

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

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

Thailändische Rezepte

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

Vietnamesische Rezepte

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

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
Mungbohnensprossen Stir Fry	114
Vermicelli-Bowl	115
Gado Gado	116
Nasi Liwet	118
Frittierter 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-Erbsen-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
Böhmisches Kartoffel-Pilz-Pfanne	166
Türkisches Auberginen-Gemüse	167
Italienische Gnocchi	168
Halloumi	169
Moussaka	170
Gnocchi alla Sorrentina	171
Finnische Pilzpfanne	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