

# Inhalt

## Veggie-Genuss aus dem Wok

Mehr als Asia-Küche!	11
Das kann der Wok	11
So holen Sie alles aus Ihrem Wok heraus	13
Veggie-Genuss aus dem Wok	14

## Vorspeisen & Suppen

Gebratener Spargel	18
Blumenkohlsuppe	19
Frühlingsrollen	20
Tofu-Tomatensuppe	22
Hot & Sour Soup	23
Teigtaschen mit Gemüse	24
Satay-Spieße	26
Nudelsuppe	27
Gebratene grüne Bohnen	28
Gemüse-Mix	30
Gemüsesuppe	32
Kokossuppe mit Kartoffeln	34
Pilzsuppe	36
Misosuppe mit Tofu	37
Minestrone-Suppe	38
Sesam-Tofu-Sticks	40

## Chinesische Rezepte

Dan Dan Mian – Wok-Nudeln mit Sojahack	42
Gemüsenudeln	44
Wok-Gemüse	45
Reisnudeln	46
Gebratene grüne Bohnen	48
Glasnudelsalat mit Erdnusssoße	49
Mapo-Tofu	50
Tofu in süß-saurer Soße	52
Frühlingszwiebel-Pfannkuchen	53
Gebratene Auberginen	54
Gebratener Pak Choi	56

<b>Gebratener Reis mit Gemüse</b>	<b>57</b>
<b>Tofu-Brokkoli in Orangensoße</b>	<b>58</b>
<b>Tofu Kung Pao</b>	<b>60</b>
<b>Wok mit Tofu und Gemüse</b>	<b>62</b>
<b>Zongzi-Reisbällchen</b>	<b>63</b>
<b>Szechuan-Gemüse</b>	<b>64</b>
<b>Spinat mit Sesam</b>	<b>66</b>

## **Thailändische Rezepte**

<b>Ajad – Gurkensalat</b>	<b>68</b>
<b>Pad Kee Mao – Betrunkene Nudeln</b>	<b>69</b>
<b>Basilikumreis mit Gemüse</b>	<b>70</b>
<b>Mango mit Klebreis</b>	<b>72</b>
<b>Ananas-Reis</b>	<b>73</b>
<b>Gebratene Nudeln</b>	<b>74</b>
<b>Grünes Gemüsecurry</b>	<b>76</b>
<b>Austernpilzpfanne</b>	<b>77</b>
<b>Tofu-Spieße</b>	<b>78</b>
<b>Papayasalat</b>	<b>79</b>
<b>Gebratener Tofu</b>	<b>80</b>
<b>Thai-Curry mit Kokosmilch</b>	<b>82</b>
<b>Gebratener Wasserspinat</b>	<b>84</b>

## **Vietnamesische Rezepte**

<b>Gebratene Reisbandnudeln</b>	<b>86</b>
<b>Tofu in Tomatensoße</b>	<b>88</b>
<b>Gebratene Süßkartoffeln</b>	<b>90</b>
<b>Pak Choi mit Pilzen</b>	<b>91</b>
<b>Tofu mit Zitronengras</b>	<b>92</b>
<b>Gebratene Pilze</b>	<b>93</b>
<b>Tofu-Fleischbällchen</b>	<b>94</b>
<b>Tofu mit grünem Gemüse</b>	<b>96</b>
<b>Klebreis mit Bohnen</b>	<b>97</b>
<b>Gebratener Reis</b>	<b>98</b>
<b>Gebratene Eiernudeln</b>	<b>99</b>
<b>Sommerrollen</b>	<b>100</b>
<b>Reis mit Pilzen und Sesam</b>	<b>102</b>

## **Indonesische Rezepte**

Weißkrautsalat mit Erdnusssoße	104
Kartoffelsticks	106
Grüne Bohnen in Sambal	107
Sambal-Tempeh	108
Tempeh mit grünen Bohnen	110
Gemüsecurry	111
Cap Cay	112
Mungbohnen sprossen Stir Fry	114
Vermicelli-Bowl	115
Gado Gado	116
Nasi Liwet	118
Frittierte Tofu in Süß-Sauer-Soße	119
Saures Gemüsecurry	120
Jackfrucht-Curry	122
Nasi-Goreng	123
Weizennudeln mit Gemüse	124
Gebratener Kürbis	126

## **Indische Rezepte**

Blumenkohl-Kartoffel-Curry	128
Kichererbsen-Curry	130
Würzige Gemüsepfanne	132
Paneer in Spinatsoße	134
Okra-Gemüse	136
Chili-Paneer	138
Kartoffel-Bockshornklee-Curry	140
Auberginenpüree	142
Kartoffel-Erbesen-Curry	144
Linsen in würziger Soße	146
Paneer in Tomatensoße	148
Malai-Kofta – Bratlinge	150
Spinatcurry mit Käse	151
Kartoffeln mit Kreuzkümmel	152

## **Europäische Rezepte**

Spanische Pisto	154
Italienische Caponata	155
Italienisches Pilz-Risotto	156
Französisches Ratatouille	157
Ungarisches Letscho	158
Sizilianische Zucchini-Pasta	159
Irischer Colcannon	160
Schweizer Rösti	161
Polnisches Bigos	162
Toskanische weiße Bohnen	163
Griechisches Briam	164
Böhmische Kartoffel-Pilz-Pfanne	166
Türkisches Auberginen-Gemüse	167
Italienische Gnocchi	168
Halloumi	169
Moussaka	170
Gnocchi alla Sorrentina	171
Finnische Pilzpflanne	172

## **Süßspeisen & Desserts**

Gebratene Bananen	174
Gebratene Ananasscheiben	175
Apfel-Zimt-Kompott	176
Kokosnussbällchen	177
Gebackene Pfirsichhälften	178
Gebratene Milchbrötchen	179
Zwetschgen-Zimt-Kompott	180
Gebackene Teig-Apfelringe	181
Popcorn	182
Khir – Milchreis	183
Süßer Reis mit Nüssen	184
Sandesh	185
Gefüllte Thai-Tacos	186
Tofu mit Ingwersirup	187
Mango-Klebreis	188
Reisbällchen mit Bohnenpaste	189
Gebackene Birnen	190

## **Register**