

# **REZEPTKAPITEL**

## **06 GEMÜSE UND TOFU**

## **22 NUDELN UND REIS**

## **38 FLEISCH UND FISCH**

04 Die Autorin

05 Kokos-Curry-Hähnchen

60 Register

62 Impressum

## REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

### A/B/C

**Ananas:** China-Gemüse süß-sauer 12

**Bambusgemüse:** Fischfilet mit Bambusgemüse 58

Blumenkohlcurry mit Mango 20

**Bohnensauce:** Schwein in Bohnensauce 49

Brokkoli mit Tofu 10

Brokkolinudeln mit Ei 33

Buntes Paprikagemüse mit Tofu 15

China-Gemüse süßsauer 12

**Curry:** Tofu-Curry mit Mandeln 11

### E/F/G

**Ei:** Brokkolinudeln mit Ei 33

Entenbrust mit Sprossen 50

**Erdnüsse:** Brokkoli mit Tofu 10

Fischfilet mit Bambusgemüse 58

**Galgant:** Rotes Curry mit Galgant 48

**Garnelen:** Gedämpfte Garnelen-Wan Tans 28

Gebratene Udon-Nudeln 34

Gedämpfte Garnelen-Wan Tans 28

Gedämpfter Würz-Tofu 17

**Gemüsefüllung:** Wan Tans mit Gemüsefüllung 26

Gemüse in Hoisinsauce 9

Gemüse mit Udon-Nudeln 8

**Gemüsesuppe:** Ramen-Gemüsesuppe 25

**Glasnudeln**

Glasnudelsuppe 24

Knoblauch-Lachs mit Lauch 57

Rindfleisch-Glasnudel-Salat 40

### H/K

Hackbällchen in Gemüse 55

**Hähnchen**

Hähnchenschenkel süß-sauer 46

Huhn in Cashew-Kokos-Creme 45

Kokos-Hühnercurry 5

Mie-Nudeln mit Huhn 32

Reisnudeln mit Pak Choi 31

Teriyaki-Huhn mit Pilzen 54

Knoblauch-Lachs mit Lauch 57

**Kokosmilch**

Huhn in Cashew-Kokos-Creme 45

Knoblauch-Lachs mit Lauch 57

Kokos-Gemüse mit Tofu 19

Kokos-Hühnercurry 5

Schweinefilet mit Pak Choi 53

Kurkuma-Reis mit Gemüse 36

## L/M

**Lachs:** Knoblauch-Lachs mit Lauch 57

**Lauch**

Gemüse in Hoisinsauce 9

Hähnchenschenkel süß-sauer 46

Knoblauch-Lachs mit Lauch 57

Kurkuma-Reis mit Gemüse 36

Schwein in Bohnensauce 49

**Mango:** Blumenkohlcurry mit Mango 20

**Mie-Nudeln**

Brokkolinudeln mit Ei 33

Mie-Nudeln mit Huhn 32

**Möhren**

Kokos-Gemüse mit Tofu 19

Kurkuma-Reis mit Gemüse 36

Tofu-Curry mit Mandeln 11

Wan Tans mit Gemüsefüllung 26

**Mungbohnsprossen**

Entenbrust mit Sprossen 50

Hackbällchen in Gemüse 55

## P

**Pak Choi**

Reisnudeln mit Pak Choi 31

Rotes Curry mit Galgant 48

Schweinefilet mit Pak Choi 53

**Papaya:** Tintenfischsalat mit Papaya 43

## **Paprika**

- Blumenkohlcurry mit Mango 20
- Buntes Paprikagemüse mit Tofu 15
- Entenbrust mit Sprossen 50
- Fischfilet mit Bambusgemüse 58
- Hackbällchen in Gemüse 55
- Tofu-Curry mit Mandeln 11
- Pilze:** Teriyaki-Huhn mit Pilzen 54
- Pilzpfanne mit Süßkartoffeln 16
- Putencurry:** Rotes Curry mit Galgant 48

## **R**

- Ramen-Gemüsesuppe 25
- Räuchertofu**
  - Brokkoli mit Tofu 10
  - Buntes Paprikagemüse mit Tofu 15
  - Kokos-Gemüse mit Tofu 19
  - Tofu-Curry mit Mandeln 11
- Reis mit Spinat und Pilzen 37
- Reisnudeln mit Pak Choi 31
- Rindfleisch**
  - Rindfleisch-Glasnudel-Salat 40
  - Tamarinden-Zwiebel-Beef 52
- Rotes Curry mit Galgant 48

## **S**

### **Schweinefleisch**

- Hackbällchen in Gemüse 55
- Schwein in Bohnensauce 49
- Schweinefilet mit Pak Choi 53

### **Sesamgemüse:** Hackbällchen in Gemüse 55

### **Shiitakepilze**

- China-Gemüse süß-sauer 12
- Gedämpfte Garnelen-Wan Tans 28
- Glasnudelsuppe 24
- Kokos-Gemüse mit Tofu 19
- Pilzpfanne mit Süßkartoffeln 16
- Reis mit Spinat und Pilzen 37
- Teriyaki-Huhn mit Pilzen 54

### **Spinat:** Reis mit Spinat und Pilzen 37

### **Sprossen:** Entenbrust mit Sprossen 50

### **Staudensellerie**

- Gebratene Udon-Nudeln 34
- Gemüse mit Udon-Nudeln 8
- Tintenfischsalat mit Papaya 43

### **Süßkartoffel:** Pilzpfanne mit Süßkartoffeln 16

## **T/U/W**

### **Tamarinden-Zwiebel-Beef** 52

### **Teriyaki-Huhn mit Pilzen** 54

### **Tintenfischsalat mit Papaya** 43

### **Tofu**

- Brokkoli mit Tofu 10
- Buntes Paprikagemüse mit Tofu 15
- Gedämpfter Würz-Tofu 17
- Kokos-Gemüse mit Tofu
- Ramen-Gemüsesuppe 25
- Tofu-Curry mit Mandeln 11

### **Udon-Nudeln**

- Gebratene Udon-Nudeln 34
- Gemüse mit Udon-Nudeln 8

### **Wan Tans**

- Gedämpfte Garnelen-Wan Tans 28
- Wan Tans mit Gemüsefüllung 26

### **Würz-Tofu:** Gedämpfter Würz-Tofu 17