

Wok und Raclette Kochbuch

Das große 2-in-1 Kochbuch mit einfachen und leckeren Wok- und Raclette-Rezepten. Von klassischem Käse-Raclette bis hin zu traditionellen Wok-Gerichten aus Asien.

Inhalt

Wok	12
Vorwort	12
Hinweis zu den Rezepten	13
Chinesische Gerichte	14
Knuspriger Tofu mit Sojasauce.....	14
Süß-saures Hähnchen	15
Rindfleisch mit Brokkoli.....	16
Gebratene Nudeln mit Gemüse	17
Wok-Gemüse mit Austernsauce.....	18
Hähnchen Kung Pao	19
Schweinefleisch mit Ingwer und Frühlingszwiebeln	20
Gebratener Reis mit Ei	21
Garnelen in süß-saurer Sauce	22
Mapo Tofu.....	23
Gebratener Blumenkohl	24
Chinesischer Glasnudelsalat	25
Peking-Ente im Wok.....	26
Pak Choi mit Pilzen	27
Thailändische Gerichte	28
Pad Thai.....	28
Gebratenes Hähnchen mit Basilikum.....	29

Thai-Curry mit Rindfleisch	30
Garnelen mit Knoblauch und Pfeffer	31
Grünes Gemüse in Kokosmilch	32
Thai-Ananas-Reis	33
Wok-Gemüse mit Erdnussauce	34
Scharfe Nudeln mit Rindfleisch.....	35
Thai-Tofu mit Gemüse	36
Thai-Suppe aus dem Wok.....	37
Wok-Frühlingsrollen	38
Scharfe Aubergine	39
Japanische Gerichte	40
Teriyaki-Hähnchen	40
Yakitori-Spieße.....	41
Wok-Gemüse mit Teriyaki-Sauce.....	42
Garnelen Tempura aus dem Wok	43
Udon-Nudeln mit Gemüse.....	44
Hähnchen mit Miso und Frühlingszwiebeln	45
Sushi-Reis aus dem Wok.....	46
Gebratenes Gemüse mit Wasabi	47
Tofu-Steak mit Teriyaki-Sauce.....	48
Gebratene Soba-Nudeln	49
Rindfleisch mit Shiitake-Pilzen	50
Koreanische Gerichte	51

Bulgogi	51
Dak-Bokkeum-Tang.....	52
Japchae.....	53
Kimchi Bokkeumbap.....	54
Dakgalbi	55
Doenjang Jjigae	56
Samgyeopsal.....	57
Bibimbap aus dem Wok.....	58
Koreanisches BBQ.....	59
Gebratener Reis mit Kimchi	60
Scharf gebratenes Schweinefleisch.....	61
Sweet Chili Chicken	62
Indonesische Gerichte.....	63
Bami Goreng	63
Nasi Goreng.....	64
Rendang aus dem Wok	65
Sate Ayam.....	66
Gado-Gado	67
Tempeh Goreng.....	68
Gebratene Nudeln mit Tofu	69
Hähnchen in süß-saurer Sauce.....	70
Garnelen mit Knoblauch und Chili	71
Sambal Goreng	72

Indische Gerichte	73
Chicken Curry aus dem Wok.....	73
Paneer Tikka Masala	74
Wok-Gemüse mit Currysauce	75
Gebratener Reis mit Gewürzen.....	76
Aloo Gobi.....	77
Dal Tadka	78
Chana Masala.....	79
Palak Paneer	80
Wok-Gemüse mit Kokosmilch	81
Tofu Tikka Masala	82
Garnelen Curry.....	83
Frühlingsrollen mit Curry	84
Auberginen Masala	85
Malaysische Gerichte.....	86
Char Kway Teow.....	86
Laksa aus dem Wok	87
Nasi Lemak aus dem Wok.....	88
Wok-Gemüse mit Sambal	89
Hähnchen Satay.....	90
Beef Rendang.....	91
Gebratener Reis mit Ananas	92
Curry Mee	93

Malaiisches Curry	94
Rindfleisch mit Ingwer und Frühlingszwiebeln.....	95
Vietnamesische Gerichte	96
Pho aus dem Wok	96
Bun Cha	97
Vietnamesische Garnelen-Pfanne	98
Gebratener Reis mit Krabben	99
Hähnchen mit Ananas und Cashewnüssen.....	100
Scharfe Nudelpfanne mit Tofu.....	101
Vietnamesische Pfannkuchen	102
Gebratene Reisnudeln mit Gemüse.....	103
Gebratenes Hähnchen	104
Tofu mit Zitronengras und Chili.....	105
Philippinische Gerichte	106
Adobo Hähnchen	106
Sinangag.....	107
Pancit Canton.....	108
Bistek Tagalog	109
Wok-Gemüse mit Adobo-Sauce	110
Adobo Tofu	111
Gebratener Reis mit Gemüse	112
Kare-Kare aus dem Wok.....	113
Maruya (gebratene Bananen)	114

Raclette	115
Vorwort.....	115
Käse.....	116
Schweizer Raclette-Käse mit Paprikawürfeln	116
Gorgonzola-Pilz-Pfännchen.....	117
Geräucherter Cheddar mit Baconwürfeln.....	118
Mozzarella-Tomaten-Pfännchen	119
Emmentaler mit Birnenscheiben	120
Ziegenkäse-Honig-Walnuss-Gratin	121
Camembert und Cranberry-Pfännchen	122
Feta-Oliven-Tapas-Pfännchen	123
Herzhafte Raclette-Brie-Ecken mit Feigen	124
Würziger Gouda mit Kräuterkartoffeln.....	125
Provolone mit Chorizo-Scheiben	126
Pfeffer-Raclette mit Radieschen.....	127
Parmesan-Zucchini-Röllchen	128
Manchego mit Quittenpaste	129
Blauschimmelkäse mit Apfelstückchen	130
Fleisch	131
Mini-Schnitzel mit Zwiebelconfit	131
Hähnchenbrust mit Pesto-Marinade.....	132
Scharfe Chorizo-Plätzchen	133
Schweinefilet mit Rosmarinkruste	134

