

Das große Wok Kochbuch

Die besten Wok Rezepte aus der asiatischen Küche - von China über Thailand bis hin zu Vietnam und Europa. Inkl. Einführung sowie vegetarischen und veganen Varianten.

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Wok – einfacher & vielseitiger Genuss	9
Rund um den Wok – gut, rund & praktisch	9
Wok-Kochspaß – die Vorbereitung der Zutaten	12
Die wichtigsten Zutaten für fern(k)östlichen Wok-Genuss	14
Reis & Nudeln – Basics der Asia-Wok-Küche.....	21
Hinweis zu den Rezepten	24
Abkürzungen	25
Dips, Chutneys, Saucen & Co.	26
1. Sweet Chili Sauce	26
2. Soja-Chili-Sauce.....	27
3. Indonesische Knoblauch-Zwiebel-Sauce	27
4. Peperoni-Weißwein-Sauce.....	28
5. Limetten-Knoblauch-Dip.....	28
6. Chili-Dip mit Zitronen-Note.....	29
7. Sweet-Ingwer-Dip	29
8. Indisches Frucht-Chutney	30
9. Thai-Koriander Paste.....	31
10. Scharfe Vietnam-Sauce	32
China – das Wok-Ursprungsland.....	33
11. Klassische gebratene Nudeln	33
12. Sweet Chili Omelett	34
13. Teriyaki-Lachs mit geschmorten Halbmond-Gurken.....	35
14. Klassische Sesam-Bällchen	36
15. Traditionell gebackene Banane	37
16. Hähnchen mit feiner Zitronen-Note	38

17. Gedämpfter Tofu mit Spargel	39
18. Dim Sum	40
19. Klassische Wan-Tan-Suppe.....	41
20. Hähnchen „Chop Suey“	42
21. Knusprige Reiskugeln.....	43
22. Scharfe Bambus-Mie-Nudeln	44
23. Wok-Brokkoli „süß-sauer“	45
24. Farbenfrohes Gemüse aus dem Wok	46
25. Würzig-pikantes Schweinefilet	47
26. Lammkeule mit Lauch.....	48
27. Putenbrust mit Ananas aus dem Wok.....	49
28. Scharf-würziges Szechuan-Huhn.....	50
29. Zarte Hähnchenbrust mit Walnusskernen.....	51
30. Wok-Fischfilet in Knoblauchsauce.....	52
Thailand – landestypische Gerichte	53
31. Glasnudeln auf mild gebratenem Tofu	53
32. Mild-würziges Seelachsfilet nach Thai-Art	54
33. Exotischer Reis.....	54
34. Goldbarsch-Küchlein.....	55
35. Erdnuss-Spinat aus dem Wok	56
36. Mild gebratener Reis auf Gemüsebett	57
37. Ananas mit gebratenem Gemüse.....	58
38. Gebratener Reis mit Chili Dip	59
39. Exotisch würzig: Schweinefleisch mit Kürbis	60
40. Pikantes Curry mit Gemüse-Allerlei	61
41. Curry-Chicken mit Bohnen.....	62
42. Pikante Muscheln	63
43. Würziger Kabeljau mit Chili-Ingwer-Sauce	64
44. Do-it-Yourself Curripaste nach Thai-Art.....	65

45. Thai-Salat mit Zitronengras & Rindfleisch	66
46. Raffiniertes Tempeh für alle Sinne	67
47. Thailändisches Kokos-Curry mit scharfer Note	68
48. Thai-Klassiker „Tom Kha Gai“	69
49. Hähnchen „süß & sauer“	70
50. Bangkok-Suppe	71
Vietnam – von klassisch bis scharf.....	72
51. Vietnamesische Frühlingsrollen.....	72
52. Veganer Tofu nach vietnamesischer Art	73
53. Gebratene Sojasprossen	73
54. Raffinierter Kürbis mit exotischer Note	74
55. Express Gemüse-Omelett	75
56. „Vietnams“ Gemüse-Allerlei	76
57. Pikanter Pak-Choi	77
58. Raffinierte Garnelen.....	78
59. Garnelen mit Zitronengras & Ingwer.....	79
60. Koriander-Sesam Jakobsmuscheln	80
61. Vietnamesisches Hähnchen mit Chili & Ingwer	81
62. Würziges Rinderfilet mit Thai-Note	82
63. Fruchtiger Gemüse-Salat.....	83
64. Süße Reis-Verführung	84
65. Pikante Fischsauce mit Limetten-Aroma „Nuoc Mama Cham“	85
66. Kokos-Schnittlauch Crêpes	86
67. Chicken-Bowl.....	87
68. Klassiker Vietnams „Pho Bo“ - Reisnudelsuppe	88
69. Gemüse-Mix aus dem Bambusgarer	89
70. Paprika-Nuss-Salat mit Lotus-Wurzeln	90
Indonesien – Genuss im Inselreich.....	91
71. Würzig frittierte Mais-Bällchen.....	91

