

# 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 Reismudeln 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 FLEISCH & 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