

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 Erdnusssauce | 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 Reismudeln 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 |
| Schwarzbrot 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 Erdnusssauce | 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 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.