72. Nuss-Kokos-Kroketten	92
73. Würzige Tempeh-Streifen	93
74. Indonesischer Klassiker - Nasi goreng	94
75. Pikant-würziger Chinakohl.....	95
76. Scharfe Eier mit Fruchtsauce	96
77. Chili-Garnelen.....	97
78. Erdnuss-Kokos-Sauce	98
79. Indonesischer Klassiker – Bali-Paste	99
80. Spinat-Kokos-Curry	100
81. Indonesischer Salat.....	101
82. Wasserspinat nach indonesischer Art.....	102
83. Tofu-Sesam „Goreng“	103
84. Tomaten-Chili-Garnelen	104
85. Gegarte Lachs-Päckchen.....	105
Indien – die Heimat der Gewürze	106
86. Pikante Kartoffel-Puffer	106
87. Do-it-Yourself Garam Masala.....	107
88. Chapati-Brot	107
89. Frittierter Blumenkohl	108
90. Indisches Rührei	109
91. Pikant scharfes Zwiebel-Allerlei.....	110
92. Raffinierte Kartoffeln nach indischer Art	111
93. Gewürzte Bohnen	112
94. Kartoffel-Curry mit Weißkohl & pikanten Gewürzen.....	113
95. Exotische Bohnen mit Chili-Kokos-Note.....	114
96. Kurkuma-Chili-Potatos.....	115
97. Pikante Zucchini mit indischer Note	116
98. Cremiger Spinat mit scharfer Note	117
99. Hähnchenbrust „Neu-Delhi“	118

100. Indisches Brathähnchen mit Minze & Zitronennote	119
101. Lamm mit Joghurt-Spinat-Sauce.....	120
102. Tomaten-Lamm-Curry	121
103. Scharfes Schollenfilet	122
104. Indische Teigtaschen mit pikant-würziger Füllung	123
105. Indische Tikka-Masala-Paste.....	124
106. Zimt-Reis mit Garnelen.....	125
107. Indische Naan-Fladen	126
108. Tofu-Masala mit Naan.....	127
109. Indische Curry-Variation mit Joghurt & Hähnchen	128
110. Traditionelles Jalfraizi	129
Korea – raffiniert & vielseitig	130
111. Koreanischer Sesam-Pak-Choi-Salat	130
112. Koreas Klassiker „Kimchi“	131
113. Zucchini mit feiner Sesam-Note.....	132
114. Gemüse-Hackfleisch-Bowl	133
115. Spinat-Chili-Beilage	134
116. Möhren-Nudelsalat mit Hähnchen und Honig-Würzung.....	135
117. Koreanischer Rindfleischttopf.....	136
118. Gefüllte Teigtaschen.....	137
119. Frittierte Sesam-Hähnchenflügel.....	138
120. Zuckerschoten-Ramen-Suppe	139
Modern & Crossover – Asia meets Europe.....	140
121. Hähnchenbrustfilet mit Zitronen-Honig-Butter	140
122. Sesam-Limetten-Dip	141
123. Fruchtig-scharfer Curry-Dip.....	141
124. Exotisches Schnitzel	142
125. Schwedische Teigtaschen nach asiatischer Art	143
126. Scharfe Pilz-Suppe.....	144

127. Kokos-Chili-Wok mit Birnen	145
128. Fisch-Allerlei in fruchtig-scharfer-Curry-Sauce	146
129. Lachsfilet mit Avocado-Sesam-Sauce	147
130. Garnelen & Lachs Bowl mit Koriander	148
131. Zuckerschoten-Pfanne mit Maultaschen & Frühlingszwiebeln	149
132. Gemüse-Bagel mit Kimchi	150
133. Gemüse-Wok mit Hähnchenschenkeln	151
134. Spanischer Wok	152
135. Asia-Saltimbocca	153
136. Italienische-Antipasti aus dem Wok	154
137. Linsen-Bällchen	155
138. Cevapcici mit erfrischendem Joghurt-Dip	156
139. Türkischer Döner aus dem Wok	157
140. Mexican-Wok	158
Vegetarisch & Vegan	159
141. Veganer-Gemüse-Wok	159
142. Asia-Balance-Curry	160
143. Chinesisches Veggie-Cho-Suey	161
144. Veggie Mandel-Tofu-Bälle	162
145. Indonesisches Nasi-Goreng „vegan“	163
146. Gedämpfte Wan-Tan mit Spinatfüllung	164
147. Indischer Chili-Couscous-Wok	165
148. Veganer Sprossen-Chili-Wok	166
149. Indisches Kichererbsen-Paprika-Curry	167
150. Chili-Soba-Nudeln mit Lauch	168
Abschließende Worte	169
Impressum	170

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Buch dreht sich alles um den Asia-Wok – einfach ein genial simples und universelles Kochgerät, das vor ungefähr 3000 Jahren in China erfunden wurde. Damals ging es nicht um das ästhetische Design in Form einer Halbkugel, sondern vielmehr um die reine Notwendigkeit, denn Brennmaterial war zur damaligen Zeit Mangelware. Es ging darum, die wenigen Mittel, die man zur Verfügung hatte, auch optimal zu nutzen: Die Zutaten wurden im Vorfeld alle gleichmäßig zerkleinert – eine sehr effektive Methode, um wertvolle Energie zu sparen. Auf diese Weise konnten die Garzeiten deutlich verkürzt und auch der Brennholzbedarf maßgeblich reduziert werden.

