

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 Bambus-gemüse 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
Mungbohnensprossen
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 Bambus-
gemüse 58
- Hackbällchen in Ge-
müse 55
- Tofu-Curry mit Mandeln 11
- Pilze:** Teriyaki-Huhn mit Pil-
zen 54
- Pilzpfanne mit Süß-
kartoffeln 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 Ge-
müse 55
 - Schwein in Bohnen-
sauce 49
 - Schweinefilet mit Pak
Choi 53
- Sesamgemüse:** Hackbäll-
chen in Gemüse 55
- Shiitakepilze**
 - China-Gemüse süß-
sauer 12
 - Gedämpfte Garnelen-
Wan Tans 28
 - Glasnudelsuppe 24
 - Kokos-Gemüse mit
Tofu 19
 - Pilzpfanne mit Süßkartof-
feln 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 Gemüse-
füllung 26
- Würz-Tofu:** Gedämpfter Würz-
Tofu 17