1 EL des Sonnenblumenöls in deinem Wok auf hoher Stufe. Sobald das Öl heiß ist, gib die Schweinefleischstreifen hinein und brate sie für etwa 2-3 Minuten an, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind. Nimm das Fleisch aus dem Wok und stelle es beiseite.
3. Gib den verbleibenden 1 EL Sonnenblumenöl in den Wok. Füge den Ingwer, den Knoblauch, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, den Zucker, das Salz und den schwarzen Pfeffer hinzu. Brate alles für etwa 1-2 Minuten an, bis der Ingwer und der Knoblauch duften.
4. Gib das angebratene Schweinefleisch zurück in den Wok und füge die 2 EL Wasser hinzu. Rühre alles gut um und brate es für weitere 1-2 Minuten, bis das Fleisch glänzt und die Sauce leicht eingedickt ist.
5. Zum Schluss gib den grünen Teil der Frühlingszwiebeln dazu, rühre alles noch einmal um und serviere dein Gericht. Guten Appetit.

Gebratener Reis mit Ei

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g vorgekochter Reis (am besten vom Vortag)
- 1 Bio-Ei
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 50 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer Geschmack
- Eine Prise Zucker
- Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Erhitze das Sonnenblumenöl in deinem Wok auf mittlerer bis hoher Stufe. Achte darauf, dass der Wok richtig heiß ist, bevor du loslegst.
2. Gib die gewürfelte Karotte in den Wok und brate sie für etwa 2-3 Minuten an, bis sie anfängt weich zu werden. Rühre dabei ständig um, damit nichts anbrennt.
3. Füge die Erbsen hinzu und brate sie weitere 2 Minuten mit.
4. Nun schiebe das Gemüse an den Rand des Woks und schlage das Ei direkt in die Mitte. Lass es kurz stocken und rühre es dann schnell unter das Gemüse.
5. Gib den vorgekochten Reis dazu. Zerdrücke eventuelle Klümpchen und mische alles gut durch.
6. Würze das Ganze mit Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Rühre alles gut um.
7. Zum Schluss füge die Frühlingszwiebeln hinzu und brate alles nochmals 1-2 Minuten durch.
8. Richte den gebratenen Reis auf einem Teller an und garniere das Ganze mit frischem Koriander. Guten Appetit.

Garnelen in süß-saurer Sauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 kleine rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 20 ml Sojasauce
- 20 ml Reisessig
- 10 g Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 50 ml Wasser
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zuerst mischst du in einer kleinen Schüssel die Sojasauce, den Reisessig, den Zucker, die Speisestärke und das Wasser. Rühre alles gut durch, bis sich der Zucker und die Stärke aufgelöst haben.
2. Erhitze das Sonnenblumenöl in deinem Wok auf hoher Stufe. Wenn das Öl heiß ist, gibst du die Garnelen hinzu und brätst sie für 2-3 Minuten, bis sie fast gar sind. Nimm die Garnelen dann aus dem Wok und lege sie beiseite.
3. Im selben Wok brätst du nun den Knoblauch, die Paprikastreifen und die Karottenscheiben für etwa 3-4 Minuten an, bis das Gemüse etwas weicher geworden ist.
4. Gib die Garnelen zurück in den Wok und rühre die Sojasauce-Mischung noch einmal gut durch, bevor du sie ebenfalls in den Wok gibst.
5. Rühre alles gut durch und lasse es für weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt ist und die Garnelen komplett gar sind.
6. Schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab und rühre zum Schluss die Frühlingszwiebeln unter.
7. Serviere dein Gericht direkt aus dem Wok. Guten Appetit.

Mapo Tofu

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Seidentofu, in Würfel geschnitten
- 100 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Szechuanpfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Speisestärke, in 2 EL Wasser aufgelöst
- 200 ml Hühnerbrühe
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Sonnenblumenöl in deinem Wok auf hoher Flamme. Sobald es heiß ist, füge das Rinderhackfleisch hinzu und brate es kräftig an, bis es braun und krümelig ist.
2. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und gib den gehackten Knoblauch, Ingwer und die Chiliflocken hinzu. Rühre alles gut um und lasse es für 1-2 Minuten anbraten, bis es duftet.
3. Füge nun die Sojasauce, Austernsauce und den Szechuanpfeffer hinzu. Rühre alles gut um und lasse es weitere 2 Minuten köcheln.
4. Nun gibst du die Hühnerbrühe und die Tofuwürfel hinzu. Achte darauf, die Tofuwürfel vorsichtig unterzuheben, damit sie nicht zerfallen. Lass alles für etwa 5 Minuten köcheln.
5. Rühre die aufgelöste Speisestärke unter und lasse alles nochmals aufkochen, bis die Sauce eindickt. Schmecke das Gericht mit Salz ab und passe die Würze nach deinem Geschmack an.
6. Zum Schluss streue die gehackten Frühlingszwiebeln über das Gericht und rühre sie vorsichtig unter. Guten Appetit.

Gebratener Blumenkohl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1/2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 EL Erdnussöl
- Eine Prise Chiliflocken
- 1 TL Sesamsamen
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Erdnussöl in deinem Wok auf hoher Flamme, bis es richtig heiß ist. Das Öl sollte fast rauchen.
2. Gib den gehackten Knoblauch und Ingwer in den Wok und brate sie für etwa 30 Sekunden an, bis sie duften.
3. Füge die Blumenkohlröschen hinzu und brate sie für 3-4 Minuten unter ständigem Rühren an, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind.
4. Nun kommen die roten Paprikastreifen dazu. Rühre alles gut um und brate es weitere 2 Minuten.
5. Drücke das Gemüse mit dem Wokwender an den Rand des Woks, so dass die Mitte frei wird. Gieße das Sesamöl in die Mitte und lasse es heiß werden.
6. Gib die Frühlingszwiebelringe in das heiße Öl und brate sie für eine Minute, dann mische alles gut durch.
7. Jetzt die Sojasauce und die Chiliflocken hinzufügen und alles gut vermengen. Brate alles noch 1-2 Minuten weiter, bis der Blumenkohl die Sojasauce aufgenommen hat und glänzt.
8. Zum Schluss mit Salz abschmecken und die Sesamsamen darüber streuen.
9. Serviere das Gericht direkt aus dem Wok. Guten Appetit.

Chinesischer Glasnudelsalat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Glasnudeln
- 1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1/4 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 5 g frischer Koriander, grob gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Sesamsamen
- 2 EL Erdnussöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Setze Wasser in einem kleinen Topf auf und bringe es zum Kochen. Gib die Glasnudeln hinein und koche sie für 3-4 Minuten, bis sie weich sind. Gieße sie ab und spüle sie unter kaltem Wasser ab, um den Kochprozess zu stoppen.
2. Erhitze das Erdnussöl in deinem Wok auf hoher Stufe. Gib die Karottenstreifen hinein und brate sie für 2 Minuten, bis sie leicht knusprig sind.
3. Füge die Frühlingszwiebeln und die roten Paprikastreifen hinzu. Brate alles für weitere 2 Minuten unter ständigem Rühren.
4. Nun kommen Knoblauch und Ingwer dazu. Rühre gut um, damit nichts anbrennt, und brate alles für eine weitere Minute.
5. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe. Gib die Glasnudeln in den Wok und füge Sojasauce, Sesamöl und Reisessig hinzu. Mische alles gut durch.
6. Schmecke den Salat ab und füge bei Bedarf noch etwas Salz hinzu. Gib zum Schluss den gehackten Koriander und die Sesamsamen dazu und mische alles noch einmal gut durch.
7. Richte den Salat auf einem Teller an. Guten Appetit.