Von China aus fand der Wok dann schließlich den Weg in die anderen asiatischen Länder. Jedes Land und jede einzelne Kultur fand dabei seine ganz individuelle Art und Weise, den Wok zu nutzen.

Auch in unseren Breitengraden hat sich der Wok mittlerweile zum absoluten Kochtrend entwickelt, denn diese Art zu kochen ist noch immer so einfach, so geschmackvoll und zugleich doch so vielseitig wie früher.

Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen ein Wok-Rezeptbuch herauszugeben, um genau diese kulinarische Vielfalt mit Ihnen zu teilen. Auf den folgenden Seiten nehmen wir Sie mit auf eine Genussreise: Wir fangen im Wok-Ursprungsland China an, reisen dann durch Thailand, Vietnam, Indonesien, Indien und Korea: Lernen Sie die unterschiedlichen Landes- und Kultureinflüsse näher kennen und lassen Sie sich von einzigartigen Geschmäckern begeistern. In diesem Buch finden Sie übrigens auch moderne „Crossover“-Wok-Gerichte und selbstverständlich auch Rezepte für alle Veggie- und Vegan-Fans.

Wir laden Sie auch herzlich ein, Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen! Lernen Sie das Wok-Prinzip näher kennen und wandeln Sie Rezepte so ab, wie es Ihnen und Ihren Lieben am besten schmeckt. Holen Sie sich Asia direkt zu Ihnen nach Hause und genießen Sie abwechslungsreiche, köstliche und richtig gesunde Wok-Gerichte!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Wok – einfacher & vielseitiger Genuss

Der Wok ist sehr vielseitig einsetzbar – und so facettenreiche wie die Einsatzmöglichkeiten in der Küche auch sind, so groß ist auch die Auswahl im Handel.

Im Allgemeinen sind klassische Woks aus Gusseisen, Edelstahl, Kohlenstoffstahl oder Aluminium. Genauso wie bei Pfannen kann auch hier zwischen einer beschichteten und einer unbeschichteten Variante gewählt werden.

Ein Wok aus Gusseisen oder aus Kohlenstoffstahl sind im Vergleich zu anderen Wok-Materialien etwas pflegeaufwendiger und auch nicht ganz so simpel in der Handhabung. Wenn Sie einen solchen Wok besitzen oder kaufen möchten, sollten Sie ihn vor der Benutzung einbrennen lassen. Durch diesen Vorgang wird die Wok-Oberfläche mit einer Schicht aus eingekochtem Öl überzogen. Das ist eine sehr wertvolle Schutzschicht, die beim Gebrauch des Wok wie eine Antihaftbeschichtung wirkt und Rostbildung vermeidet.

Rund um den Wok – gut, rund & praktisch

Man könnte den Wok durchaus als ein kleines „Küchenwunder“ bezeichnen: Er ist Bratpfanne, Suppentopf, Schmortopf, Dampfgarer und Fritteuse in einem! Das ist sehr praktisch und macht viele Töpfe und Pfannen in der Küche schlicht und einfach überflüssig.

Vor ungefähr 3000 Jahren wurde dieser runde Topf in China erfunden. Ursprünglich wurde er auf einen Ring gesetzt und über einer offenen Feuerstelle verwendet. Daraus haben sich in einem ersten Schritt Herde mit einem offenen Feuerloch entwickelt. Heutzutage gibt es Gasherde und spezielle Metallringe, die beste Voraussetzungen für die Verwendung des Wok in den Küchen dieser Welt bieten.

Doch alle Methoden erzielen denselben Effekt: Die Hitze wirkt auf den Boden des Wok am intensivsten und nimmt nach oben hin stetig ab. Der Wok hat eine runde Form, die sich nach oben hin immer mehr öffnet: Diese Konstruktion ermöglicht ein gleichmäßiges und perfektes Bewegen aller Zutaten.

Der Wok ist in der Tat ein Universalgerät und ein kleines Multitalent – in jeder Küche! Mittlerweile gibt es auch viele Modelle mit einem abgeflachten Boden für die Verwendung auf modernen Kochherden.

Eine sichere Standfestigkeit, eine hohe Qualität und hitzeleitende Materialien machen das Wokken einfach auf jedem Herd zu einem rundum gesunden und „runden“ Kochspaß!

Wie bereits erwähnt, sind Wok-Gerichte sehr gesund.

Für den hohen gesundheitsförderlichen Faktor sprechen vor allem die kurzen und somit sehr nährstoffsicheren Garzeiten! Viele Vitamine sind hitze-, sauerstoff- und lichtempfindlich. Lebensmittel, die solche Vitamine beinhalten, müssen also nicht nur richtig gelagert werden, sondern, auch schonend zubereitet werden. Nach dem Wok-Prinzip ist das überhaupt kein Problem!