Rinderfiletstreifen in Rotweinsauce	135
Lammkoteletts mit Thymianbutter	136
Putenbruststreifen in Currycreme	137
Hackbällchen Toskana-Art.....	138
Kalbsleberwürfel mit Salbei	139
Datteln im Speckmantel	140
Raclette Pfännchen mit Salsiccia	141
Beef Jerky und Gouda-Würfel.....	142
Hirschmedaillons mit Preiselbeersauce.....	143
Chicken Wings	144
Fisch & Meeresfrüchte.....	145
Lachsfiletwürfel mit Dill-Senf-Haube	145
Garnelen mit Knoblauch und Limette	146
Thunfischsteak mit Sesamkruste	147
Zanderfilet mit Kräuterkruste.....	148
Forellenfilet mit Mandelblättchen.....	149
Muscheln im Weißweinsud	150
Kabeljau mit Chorizokruste	151
Jakobsmuscheln im Speckmantel	152
Sardinenfilets mit Tomaten-Oliven-Salsa	153
Seezungenröllchen mit Kapernbutter.....	154
Seeteufelwürfel mit Paprika	155
Aalstreifen in Dillsauce	156

Garnelen mit Kräuterbutter.....	157
Makrelenstücke in Senfmarinade	158
Forellenfilet mit Meerrettichcreme	159
Vegetarisch.....	160
Gemüse-Tofu-Spieße mit Teriyaki-Glasur	160
Zucchini-Röllchen mit Frischkäsefüllung.....	161
Mediterrane Polentaschnitten.....	162
Gefüllte Champignons mit Kräuterkruste	163
Kürbiswürfel mit Ziegenkäse überbacken	164
Kartoffelrösti mit Apfelkompott	165
Bunte Paprika-Tapas mit Manchego	166
Auberginen-Scheiben mit Tomatenpesto	167
Süßkartoffel mit Feta und Granatapfel	168
Brokkoli-Röschen mit Parmesanhülle	169
Spinat-Pfannkuchen mit Gorgonzolasauce	170
Gegrillter Maiskolben mit Chili-Butter	171
Pilz-Tatar mit Kräuterseitlingen.....	172
Rosenkohl mit Maronen und Cranberries	173
Artischockenherzen mit Balsamicocreme	174
Desserts	175
Mini-Pfannkuchen mit Apfelmus.....	175
Schoko-Banane mit Kokosstreuseln	176
Pflaumenröster mit Zimtquark	177

Heiße Kirschen mit Vanillesauce	178
Ananasringe mit Karamell	179
Aprikosen mit Amarettinikruste	180
Bratapfel mit Nussfüllung	181
Beerengratin mit Mascarponehaube.....	182
Pfirsichspalten mit Honig und Thymian.....	183
Gebackene Feigen mit Ziegenkäse und Honig	184
International.....	185
Griechische Feta-Pfännchen mit Oliven.....	185
Italienische Mini-Calzoni.....	186
Amerikanische Mini-Burger mit Käse	187
Französische Camembert-Ecken mit Thymianhonig	188
Spanische Chorizo-Pfännchen mit Manchego	189
Türkische Köfte mit Joghurtdip	190
Asiatische Gemüse-Dumplings mit Sojasauce.....	191
Indisches Naan-Brot mit Tandoori-Hähnchen	192
Britische Mini-Ofenkartoffeln mit Sauerrahm.....	193
Marokkanische Couscous-Pfännchen mit Harissa.....	194
Japanische Teriyaki-Lachs-Würfel.....	195
Thailändische Garnelen mit Zitronengras	196
Russische Mini-Piroggen mit Sauerrahm	197
Koreanische Kimchi-Pancakes	198
Brotzeit	199

Knoblauchbrotwürfel mit Kräuterseitlingen	199
Pumpernickel mit Räucherlachs und Dill	200
Ciabatta mit Tomaten-Oliven-Salsa	201
Vollkornbrot mit Camembert und Preiselbeermarmelade	202
Baguette mit Ratatouille-Gemüse.....	203
Laugenbrötchen mit Obatzter und Zwiebelringen	204
Roggenbrot mit Tafelspitz und Meerrettich	205
Bauernbrot mit Leberkäse und Spiegelei	206
Focaccia mit Mozzarella und Pesto	207
Schwarzbrod mit Heringsstipp	208
Snacks	209
Mini-Wraps mit Hähnchen Caesar Salad.....	209
Räucherlachs-Röllchen mit Frischkäsefüllung	210
Gefüllte Datteln mit Ziegenkäse und Speckmantel	211
Kartoffel-Spinat-Nocken.....	212
Süßkartoffel-Crostini mit Avocado-Creme.....	213
Hähnchen-Satay mit Erdnussssauce	214
Antipasti-Spieße mit Artischocken und Oliven	215
Fleischbällchen mit Cranberry-Chutney.....	216
Schlusswort	217
Impressum	218

Wok

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 Bratzen 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 kochte 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 Gemüestreifen 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.