

---

# Das große WOK Kochbuch



Mit 150 leckeren und exotischen Gerichten!  
Asiatische Küche für Anfänger!  
Inklusive Wok Ratgeber

Malijin Akemim  
2024  
© Alle Rechte vorbehalten

---

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	7
Über die Autorin .....	7
Woher kommt die Wok-Küche? .....	7
Woher weiß ich, welcher Wok zu mir passt? .....	8
Wie muss der Wok gepflegt und eingebrannt werden .....	9
Was ist das wichtigste Zubehör für den Wok? .....	9
Was ist die richtige Vorbereitung um mit dem Wok zu Kochen? .....	10
Die wichtigsten und typischsten Zutaten für Wok-Gerichte .....	11
Rezepte .....	12
<i>Gerichte für Fleisch</i> .....	13
Hackfleisch mit Sojasprossen und Kraut .....	14
Bulgogi .....	15
Rahm-Gyros mit Paprika .....	16
Rindfleisch nach chinesischer Art .....	17
Reisnudel mit Hähnchen .....	18
Buntes Wok-Hähnchen .....	19
Thai-Red-Curry .....	20
Pilz-Porree-Hähnchen .....	21
Lamm mit Mango und Basilikum .....	22
Asia-Ente .....	23
Shiitake-Rindfleisch-Wok .....	24
Kräuterlamm .....	25
Fruchtiges Hähnchen .....	26
Putenfleisch süß-sauer .....	27
Rindfleisch mit Orangen und Gemüse .....	28
Sesam-Rindfleisch .....	29
Wasabi-Ente .....	30
Rindfleischstreifen mit Bärlauch und Paprika .....	31
Gemüse-Hähnchen-Wok mit Spargel .....	32
Kokossuppe mit Hähnchen .....	33
Hähnchen trifft Karotte und Quitte im Wok .....	34
Entenbrust mit buntem Gemüse .....	35
Rindfleisch mit Ananas .....	36
Hirschgeschnetzeltes .....	37

---

<i>Gerichte mit Fisch &amp; Meeresfrüchten</i> .....	38
Pangasiusfilet mit Paprika, Mais und Ingwer .....	39
Muscheln nach Chinesischer Art .....	40
Seelachs mit Wok-Gemüse .....	41
Gebratener Sesam-Thunfisch .....	42
Dorschfilet .....	43
Geschmorter Fisch .....	44
Shrimps mit Brokkoli und Sprossen .....	45
Gebratene Jakobsmuscheln .....	46
Reis mit Tintenfisch .....	47
Aal mit Frühlingszwiebeln .....	48
Garnelen-Bratreis .....	49
Curry-Shrimps .....	50
Gebratener Fisch mit Wok-Gemüse .....	51
Pangasiusfilet.....	52
Garnelen süß-sauer .....	53
Gebratener Goldbarsch .....	54
Miesmuscheln .....	55
Calamari.....	56
Gemüse mit süß-saurem Fisch .....	57
Bami Goreng .....	58
Kabeljau-Gemüse-Wok.....	59
Curry mit Garnelen und Ananas .....	60
Pasta mit Spinat und Scampi .....	61
Special-Gambas .....	62
<i>Vegetarische Gerichte</i> .....	63
Gemüse-Curry-Reis .....	64
Chinakohl und Reis mit gebratenen Karotten .....	65
Gemüse mit Paprika-Chili-Frischkäsecreme .....	66
Karottenreis mit Haselnüssen und Gorgonzola .....	67
Mini-Paprika gebraten.....	68
Gebratener Tofu .....	69
Karotte-Glasnudel-Wok.....	71
Gemüsenudel mit Pilzen.....	72
Gemüse Süß-Sauer .....	73
Seitan auf Gemüsebett.....	74
Exotische Früchte .....	75
Nasi Goreng vegetarisch.....	76
Knackiges Gemüse mit süß-saurer Sauce .....	77
Mungobohnensprossen gebraten .....	78
Reis-Gemüse aus dem Wok.....	79
<i>Vegane Gerichte</i> .....	80
Gemüse-Curry mit Kokosmilch .....	81
Scharfe Mungobohnensprossen.....	82

