

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Die Wok-Basis

- 4 Wok – genial einfach**
- 5 Zutaten von A bis Z**
- 6 Bunter Gemüsewok**
- 7 Schweinefleisch süßsauer**
- 64 Feine Beilagen**

Umschlagklappe hinten:

5 Saucen-Hits Einfach selber machen

8 GEMÜSE

- 11 Gemüsecurry mit Kokosmilch**
- 12 Auberginen mit Lauch und Sesamöl**
- 14 Süßsauer-scharfe Kartoffeln**
- 16 Pilze mit Knoblauchbröseln**
- 17 Wok-Ratatouille**
- 18 Gebratener Blumenkohl mit Chermoula**
- 20 Pancetta-Spargel**
- 21 Spitzkohl mit Löwenzahn**
- 21 Scharfe Möhren mit Datteln**

22 NUDELN & CO.

- 24 Gebratene Nudeln mit Gemüse und Huhn**
- 25 Knuspernudeln mit Spinat**
- 25 Reisnudeln mit scharfem Tofu**
- 26 Frühlingsrollen**
- 29 Würziger Tofu mit Romana**
- 30 Teriyaki-Tofu mit Zuckerschoten**
- 31 Tempeh mit Schalotten und Mango**
- 32 Couscous mit Huhn und Garnelen**
- 34 Gebratener Reis mit Hackfleisch**

36 ELEISCH & GEFLÜGEL

- 38 Rindfleisch mit Austernsauce**
- 40 Lamm mit Mandeln, Safran und Minze**
- 41 Krautwok mit Wurst**
- 41 Blitzgulasch**
- 42 Schweinefleisch mit Rettich**
- 44 Kalbfleisch mit Fenchel und Joghurt**
- 45 Scharfes Huhn mit Cashews**
- 47 Huhn mit Granatapfel und Minze**
- 48 Rotes Entencurry**

50 FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 52 Knuspriger Fisch mit Paprikawürfeln**
 - 54 Fischcurry mit Aubergine und Tomaten**
 - 55 Gebratener Fisch mit Ingwersauce**
 - 56 Tintenfische mit Tomaten und Oliven**
 - 59 Koriandergarnelen mit Gemüsestreifen**
-
- 60 Register**
 - 62 Impressum**