Doch auch Fett können Sie beim Wokken einsparen! Im Vergleich zu einer herkömmlichen Bratpfanne brauchen Sie beim Wok nur sehr wenig Öl auf der Bodenfläche, um Zwiebeln, Fleisch, Fisch oder Gewürze anzubraten. Sie können auch vollständig auf Öl verzichten und mit dem Wok köstlich Dampfgerichte zubereiten.

Es gibt unterschiedliche Kochtechniken, um mit diesem Asia-Allrounder die köstlichsten Gerichte zuzubereiten: Da gibt es zum einen das Pfannenröhren, das Dämpfen, das Frittieren oder zum anderen auch das Schmoren. Selbst Suppe kochen lässt sich im Wok problemlos.

Hier möchten wir Ihnen diese verschiedenen Wok-Techniken einmal näher vorstellen:

Pfannenröhren

Das ist eine typisch asiatische Gar-Methode, die jedoch vor allem eine perfekte Vorbereitung erfordert:

Eine perfekte Vorbereitung!

Alles muss bereitstehen, von kleingeschnittenen Zutaten, über Gewürze bis hin zu Flüssigkeiten, denn das Pfannenröhren selbst ist ein Vorgang der häufig nur wenige Minuten dauert.

Auch Beilagen wie Reis oder Pasta sollten bereits fertig bereitstehen.

Bei dieser Methode wird der Wok zunächst einmal erhitzt, ganz ohne Öl. Wenn Sie überprüfen möchten, ob der Wok bereits heiß genug ist, können Sie ein paar Wasertropfen auf den Wok-Boden spritzen. Bilden sich kleine Wasserkugeln, hat der Wok die Idealtemperatur. Nun können Sie das Öl hineingeben und es stark erhitzen.

Beim Braten sollten Sie dann immer mit den Zutaten beginnen, die die längste Garzeit haben, zum Beispiel Karotten oder Kohl. Zarte und wasserhaltige Zutaten wie Tomaten oder Sojasprossen werden eher zum Schluss in den Wok hineingegeben.

Sollen größere Fleischmengen gebraten werden, sollten Sie portionsweise vorgehen. Geben Sie also nicht alles auf einmal in den Wok, sondern immer nach und nach. Der Wok-Boden, also die heißeste Stelle im Wok, sollte immer gerade so bedeckt sein. Auf diese Weise können sich die Fleischporen schnell schließen und das Fleisch bleibt im Inneren herrlich zart und saftig.

Nach jeder Portion sollten Sie den Wok erneut erhitzen. Zum Schluss dann alles wieder in den Wok hineingeben und erhitzen.

Schmoren im Wok

Wenn Sie Zutaten verwenden, die eine längere Garzeit benötigen, dann ist das Schmoren die ideale Kochmethode für Sie! Die Zutaten werden nur kurz angebraten, anschließend gewürzt und dann mit Flüssigkeit abgelöscht. Bei geringer Hitzezufuhr wird dann letztlich alles schön fertig gegart.

Die Flüssigkeitsmenge reduziert sich mehr und mehr, wenn Sie auf den Deckel verzichten und dabei wird das Gericht immer sämiger und geschmacksintensiver. Mit Deckel bleibt der Großteil der Flüssigkeit erhalten. In diesem Fall sollen Sie die Zutaten hin und wieder wenden, damit sie schön gleichmäßig von allen Seiten gegart werden.

Dämpfen im Wok

Hierfür brauchen Sie einen Wok-Deckel und zwar einen, der gut schließt, damit kein Dampf aus dem Wok entweichen kann. Des Weiteren benötigen Sie einen Siebeinsatz oder ein traditionelles Bambuskörbchen (Bambusdämpfer).

Um zu verhindern, dass das Gargut wie zum Beispiel Teigtaschen oder dergleichen anhaften, sollten Sie die Dampeinsätze oder den Gar-Korb mit Salatblättern oder mit Backpapier auslegen. Wenn Sie ein Metall-Dampfsieb haben, können Sie dieses auch mit einer dünnen Öl-Schicht einpinseln.

Anschließend wird der Wok zu rund einem Drittel mit Brühe oder mit Wasser gefüllt. Dieses wird dann zum Kochen gebracht. Erst dann wird das Gargut auf das Sieb gelegt oder der Bambusdämpfer eingesetzt. Bei geschlossenem Deckel werden die Zutaten über dem heißen Dampf gegart.

Frittieren im Wok

Wenn Sie einen Wok haben, brauchen Sie keine Fritteuse mehr, denn das Frittieren im Wok bietet Ihnen viele verschiedene Vorteile.

Durch die klassische Wok-Form, die nach unten hin immer schmäler wird, brauchen Sie deutlich weniger Öl als in einer herkömmlichen Fritteuse. Gleichzeitig haben Sie aber eine große verfügbare Fläche, in der die Zutaten schwimmend ausgebacken werden können.