---

Nudel-Tofu-Wok .....	83
Kichererbsenwok .....	84
Tofu-Gemüse-Wok.....	85
Linsencurry.....	86
Gemüse-Wok (basisch) .....	87
Bohnencurry mit Glasnudel .....	88
Gemüse-Wok nach asiatischer Art.....	89
Bohnen mit Ingwer .....	90
Cremiges Gemüse aus dem Wok .....	91
Indischer Spinat .....	92
Masala-Kartoffeln .....	93
Tofu nach chinesischer Art.....	94
Exotischer Curry-Reis .....	95
<i>Schnelle Wok Gerichte</i> .....	96
Blattgemüse mit Champignons.....	97
Gemüse-Tofu mit Eiernudeln.....	98
Hähnchen-Weizen-Curry.....	99
Kunterbuntes Wok-Gemüse .....	100
Hähnchenwok nach asiatischer Art .....	101
Grüner Spargel aus dem Wok .....	102
Ananas-Wok-Gemüse .....	103
Gemüse mit Glasnudeln.....	104
Ente nach chinesischer Art.....	105
Bratnudeln .....	106
Gemüsesuppe mit Spargel und Reis .....	107
Wasserspinat gebraten .....	108
<i>Gerichte aus Thailand</i> .....	109
Roteys Thai-Curry mit Jasminreis.....	110
Garnelensalat mit Melonen .....	111
Knackiges Gemüse aus dem Wok .....	112
Würziger Bratreis .....	113
Gemüse mit Hähnchen .....	114
Rindfleisch mit Shiitake.....	115
Süß-Saure Garnelen .....	116
Gelbes Gemüse-Curry .....	117
Gemischter Reismudel-Wok .....	118
Rindfleisch mit Nudeln und Gemüse .....	119
Sesam-Hähnchen .....	120
Bohnen-Rindfleisch-Wok .....	121
Reismudel mit Tofu und Chilisauce.....	122
Gelbes Gemüse-Curry mit Thai-Gewürzen .....	124
<i>Gerichte aus Vietnam</i> .....	125
Knackiges Gemüse .....	126

---

Putenbrust mit Vietnam-Salat .....	127
Rinderfilet mit Gemüse .....	128
Pilze treffen Gemüse .....	129
Reispfannkuchen mit Hähnchen.....	130
Rinderfilet mit Nudeln .....	131
Tofu in Kokosmilch .....	132
Garnelenrollen.....	133
<i>Gerichte aus Indonesien.....</i>	<i>134</i>
Pikanter Nudelwok .....	135
Nasi Goreng mit Schweinefleisch .....	136
Bami Goreng.....	137
Reis Wok mit Hähnchen, Jakobsmuscheln und Austern .....	138
Bratnudeln mit Hähnchenbrust und Garnelen .....	139
Tintenfisch .....	140
Wok Gemüse mit Hähnchen.....	141
Currynudeln mit Hühnchen .....	142
Reis Wok mit Shrimps und Spiegelei .....	143
Pfannkuchen mit Früchten .....	144
<i>Gerichte aus China .....</i>	<i>145</i>
Hühnchen Chop Suey .....	146
Acht Schätze .....	147
Farbenfrohes Wok-Gemüse .....	148
Nudel Wok nach chinesischer Art.....	149
Schmackhafter China-Wok .....	150
Gebratenes Rindfleisch.....	151
Spicy Hähnchen .....	152
Hack mit Kraut und Sojasprossen.....	153
Zweierlei Nudeln .....	154
Brokkoli Wok .....	155
Süß-Saures Hühnerfleisch.....	156
Frühlingshühnchen .....	157
Sojabohnensprossen mit Eiernudeln.....	158
<i>Gerichte aus Indien .....</i>	<i>159</i>
Indischer Spinat .....	160
Rührei mit Gemüse.....	161
Hähnchencurry mit Cashewkernen .....	162
Madras Chicken .....	163
Mandel-Lamm .....	164
Reis Wok mit Fisch.....	165
Loup de mer in Kokossauce .....	166
Tandoori-Lammgeschnetzeltes .....	167
Zitronenreis mit Hokkaido .....	168
Karotten-Paprika-Curry .....	169

