

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-Ziegensuppe	44
Jakobsmuschel-Salat	46
Muschelsuppe	48
Wasserspinat	49

Geflügel

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

Rind, Schwein & Wild

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

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

Fisch & Meeresfrüchte

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

Vegan & Vegetarisch

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

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

Nachspeisen & Desserts

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

Dips & Soßen

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