Zum Frittieren sollten Sie das Öl im Idealfall auf eine Temperatur von 170 Grad Celsius erhitzen. Sie können ganz einfach den Temperatur-Check machen: Halten Sie hierfür einfach den Stiel eines Holzkochlöffels in das Öl. Bilden sich kleine Bläschen, so ist die perfekte Temperatur erreicht.

Wenn Sie ganz sicher sein möchten, können Sie sich auch ein Fett-Thermometer zulegen.

Durch die Hitze schließen sich Poren des Garguts. Dadurch entsteht eine köstliche Knusperschicht, die verhindert, dass das Fett nicht eindringen kann und das Innere schön saftig bleibt. Zudem können Sie noch eine ganze Menge Fett sparen, wenn Sie die frittierten Zutaten anschließend auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Als Frittierzett können Sie zu unterschiedlichen Ölen greifen, von Butterschmalz bis hin zu wertvollen pflanzlichen Ölen. Erdnussöl ist besonders gut geeignet, denn es kann auf sehr hohe Temperaturen erhitzt werden und ist gleichzeitig geschmacksneutral.

Nach dem Frittieren können Sie das Öl durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb filtern und in ein Glas umfüllen. Anschließend können Sie es im Kühlschrank lagern. Auf diese Weise lässt sich das Erdnussöl sogar noch ein bis zwei Mal wiederverwenden.

Wok-Kochspaß – die Vorbereitung der Zutaten

Bevor es richtig mit dem Wokken losgeht, müssen alle Zutaten zerkleinert werden. Wegen der oftmals kurzen Garzeiten sollten Gemüse und Fleisch möglichst gleichmäßig geschnitten werden. Ein verstellbarer Küchenhobel gehört definitiv zum cleveren Wok-Zubehör mit dazu. Im Handel sind Hobeln mit verschiedenen Einsätzen erhältlich: Damit können Sie schnell und einfach perfekte Würfel oder Stäbchen schneiden.

Auch eine Ingwerreibe und einen Zestenreißer sollen Sie sich für einen gelungenen Kochspaß unbedingt anschaffen.

Wie muss der perfekte Wok aussehen?

Woks gibt es in vielen verschiedenen Größen, Materialien und Formen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass der Wok zum Herd passt: Für Gasherde sollte ein Wok mit einer klassischen Halbkugel-Form gewählt werden. Wenn nötig, können Sie auch einen Wok mit einem passenden Ring wählen, denn dieser sorgt für mehr Standfestigkeit.

Auch für Elektroherde und Ceranflächen-Herde gibt es passende Woks, nämlich mit einem abgeflachten Boden. Es gibt sogar Modelle, die für Induktionsmodelle geeignet sind. Ein Induktionsherd kann ähnlich wie ein Gasherd innerhalb einer sehr kurzen Zeitspanne sehr heiß werden: Das ist vor allem für die Pfannenrühren-Methode ideal.

Im Allgemeinen ist es ratsam, wie bei normalen Bratpfannen auch, eine beschichtete Wok-Variante zu wählen, denn damit brauchen Sie deutlich weniger Fett. Es gibt im Handel kleine Woks mit einem Durchmesser von 25 bis 26 Zentimeter: Diese sind bestens geeignet, wenn Sie nur kleinere Portionen für 1 bis 2 Personen zubereiten möchten. Wenn Sie für 4 Personen oder gar mehr kochen wollen, sollten Sie zu einem Wok mit einem Durchmesser von mindestens 34 bis 36 Zentimeter greifen.

Nicht nur die Größe variiert, sondern auch die Verarbeitung: Es gibt Woks mit zwei Griffen an den Seiten, aber auch welche mit einem langen Stiel.

Wie muss der Wok optimal gepflegt werden?

Vor allem ein Wok aus Eisen müssen Sie vor dem ersten Gebrauch sorgfältig reinigen und im Idealfall mit einem ölgetränkten Küchenpapier ausreiben. Das ist wichtig, damit sich kein Rost bildet. Nach jedem Gebrauch sollten Sie den Wok mit heißem Wasser und mit Spülmittel gut einweichen und immer wieder einfetten.

Wesentlich leichter zu pflegen sind da Woks aus Edelstahl oder Woks mit einer Antihhaftbeschichtung. Diese Woks können Sie wie eine herkömmliche Pfanne oder einen normalen Topf reinigen.

Welches Wok-Zubehör ist ein Must-have

Unverzichtbar wichtig zum Dämpfen, Schmoren und Warmhalten ist ein gut schließender und eher hoch gewölbter Deckel.

Auch ein Abtropfgitter ist sehr praktisch, denn dieses können sie gut an den Wok-Rand hängen: Es dient dem Abtropfen von Frittierem oder dem Warmhalten bereits gegarter Zutaten.

Wenn Sie mit dem Wok viele Gerichte dämpfen möchten, ist es auch ratsam, ein Metall-Siebeinsatz zu wählen.

Zum Dämpfen von Gemüse oder Teigtaschen ist ein Bambuskörbchen bestens geeignet, praktisch und zudem richtig stilecht. Sehr nützlich ist auch ein Sieblöffel zum Herausheben frittierter Zutaten sowie eine Kochschaufel zum Pfannenrühren.