---

Reis mit karamellisierten Zwiebeln ..... 170

Hähnchen mit Kichererbsen ..... 171

Gemüse-Curry ..... 172

Biryani ..... 173

Gemüse-Würzreis ..... 174

  

**Haftungsausschluss ..... 176**

  

**Urheberrecht ..... 176**

  

**Impressum ..... 176**

## **Einleitung**

Kochen im Wok wird immer beliebter, genauso wie die asiatische Küche insgesamt. Eine Mischung aus Bekanntem mit exotischen Lebensmitteln und Gewürzen. Eine geschmackliche und meist kunterbunte Vielfalt, die eindeutig Lust auf mehr macht und dabei noch mehr als gesund ist. Kochen in nur einem „Topf“ – dem Wok. Gesund und lecker, mit viel Platz für eigene Inspiration und das Entdecken der Eigenen, vielleicht völlig neuen, Leidenschaft für das Kochen, das sind die Hauptattribute des Kochens mit einem Wok.

Ob milchig-cremig oder feurig scharf, ein Wok zaubert ein ganz eigenes Aroma und bietet Ihnen daher alles, was Sie brauchen, für Gerichte jeder Art und jeder Personenzahl.

Dieses Kochbuch soll Ihnen nicht nur den Wok als Kochutensil näherbringen, sondern auch die Lust in der Küche zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Ob unbekannte Gewürze oder auch Nahrungsmittel, die Sie nicht kennen. Mixturen, die Sie so noch nie verwendet haben oder das Zubereiten von Essen in einem „Topf“. Entdecken Sie den Wok für sich und lassen Sie es sich schmecken.

## **Über die Autorin**

Malijin Akemim ist in der Nähe von Peking geboren. Mit ihren Eltern wohnte sie in einem kleinen Dorf, wo die Menschen großen Wert auf frische Speisen legen. Es ist Familientradition, dass die Mutter der Tochter eine große Rezeptsammlung weitergibt.

Auch Malijin nennt diese ihr Eigen und hat seit ihrem zwölften Lebensjahr gelernt, wie mit dem Wok gekocht wird. Noch heute ist sie eine leidenschaftliche Wok Köchin und dachte sich, dass sie die Vielfalt der Wok-Gerichte mit anderen Wok-Liebhabern teilen müsste. In diesem Buch gibt sie ihre Kenntnisse weiter und bietet Wok-Fans so die Möglichkeit, exklusive Gerichte aus ihrer Heimat nachzukochen.

## **Woher kommt die Wok-Küche?**

Der Wok kommt aus der traditionellen asiatischen Küche und ist im gesamten asiatischen Raum zu finden, egal ob Japan, China, Korea oder andere Staaten. Sie alle haben das Pfannenrühren im Wok für sich entdeckt und fest in ihre Nahrungszubereitung integriert. Noch heute ist der Wok eines der zentralen Elemente in einer Küche, vom einfachen Häuschen, bis hin zum Sternerestaurant ist er daher in jeder Küche zu finden. Der Wok dient den Asiaten bereits seit Jahrhunderten zum

Kochen. Einst extra speziell geformt, um auf offenem Feuer eingesetzt zu werden, um eine optimale unterschiedliche Hitzeverteilung über dem ganzen Boden zu erreichen. Auch auf hochmodernen Kochplatten können so die unterschiedlichsten Nahrungsmittel miteinander zur gleichen Zeit gegart werden.

