

# Inhalt

## Kochen mit dem Wok

Die Geschichte des Wok	12
Was ist Wok hei?	12
Materialien, Vorteile & Nachteile	13
Möglichkeiten der Anwendung	15
Reinigung und Pflege	16
Tipps zum Umgang mit dem Wok	18
Eigene Rezepte kreieren	20
Zubehör und Hilfsmittel	22

## Vorspeisen & Suppen

Misosuppe	24
Maissuppe mit Eierflocken	26
Seidentofu in klarer Brühe	27
Zitronen-Kokos-Suppe	28
Tomatensuppe	29
Thai-Garnelen-Suppe	30
Tom Yum Poh mit Meeresfrüchten	32
Saure Suppe	34
Möhrensuppe mit Nudeln	35
Kokossuppe mit Hühnchen	36
Süße Tofusuppe	38
Gurkensuppe	39
Frühlingsrollen	41
Kokos-Mango-Suppe	42
Sauerampfer-Suppe	43
Gulai-Kambing-Ziegenuppe	44
Jakobsmuschel-Salat	46
Muschelsuppe	48
Wasserspinat	49

## **Geflügel**

<b>Sherry-Huhn mit Bohnen</b>	<b>51</b>
<b>Knusprige Ente mit Gemüse</b>	<b>52</b>
<b>Geflügel-Curry</b>	<b>54</b>
<b>Erdnuss-Hähnchen</b>	<b>55</b>
<b>Nudelpfanne mit Putenbrust</b>	<b>56</b>
<b>Wein-Ragout mit Geflügel</b>	<b>58</b>
<b>Ente im Wok</b>	<b>59</b>
<b>Nudelpfanne mit Huhn</b>	<b>61</b>
<b>Wok-Ente mit Reis und Zuckerschoten</b>	<b>62</b>
<b>Scharfes Hähnchen mit Nüssen</b>	<b>63</b>
<b>Zwiebelhähnchen</b>	<b>64</b>
<b>Khao Soi - Curry-Nudeln mit Huhn</b>	<b>66</b>
<b>Kohlcurry</b>	<b>68</b>
<b>Honig-Ente</b>	<b>69</b>
<b>Pute süß-sauer</b>	<b>70</b>
<b>Mango-Hähnchenbrust</b>	<b>72</b>
<b>One-Pot-Huhn Satay</b>	<b>73</b>
<b>Reis mit Hähnchenfrikadellen</b>	<b>74</b>
<b>Hühnermagen in Sesamsoße</b>	<b>76</b>

## **Rind, Schwein & Wild**

<b>Auberginen mit Hackfleisch</b>	<b>79</b>
<b>Rindfleisch auf Gemüse</b>	<b>80</b>
<b>Jajangmyeon Nudeln</b>	<b>82</b>
<b>Kimchi mit Schweinefleisch</b>	<b>84</b>
<b>Sukiyaki-Rindfleisch</b>	<b>85</b>
<b>Bibimbap - Reis mit Gemüse</b>	<b>86</b>
<b>Pad Kra Pao</b>	<b>88</b>
<b>Nuss-Soba-Nudeln mit Schweinefleisch</b>	<b>90</b>
<b>Schweinefilet mit Sesam-Gemüse</b>	<b>91</b>
<b>Sundubu Jjigae Eintopf</b>	<b>93</b>
<b>Gaeng Panaeng Curry</b>	<b>94</b>
<b>Sayur Lodeh Eintopf mit Jackfrucht</b>	<b>95</b>
<b>Glasnudeln mit Schweinefleisch</b>	<b>96</b>
<b>Rosenkohl, asiatisch</b>	<b>98</b>
<b>Schweineleber mit Kastanien</b>	<b>99</b>
<b>Hackbällchen</b>	<b>100</b>
<b>Scharfer Kohl</b>	<b>102</b>

<b>Bananenfleisch</b>	<b>103</b>
<b>Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne</b>	<b>104</b>
<b>Schweinenieren</b>	<b>106</b>
<b>Bulgogi</b>	<b>107</b>
<b>Krokodil</b>	<b>108</b>
<b>Jingisukan-Lamm mit Gemüse</b>	<b>110</b>
<b>Rind mit Sellerie und Ananas</b>	<b>112</b>