Wie bereits erwähnt ist auch eine Gemüsehobel ein sehr wichtiger Küchenhelfer und somit eine lohnende Anschaffung. Sie verkürzen sich damit erheblich die Vorbereitungszeit, aber auch die Garzeiten. Gemüsehobeln sind mit einer scharfen Klinge in V-Form ausgestattet und zerkleinern im Nu verschiedene Gemüsesorten – ganz egal ob Scheiben, Streifen oder Stifte. Mit einem sogenannten Resthalter können Sie auch gleichzeitig die Verletzungsgefahr minimieren.

Spezielle Asia-Messer sind ebenfalls ein Must-have-Zubehör für die Zubereitung von Wok-Gerichten. Ein sehr scharfes Kochmesser zum Schneiden sowie zum Hacken von Gemüse, Kräutern, Fisch und Fleisch heißt Chopper: Im Handel ist dieses asiatische Messer in verschiedenen Preislagen erhältlich.

Auch Schneidebretter sind beim Kochen sehr wichtig: Sie sollten aus einem schneidharten und geschmacksneutralen Material bestehen. Sehr gut geeignet sind massives Holz, fester Kunststoff oder geölter Bambus. Somit stumpfen Ihre Messer beim Hacken und Schneiden nicht ab und es kann kein Saft in die Brett-oberfläche eindringen.

Sehr sinnvoll ist auch ein großes Brett, denn darauf können Sie die kleingeschnittenen Gemüsesorten häufeln, bevor es mit dem Wokken losgeht.

Spülen Sie das Schneidebrett immer gründlich mit lauwarmem Wasser ab und achten Sie auf Hygiene: Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie zuvor Fleisch oder rohen Fisch geschnitten haben.

Auch ein Mörser gehört zum idealen Wok-Zubehör, denn nur frisch zerstoßene Gewürze entfalten ihr volles Aroma. Das beste Mittel dafür ist der Mörser. Diesen gibt es zum Beispiel aus Marmor oder Granit mit einem Stößel aus demselben Material. Damit können Sie alle Gewürze effektiv und gut zermahlen. Der Stein ist immer abriebfest und geschmacksneutral. Beim Kauf des Mörsers sollten Sie jedoch auf ein großes Volumen achten, damit Sie auch größere Gewürzmengen verarbeiten können.

Die wichtigsten Zutaten für fern(k)östlichen Wok-Genuss

Hier möchten wir Ihnen nun die wichtigsten Basics und Zutaten für einen rundum gelungenen Wok-Genuss vorstellen:

Aromatische Kräuter und Wurzelgemüse

- **Chili**

Die scharfe Schote gibt es in gelber, grüner und natürlich roter Farbe und sie darf in der Asia-Küche auf keinen Fall fehlen. Insbesondere in Thailand gibt es kaum ein Gericht, dass ohne die scharfen Chilischoten auskommt. Größere Chili-Sorten sind ideal geeignet für weniger scharfe Gerichte.

Die Substanz, die in dieser Schote für den scharfen Geschmack verantwortlich ist, heißt Capsaicin: Sie sitzt vor allem in den Samen, aber auch in den Trennhäutchen der Schote.

Tipp: Wer es übrigens ganz scharf und feurig mag, der sollte die ganzen Chilischoten quer in feine Ringe schneiden.

▪ **Frühlingszwiebeln**

Zusammen mit Knoblauch und Ingwer gehören Frühlingszwiebeln zu den „Top 3“ der Wok-Gewürze. In der gesamten Asia Küche werden Frühlingszwiebeln gerne für Suppen, geschmorte Gerichte, Wok-Speisen und viele andere Gerichte eingesetzt.

Die kleine weiße Knolle hat einen deutlich milderden Geschmack als die herkömmliche Küchenzwiebel. Die zarten und frisch-grünen Blättern bringen zudem nicht nur Würze, sondern auch eine herrliche Farbe in die Gerichte!

▪ **Ingwer**

Diese frische und intensiv schmeckende Wurzelknolle ist Asia pur und auch in den Küchen dieser Welt mittlerweile kein exotisches Gewürz mehr.

Beim Kauf ist es besonders wichtig, auf Frische zu achten: Die Wurzelknolle sollte sich prall und fest anfühlen. Die braune Ingwerhaut sollte glänzen und seidig sein. Die Schnittfläche sollte gelb, saftig und vor allem nicht zu faserig sein.

Je länger Ingwer übrigens gelagert wird, desto schärfer wird er im Geschmack. Die Schärfe und den charakteristischen Geschmack bekommt der Ingwer im Übrigen von den enthaltenen ätherischen Ölen, den sogenannten Gingerolen.

Wenn Sie Ingwer etwas länger aufbewahren möchten, sollten Sie die Wurzelknolle am besten in eine Frischhaltefolie wickeln und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen.