## **Woher weiß ich, welcher Wok zu mir passt?**

Nun gilt es herauszufinden, welcher Wok am besten zu Ihnen passt. Generell gibt es drei verschiedene Varianten, bzw. Materialien:

- Aluminium
- Edelstahl
- Gusseisen
- andere

Traditionellerweise wurden Woks aus Gusseisen hergestellt. Das Material bietet zwar die beste Wärmeverteilung, jedoch sind die Woks sehr schwer und häufig nicht nur durch die aufwendige Reinigung mehr als unpraktisch. Außerdem kühlt das Material nur sehr langsam ab, d.h. das Essen kann auch noch anbrennen, selbst wenn der Wok nicht mehr auf dem Herd steht.

Heutzutage werden viele Woks aus Aluminium hergestellt. Dadurch ist das Kochutensil besonders leicht. Jedoch müssen Aluminium-Woks auf der Innenseite beschichtet werden, wodurch scharfkantige Schaber, Löffel etc. oder auch metallische Gegenstände nicht zum Pfannenrühren verwendet werden sollten. Aluminium kühlt sehr schnell ab und bedarf daher relativ viel Hitze zum Garen. Woks aus Edelstahl sind robust, langlebig und von der Wärmeverteilung her nahezu ideal. Jedoch kann Edelstahl nicht beschichtet werden, wodurch das Essen leicht anbrennt oder nur schlecht durchgart, daher eher für Fortgeschrittene als für Anfänger geeignet. Richtige Profis greifen auf einen Deluxe-Wok zurück. Gefertigt aus einer Mischung aus Stahl und Carbon. Dieser ist nicht nur sehr leicht und daher gut einsetzbar, sondern er leitet auch die Hitze optimal weiter. Aufgrund des hohen Kaufpreises ist es jedoch eher kein Einsteigermodell, sondern für echte Liebhaber geeignet. Als Einsteiger in das Kochen mit dem Wok empfiehlt sich ein Modell aus Edelstahl oder Aluminium.

Somit kann man sich erproben, Erfahrungen sammeln und, wenn gewollt, auf den Deluxe-Wok irgendwann einmal umsteigen, wenn man es denn möchte.



## **Wie muss der Wok gepflegt und eingebrannt werden**

Direkt nach dem Kauf sollten Sie den Wok gründlich reinigen, am besten mit einem milden Reinigungsmittel (z.B. Spülmittel). Dabei sollten Sie auf stark scheuernde Utensilien wie Stahlbürsten etc. verzichten und eher auf Schwämme und Tücher zurückgreifen. Nach dem Reinigen und Trocknen empfiehlt es sich, den Wok zu versiegeln, damit die Metallporen geschlossen und eventuelle Fertigungsreste entfernt werden. Geschieht dies nicht, könnte es unter Umständen sein, dass das erste Essen einen leicht metallischen Geschmack hat.

Dabei sollten Sie den Wok nach dem Trocknen auf den Herd stellen und niedrig erhitzen. Mit einem Mikrofasertuch reiben sie nun die Innenseite des Woks mit Öl ein und reiben so lange, bis dieses durch die Hitze komplett in den Wok eingezogen ist. Vom Herd nehmen und abermals – während des Abkühlens – mit etwas Öl imprägnieren.

Durch diesen Vorgang kann sich die Farbe des Woks leicht ändern, jedoch wird dieser im Laufe der Nutzung sowieso immer dunkler, eine Patina entsteht. Dadurch wird der Wok zusätzlich versiegelt und das Essen bekommt ein bestimmtes Aroma.