## **Fisch & Meeresfrüchte**

<b>Wels mit Bittergurke</b>	<b>114</b>
<b>Karamellisierte Garnelen</b>	<b>115</b>
<b>Bratfisch auf Gemüse</b>	<b>116</b>
<b>Pad Cha mit Fisch</b>	<b>117</b>
<b>Muscheln</b>	<b>118</b>
<b>Garnelen Omelett</b>	<b>119</b>
<b>Garnelen-Hühnchen-Salat</b>	<b>120</b>
<b>Maniok-Eintopf mit Garnelen</b>	<b>122</b>
<b>Lachs Teriyaki-Style</b>	<b>123</b>
<b>Backfisch</b>	<b>124</b>
<b>Lachs mit Spinat</b>	<b>125</b>
<b>Marinierte Dorade</b>	<b>126</b>
<b>Anchovis mit Bittermelone</b>	<b>127</b>
<b>Gebratene Bandnudeln mit Garnelen</b>	<b>128</b>
<b>Garnelen in Kokossoße</b>	<b>130</b>
<b>Garnelen süß-sauer</b>	<b>131</b>
<b>Hoy Tod Muschel-Omelett</b>	<b>132</b>
<b>Auberginen-Curry mit Garnelen</b>	<b>133</b>
<b>Spargel mit Scampi</b>	<b>134</b>
<b>Tteokbokki Reiskuchen</b>	<b>136</b>
<b>Gebratener Tintenfisch</b>	<b>137</b>
<b>Chili-Krabben</b>	<b>138</b>

## **Vegan & Vegetarisch**

<b>Chinakohl</b>	<b>140</b>
<b>Süßkartoffel</b>	<b>141</b>
<b>Jackfrucht-Curry</b>	<b>142</b>
<b>Tofupfanne mit Brokkoli</b>	<b>144</b>
<b>Sesam-Wok mit Bandnudeln</b>	<b>146</b>
<b>Wurzelgemüse im Wok</b>	<b>147</b>
<b>Spinat-Reis</b>	<b>148</b>

<b>Gebratener Reis mit Gemüse</b>	<b>151</b>
<b>Mango mit Paprika</b>	<b>152</b>
<b>Kochbananen mit Gemüse</b>	<b>153</b>
<b>Nudelpfanne mit Tofu und Cashewnüssen</b>	<b>154</b>
<b>Kichererbsen mit Brokkoli</b>	<b>156</b>
<b>Walnüsse und grüner Spargel</b>	<b>157</b>
<b>Schwarze Nudelpfanne</b>	<b>158</b>
<b>Khai Luk Khoei - Stiefsohn-Eier</b>	<b>160</b>
<b>Rotes Curry</b>	<b>161</b>
<b>Reisnudeln mit Ei und Gemüse</b>	<b>162</b>
<b>Zongzi-Reisbällchen</b>	<b>164</b>

### **Nachspeisen & Desserts**

<b>Birnen im Wok</b>	<b>166</b>
<b>Zimt-Äpfel</b>	<b>167</b>
<b>Gebackene Ananas</b>	<b>168</b>
<b>Reisbällchen mit Ingwersirup</b>	<b>170</b>
<b>Banane im Teigmantel</b>	<b>171</b>
<b>Dattelklößchen</b>	<b>172</b>
<b>Süße Bandnudeln</b>	<b>173</b>
<b>Honigkugeln</b>	<b>174</b>
<b>Süßer Reis mit Nüssen</b>	<b>175</b>
<b>Kandierte Papaya</b>	<b>176</b>
<b>Warmer Obstsalat</b>	<b>177</b>
<b>Süße Frühlingsrolle</b>	<b>178</b>
<b>Mangopudding</b>	<b>179</b>
<b>Thai-Dessert</b>	<b>180</b>

### **Dips & Soßen**

<b>Nuoc Duong Karamellsoße</b>	<b>182</b>
<b>Erdnuss-Limette-Dip</b>	<b>183</b>
<b>Nam Prik Num Chili</b>	<b>184</b>
<b>Chili-Ingwer-Paprika-Soße</b>	<b>185</b>
<b>Saure Knoblauchsoße</b>	<b>186</b>
<b>Kurkuma-Senf-Soße</b>	<b>187</b>
<b>Teriyaki-Soße</b>	<b>188</b>
<b>Sesam-Limetten-Würzsoße</b>	<b>189</b>
<b>Basilikum-Soße</b>	<b>190</b>
<b>Kokos-Chili-Dip</b>	<b>191</b>
<b>Erdnuss-Dip</b>	<b>192</b>