▪ **Knoblauch**

Auch dieses Lebensmittel wird in den fernöstlichen Länderküchen sehr oft verwendet. Die asiatischen Knoblauchknollen sind kleiner als die heimischen in unserem Land und auch milder im Geschmack.

Im Idealfall sollte der frische Knoblauch verwendet, Sie können aber natürlich auch zu normalen Knoblauchzehen greifen. Würfeln Sie die Zehen schön fein oder schneiden Sie diese in ganz feine Scheiben oder Stifte. Pressen sollten Sie die Knoblauchzehen allerdings nicht!

Knoblauch kann – wenn Sie möchten – auch durch Bärlauch ersetzt werden.

▪ **Koriandergrün**

Das ist sozusagen das „Lieblingskraut der Asia-Küche“ und wird auch als „chinesische Petersilie“ bezeichnet. Sie ähnelt dem optischen Erscheinungsbild nach unserer kraus- und glattblättrigen Petersilie, doch der Geschmack ist ein ganz anderer!

Koriander schmeckt sehr markant und sollte deshalb nur sehr vorsichtig dosiert werden.

Das intensive Korianderblattaroma kommt dann optimal zur Geltung, wenn Sie die Blättchen frisch hacken und erst kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen. Beim Kochen verliert sich das einzigartige Aroma!

Eine ganz andere Geschmacksnuance bringen Koriandersamen in Ihr Wok-Gericht, sie sind aber kein Ersatz für das frische Koriandergrün. Die Samen entfalten aber geröstet oder gemahlen am besten ihr typisches Aroma.

▪ **Thai-Basilikum**

Auch der Thai-Basilikum verleiht Wok-Gerichten einen herrlichen Aroma-Kick! Insbesondere in der thailändischen Küche werden

unterschiedliche Sorten verwendet. Thai-Basilikum duftet leicht nach Anis und hat spitze Blättchen sowie rötliche Stängel.

Diese aromatische Gewürzpfanze sollten Sie nur frisch verwenden. Alternativ können Sie zu herkömmlichem Basilikum greifen.

▪ **Kaffir-Zitronenblätter**

Diese werden auch noch als Kaffir-Limettenblätter bezeichnet und sorgen für ein herrlich frisches Citrus-Aroma in der asiatischen Küche.

Die festen Blätter des Kaffir-Zitronenbaums haben einen kräftigen Zitronengeschmack und werden besonders gerne in Suppen und auch in Curry-Gerichten mitgekocht. Die Blätter können aber auch in ganz dünne Streifen geschnitten und Speisen hinzugefügt werden.

Kaffir-Zitronenblätter können tiefgefroren, frisch oder auch getrocknet verwendet werden. Sie sind im Allgemeinen in jedem Asia-Laden erhältlich. Diese Blätter werden im Rahmen der Wok-Küche also ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet: Sie würzen verschiedene Suppen, Saucen, Marinaden und sogar Desserts.

Wenn Sie keine Kaffir-Zitronenblätter besitzen, können Sie auch einfach abgeriebene Zitronen- oder Limettenschale verwenden.

▪ **Zitronengras**

Diese schilfartigen Stängel haben ein ganz feines und zartes Zitronenaroma und sind vor allem in der thailändischen und vietnamesischen Küche ein essenziell wichtiges Gewürz! Entfernen Sie die harten Außenblätter und verwenden Sie nur den unteren, hellen Abschnitt, das heißt, die unteren fünf bis zehn Zentimeter.

Auch Saucen pepfen Ihre Wok-Gerichte richtig toll auf und verleihen eine einzigartig aromatische Note. Entdecken Sie hier die wichtigsten:

Saucen & Pasten

▪ **Austernsauce**

Hierbei handelt es sich um eine eher dickflüssige, braune Sauce, die aus China stammt. Sie wird aus einem salzigen Austern-Extrakt hergestellt und schmeckt keinesfalls fischig, sondern vielmehr salzig-süß.

Asternsauce wird gerne zum Würzen von Fleisch und Gemüse verwendet, aber auch zum Marinieren oder als Dip.

- **Bohnenpaste – scharf, pikant oder mild**

Bohnenpasten werden aus schwarzen oder gelben fermentierten Sojabohnen und Mehl hergestellt. Sie sind eine echte chinesische Spezialität! Die schwarze Bohnenpaste hat einen kräftig-salzigen Geschmack und passt hervorragend in Marinaden, aber auch zu Fisch- und Fleischgerichten.

Die gelbe Bohnenpaste ist deutlich milder im Geschmack und passt ausgezeichnet zu Geflügel sowie zu Gemüsegerichten. Die gelbe Bohnenpaste ist auch die Basis für die scharf-pikante Bohnen-Chili-Paste sowie für die scharf-süße Hoisin-Sauce, die noch aus Chili, Knoblauch, Sesamöl und Zucker besteht. Sie ist bestens zum Marinieren von Fleisch geeignet.