Nach jeder Nahrungszubereitung sollten Sie den Wok vor dem Reinigen auskühlen lassen und ihn anschließend lediglich mit warmem Wasser reinigen. Durch Spülmittel würde die Patina beschädigt werden. Geschweige denn, welchen Schaden die Spülmaschine anrichten würde. Geben Sie einfach etwas Wasser in den Wok und lassen Sie ihn einige Stunden weichen. Dann mit einer weichen Fingerbürste, einem Bambusfeger oder einem weichen Tuch die Nahrungsreste entfernen. Chemische Reinigungsmittel etc. würden zu einem Großteil im Wok verbleiben und damit mit dem nächsten Essen mitgegessen werden. Nach dem Reinigen sollten Sie dann den Wok wieder mit etwas Öl einreiben. So wird das Material geschont, gepflegt und ist lange haltbar.

## **Was ist das wichtigste Zubehör für den Wok?**

Zubehör gibt es buchstäblich wie Sand am Meer. Dabei fällt es nicht immer leicht, das richtige auszuwählen.

Dabei ist guter Rat manchmal teuer. Sie können sich in einem Asia-Laden beraten lassen oder online nach dem richtigen Zubehör suchen. Wichtig ist nur eines: Reinigungsmaterial sollte den Wok und die Patina

nicht verletzen. Ob Sie sich für spezielle Schwämme oder Bambusfeger entscheiden, bleibt dabei Ihren Wünschen überlassen.

Ebenso gibt es Abstellringe aus Holz oder Metall, die teils verziert sind. So wird Ihr Wok in der Küche zum echten Hingucker. Bei einem Wok mit Standfuß entfällt dieser.

Spezielle Wok-Löffel erleichtern Ihnen das Pfannenrühren. Diese haben eine optimale Form und sind daher leicht zu handhaben. Auch, wenn Sie keine speziellen Utensilien kaufen möchten, ist dies kein Problem.

Sie sollten lediglich darauf achten, dass diese aus Holz oder Kunststoff sind, damit keine Beschädigungen entstehen.

Mit der Liebe zum Kochen mit dem Wok werden Sie immer mehr Utensilien ausprobieren und einsetzen, jedoch sollten Sie – gerade als Anfänger – nicht gleich das große Geld ausgeben, sondern sich erst einmal ausprobieren.

## **Was ist die richtige Vorbereitung, um mit dem Wok zu kochen?**

Was möchten Sie zubereiten? Das ist die zentrale Frage beim Kochen mit einem Wok.

Denn die Verwendungsmöglichkeiten sind schier unbegrenzt. Die verschiedensten Kochtechniken können Sie aufgrund seiner Form einsetzen. Bevor Sie mit dem eigentlichen Kochen anfangen, sollten Sie bereits alle Zutaten küchenfertig vorbereitet haben, also beispielsweise das Fleisch und Gemüse sollten geschnitten sein.

Dadurch sparen Sie Zeit und Sie haben danach die Hände frei zum Pfannenrühren und Ihr Essen brennt nicht an, selbst wenn Sie als Anfänger noch sehr bedacht auf das Befolgen der Rezepte sein sollten. Das Garen im Wok geht immer mit relativ hohen Temperaturen einher. Egal welche Heizquelle sie hierbei verwenden. Sie sollten ihn immer vorheizen und auch das Öl erst hineingeben, wenn er heiß ist.

Ist der Wok noch nicht richtig heiß, tritt zu viel Wasser aus den Lebensmitteln, das Braten wird mehr zum Kochen. Geben Sie nach und nach die Zutaten zu und schwenken Sie alles gut durch.

Achten Sie auf etwa dieselbe Größe der Nahrungsmittel, damit alles gleich durchgegart werden kann.

Mit der Zeit werden Sie immer sicherer im Umgang mit dem Wok und werden darin auch Suppen, Nachspeisen und nicht nur die typischen Curry- oder Gemüse-Fleisch-Gerichte zubereiten.

Dieses Rezeptbuch gibt Ihnen hierfür den optimalen Start.

## **Die wichtigsten und typischsten Zutaten für Wok-Gerichte**

Ein Kochbuch, wie das vor Ihnen, kann immer nur Inspiration und Einstieg sein. Dies ist beim Zubereiten von Wok-Gerichten ebenso.

Fühlen Sie sich eingeladen, in eine völlig neue Kochkultur einzusteigen und lernen Sie Zutaten und Gewürze völlig neu kennen.

Kochen im Wok erfolgt in der Regel in vier zentralen Schritten:

- Zuerst kommen eiweißhaltige Lebensmittel in den Wok. Der Wok ist heiß und leer, damit verschließen sich sofort die Poren. Wasser tritt nicht übermäßig aus. Ob Geflügel, Fisch, Sojaprodukte, Meeresfrüchte oder rotes Fleisch. Kleingeschnitten gehört es als erstes in den Wok.
- Als zweites folgt das Gemüse. Nach Möglichkeit in etwa gleich große Stücke geschnitten. Beginnend mit dem Gemüse, welches am längsten zum Garen benötigt (z.B. Karotten und Kartoffeln vor Zucchini und Pilzen). Hierbei können Sie auch exotische Lebensmittel wie Shiitake-Pilze verwenden und somit noch mehr asiatisches Flair in Ihre Küche zaubern.
- Kurz vor Ende der Garzeit kommen die Gewürze hinzu. So können auch die Gewürze das rauchige Aroma des Wok Gerichtes aufnehmen. Standard-Gewürze wie Paprikapulver, Salz und Pfeffer kommen dabei ebenso zum Einsatz, wie Safran, Schwarzkümmel, Kardamom, Chili oder Senfmehl. Tasten Sie sich dabei langsam an das Neue Aroma heran.
- Zum Schluss wird das Gericht mit Flüssigkeit abgelöscht. Von Saft, Gemüsebrühe, Sojasoße bis hin zu Kokosmilch kann hierbei alles verwendet werden.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie sich in der Küche aus.

Auch wenn Sie anfangs noch zögerlich, gerade mit unbekannten Lebensmitteln und Gewürzen sein mögen, werden Sie immer sicherer werden und das Kochen mit dem Wok wird mehr und mehr zum Erlebnis.

## Rezepte

Die verschiedenen Wok-Rezepte können unterschiedlicher nicht sein, doch haben sie alle eins gemeinsam: ein Geschmackserlebnis, welches man so schnell nicht mehr vergessen wird.

Ob scharfe Nudeln, deftige Fleischsteaks, scharfe Suppen oder würzige Currys, für jeden Geschmack ist bei diesen 150 Rezepten etwas dabei.

Aber nicht nur Fleischfans werden glücklich sein, sondern auch die vegetarischen und veganen Wok-Fans werden auf dieser kulinarischen Reise durch die asiatische Küche auf ihre Kosten kommen.



## Gerichte mit Fleisch

Werden Zutaten mit einem Wok gekocht, geschieht dies, trotz hoher Temperaturen besonders schonend.

Viele Nährstoffe und Vitamine bleiben erhalten.



# Hackfleisch mit Sojasprossen und Kraut

**Fertig in:** 20 Min

**Portionen:** 2

**Nährwerte:** Energie 598 kcal; Eiweiß 43 g; Fett 42 g;  
Kohlenhydrate 14 g

## Zutaten:

- 350 g Hackfleisch
- 200 g Sojasprossen
- 200 g Weißkraut (fein gehobelt)
- 2 Karotten 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL ÖL
- 200 ml Rinderfond
- 1 Ingwer
- Salz

## Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hackfleisch mit 2 EL Sojasauce in einer geeigneten Schüssel vermischen und anschließend etwas ziehen lassen.
2. Währenddessen die geschälte Zwiebel und den geschälten Knoblauch fein hacken, die geschälte Karotte klein schneiden und den geschälten Ingwer fein raspeln. Danach das fein gehobelte Kraut sowie die Sojasprossen gründlich waschen.
3. Nun etwas Öl in einem Wok erhitzen und das marinierte Hackfleisch darin anbraten. Sobald es krümelig ist, das Fleisch aus dem Wok nehmen und das vorbereitete Gemüse darin für etwa 2 Minuten anbraten.
4. Mit dem Rinderfond ablöschen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Anschließend das Fleisch wieder dazugeben und nach Bedarf mit der restlichen Sojasauce würzen. Für etwa 2 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend anrichten und servieren.