- **Chilisauce**

Die Chilisauce ist ebenfalls ein Asia-Klassiker. Die feurige Sauce aus Essig, roten Chilischoten und Gewürzen ist sowohl als Tischwürze als auch zum Verfeinern diverser Wok-Gerichte ideal geeignet. Achten Sie beim Kauf am besten auf eine asiatische Herkunft der Chilisauce, denn amerikanische oder europäische Varianten sind oftmals viel zu süß und enthalten viel raffinierten Zucker!

- **Fischsauce**

Diese Sauce wird auch als „Salz Südostasiens“ bezeichnet.

Die Fischsauce wird meistens aus kleinen Fischen wie zum Beispiel Sardellen sowie aus Salz hergestellt. In Thailand und auch in der vietnamesischen Küche ist Fischsauce ein hochgeschätztes Gewürz!

Lassen Sie sich bitte nicht vom markanten Geruch der Sauce abschrecken, denn in der richtigen Dosierung ist im fertigen Wok-Gericht von der fischen Note überhaupt nichts mehr zu erkennen. Im Gegenteil: Die Fischsauce sorgt für einen ausgewogenen Geschmack. Vegetarier und Veganer können diese Sauce durch Sojasauce ersetzen.

- **Reiswein**

Reiswein wird zum Kochen sehr häufig verwendet. Er wird aus Kleb-Reis mit etwas Getreide, Wasser und Hefe gewonnen. Reiswein hat einen leicht rauchigen und trockenen Geschmack. Diese Würze passt sehr gut zu verschiedenen Marinaden, aber auch zu Fleischgerichten.

Das japanische Pendant dazu ist der Sake, ein nur aus Reis gebrauter süßer Wein. Er ist besonders harmonisch im Geschmack und passt herrlich zu Fisch und Gemüse.

- **Sambal Oelek**

Hierbei handelt es sich um sehr scharfe Gewürzpастen, die vor allem in Malaysia sowie in Indonesien sehr beliebt sind. Sie werden aus roten Chilischoten, Essig und Salz hergestellt. Charakteristisch für Sambal Oelek ist die leuchtend rote Farbe und die noch sichtbaren Kerne der Chilischote, die der Würzpaste eine würzige Schärfe verleihen.

Sambal Oelek ist mittlerweile fast in jedem Supermarkt erhältlich und natürlich in jedem Asia-Fachgeschäft. Gut verschlossen hält sich die Würzpaste im Kühlschrank über mehrere Monate.

- **Sesam-Öl**

Dieses Öl ist ein sehr dunkles und aromatisches Würz-Öl aus gerösteten schwarzen Sesamsamen. Vor allem in China wird verschiedenen (Wok-)Gerichten damit ein ganz intensives Aroma verliehen. Zum Marinieren, Abschmecken und Pfannenröhren sollte es nur teelöffelweise verwendet werden.

- **Sojasauce**

Hierbei handelt es sich um eine salzige Flüssigwürze aus fermentierten Sojabohnen. Je nach Region kann die Sojasauce ganz anders hergestellt worden sein: Die chinesische Saucen-Variante besteht aus Weizen und Sojabohnen, die japanische Sojasauce nur aus Sojabohnen.

Im Handel finden sich kräftig-dunkle Saucen, die vor allem für Pfannengerührtes optimal geeignet sind.

- **Thai-Currypasten**

Diese Pasten bestehen im Allgemeinen aus Chili, Gewürzen und Kräutern und sind optimal für Suppen-, Pfannen- und auch Currygerichte geeignet. Es gibt rote Curtypasten, die aus getrockneten roten Chilischoten bestehen. Die grünen Curtypasten bestehen aus frischen grünen Chilischoten und die gelben Pasten aus den milderden gelben Chilischoten.

- **Bambussprossen**

Hierbei handelt es sich um die hellgelben Triebe einer Bambus-Art, die ähnlich wie ein Spargel aus der Erde gestochen werden. Bambussprossen haben einen markant-kräftigen Geschmack und sind aufgrund ihrer knackigen Beschaffenheit ein beliebter Bestandteil von Gemüse- sowie asiatischen Fleischgerichten.

- **Bohnensprossen**

Hierbei handelt es sich um die Mungo-Bohnen-Sprossen, die oft auch als Sojasprossen bezeichnet werden. Diese hellen Keimlinge der grünen Mungo-Bohne sind sehr beliebt, denn sie haben eine sehr kurze Garzeit und sind somit ideal geeignet für schnelle Wok-Gerichte.

Gut verpackt, im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich die Bohnensprossen rund 2 bis 3 Tage lang knackig und frisch.

- **Kokosmilch**

Das ist eine nussig-fruchtige Hauptzutat für cremige Currys und Thai-Gerichte. Diese „Milch“ wird aus dem weißen Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Zunächst wird diese fein gerieben und anschließend mit heißem Wasser vermischt. Maschinell wird dann die „milchige Flüssigkeit“ ausgepresst.

In den asiatischen Ländern gehört die Kokosmilch – damals wie auch heute noch – zu den Grundnahrungsmitteln.

- **Pak Choi**

Der Pak Choi ist ein Verwandter des Chinakohls und des Mangolds. Mittlerweile wird er auch im europäischen Raum angebaut. Die Stiele sind