**Guten Appetit!**

# Bulgogi

**Fertig in: 80 Min**

**Portionen: 4**

**Nährwerte:** Energie 947 kcal; Eiweiß 43 g; Fett 40 g;  
Kohlenhydrate 101 g

## Zutaten:

- 600 g Rinderbraten ohne Fett
- 500 g Basmati Reis
- 150 ml Sesamöl
- 1 Knoblauch
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 EL Sesamkörner
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Am Anfang den Rinderbraten klein schneiden und anschließend in einen Wok geben.
2. Anschließend die gewaschenen Frühlingszwiebel in kleine feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Danach den geschälten Knoblauch klein hacken und hinzufügen.
3. Als Nächstes die Sesamkörner gemeinsam mit dem Sesamöl in den Wok geben und alles zusammen gut vermischen. Den abgedeckten Wok für etwa einen Tag in den Kühlschrank stellen und den Inhalt ziehen lassen.
4. Am Tag danach den Inhalt noch einmal gut umrühren und auf dem Herd scharf anbraten. Währenddessen in einem Topf mit Salzwasser den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Nachdem das Fleisch im Wok gegart ist, gemeinsam mit dem Reis anrichten und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

**Guten Appetit!**

## Rahm-Gyros mit Paprika

**Fertig in: 30 Min**

**Portionen: 4**

**Nährwerte:** Energie 368 kcal; Eiweiß 38 g; Fett 22 g;  
Kohlenhydrate 8 g

### Zutaten:

- 600 g Geschnetzeltes
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Gyrosgewürz
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 3 Lauchzwiebel

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Fleisch gut mit dem Gewürz einreiben, etwas ruhen lassen.
2. Währenddessen den gewaschenen Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Das Fleisch mit den Paprikastreifen in einem heißen Wok anbraten.
4. Danach die Schlagsahne hinzufügen und die Hitze reduzieren.
5. Für ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
6. Anschließend die gewaschene Tomate klein schneiden sowie die gewaschenen Lauchzwiebel.
7. Beides hinzufügen und vorsichtig unterheben.
8. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

**Guten Appetit!**



## Rindfleisch nach chinesischer Art

**Fertig in: 20 Min**

**Portionen: 4**

**Nährwerte:** Energie 323 kcal; Eiweiß 37 g; Fett 12 g;  
Kohlenhydrate 13 g

### Zutaten:

- 500 g Rumpsteak
- 2 Chinakohlblätter (in Streifen geschnitten)
- 3 Tomaten
- 1 Zucchini
- ½ Paprika (gelb)
- 1 Apfel
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Ingwer
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang das Rumpsteak in feine Streifen schneiden, ebenso die gewaschene Paprikaschote und die Chinakohlblätter in etwas breitere Streifen schneiden.
2. Danach den gewaschenen Apfel entkernen und in Spalten schneiden, die gewaschene Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Nun etwas Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin für etwa 2 Minuten von jeder Seite anbraten.
4. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Wok nehmen.
5. Danach den Apfel, das vorbereitete Gemüse, den Ingwer und die gehackte Petersilie in den Wok geben und für etwa 3 Minuten scharf anbraten.
6. Nach Bedarf würzen.
7. Nun das Fleisch hinzufügen, alles gut vermischen und für etwa 30 Sekunden braten. Im Anschluss sofort servieren.

**Guten Appetit!**

## Reisnudel mit Hähnchen

**Fertig in: 35 Min**

**Portionen: 4**

**Nährwerte:** Energie 532 kcal; Eiweiß 25 g; Fett 9 g;  
Kohlenhydrate 87 g

### Zutaten:

- 400 g Reisbandnudeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Brokkoliröschen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (rot)
- 2 Handvoll Sprossen
- 1 Zwiebel
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier
- 5 EL Sojasauce (hell)
- 2 EL Erdnussöl

### Zubereitung:

1. Zuerst die Reisnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und für etwa 5 Minuten quellen lassen. Danach abgießen und kalt abschrecken. Nun den Brokkoli für etwa 3 Minuten in Salzwasser kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Nun das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und beliebig klein schneiden. Das Hähnchenfleisch ebenfalls klein schneiden und mit Knoblauch, Chili und 2 EL Sojasauce marinieren.
3. Als Nächstes die Eier mit 2 EL Sojasauce vermischen. Etwas Öl in einem Wok erhitzen und ein Omelette daraus braten.
4. Anschließend aus dem Wok nehmen, etwas abkühlen lassen und im Anschluss in Streifen schneiden.
5. Nun die Zwiebel im Wok glasig andünsten und das Hähnchen hinzufügen. Für etwa 2 Minuten anbraten.
6. Im Anschluss die Nudel gemeinsam mit den Sprossen und den Brokkoli hinzufügen und alles zusammen für etwa 2 Minuten fertig braten.
7. Abschließend die Omelette Streifen untermischen und mit Sojasauce abschmecken.

**Guten Appetit!**

## Buntes Wok-Hähnchen

**Fertig in: 25 Min**

**Portionen: 4**

**Nährwerte:** Energie 241 kcal; Eiweiß 34 g; Fett 7 g;  
Kohlenhydrate 10 g

### Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Sojasprossen
- 100 g Bambussprossen
- 300 g Karotten
- 2 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Austernsauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Limettensaft

### Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse gründlich waschen, eventuell schälen und im Anschluss klein schneiden.
2. Das gewaschene Fleisch ebenfalls in mundgerechte Stücke zerteilen.
3. Danach etwas Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch für etwa 4 Minuten anbraten, dabei ständig rühren. Das gebratene Fleisch aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.
4. Nun den Ingwer, den Knoblauch und die Zwiebel im Wok anbraten. Die Karotten hinzufügen und für etwa 1 Minute mitbraten. Die Sprossen gründlich abspülen, gut abtropfen lassen und in den Wok geben.
5. Mit Sojasauce und Austernsauce abschmecken und das Hähnchenfleisch in den Wok geben. Alles zusammen einmal erhitzen und bei Bedarf noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

## Thai-Red-Curry

**Fertig in: 30 Min**

**Portionen: 4**

**Nährwerte:** Energie 654 kcal; Eiweiß 23 g; Fett 53 g;  
Kohlenhydrate 26 g

### Zutaten:

- 300 g Schweinefilet
- 400 ml Kokosmilch
- 800 g Gemüse (gemischt)
- 6 Blätter Thai-Basilikum
- 1 EL Currypaste (rot)
- 250 ml Wasser
- 2 EL Sojasauce (hell)
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker
- 2 Chilischoten
- 2 Peperoni
- 2 EL Erdnussöl

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Currypaste in einem Wok mit heißem Öl sautieren und im Anschluss mit dem Wasser ablöschen.
2. Danach langsam die Kokosmilch hinzufügen und ständig umrühren.
3. Danach das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und für etwa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend das Gemüse nach Belieben kleinschneiden und zu dem Fleisch geben. Alles zusammen einmal aufkochen lassen.
5. Nach Bedarf nun mit den Saucen sowie mit dem Zucker abschmecken. Die Peperoni sowie die Basilikum-Blätter hinzufügen und für etwa 1 Minute kochen lassen.
6. Nach Bedarf Chili hinzufügen.
7. Eventuell mit Reis servieren und genießen.

**Guten Appetit!**