

HILDEGARD MÖLLER

easy

WOK



G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte

EXTRAS UND SERVICE

- 4 Starter-Kit
- 6 Lieblingszutaten für Asia-Köche
- 8 Spicy Specials
- 10 Grundrezept Reis kochen
- 12 Magazin Reis
- 14 Grundrezept Thai-Curry
- 16 Magazin Thai-Currypasten
- 124 Register
- 128 Impressum

18 VEGETARISCH UND VEGAN

- 20 Grünes Gemüse mit Tempeh
- 22 Tofu-Gemüse-Curry
- 24 Gemüse-Chop-Suey
- 28 Linsencurry mit Paprika
- 31 Frittierte Tofubällchen
- 32 Seitan-Nasi-Goreng
- 36 Veggie-Wan-Tan
- 39 Kürbis-Wok mit Mandel-Couscous
- 41 Pilz-Soja-Wok
- 42 Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen



44 MIT NUDELN UND REIS

- 46 Soba-Nudeln mit Pak Choi
- 48 Nudeln mit Teriyaki-Rind
- 52 Limettennudeln mit Kokosgarnelen
- 54 Gemüse-Nudel-Wok mit Hackfleisch
- 56 Bratnudeln mit Ei
- 60 Enten-Nudel-Wok
- 62 Reis mit Thai-Gemüse
- 65 Bratreis mit Schweinefilet
- 66 Reis mit Curry-Pute
- 68 Bratreis mit Gewürz-Cashews



70 MIT FISCH UND FLEISCH

- 72 Gelbes Fischcurry
- 74 Knusper-Fisch mit Chili-Ingwer-Sirup
- 77 Seafood-Wok
- 78 Chili-Koriander-Lachs
- 82 Schweinefilet mit Chili-Karamell
- 84 Rindfleisch mit Wasabi
- 87 Asia-Entenbrust mit Gemüse
- 88 Honig-Ingwer-Hühnchen
- 91 Hähnchen-Kokos-Wok
- 94 Rotes Rindfleisch-Curry
- 96 Schweinefleisch süßsauer



98 WOK CROSSOVER

- 100 Paella-Wok
- 102 Garnelen mit Chili-Caipi-Salsa
- 104 Gyros-Wok mit Limetten-Zaziki
- 108 Schupfnudeln mit Steak und Salsa
- 110 Gambas-Chorizo-Wok
- 113 Chicken-Nuggets mit Asia-Ketchup
- 114 Coq au vin auf asiatisch
- 118 Asia-Bolognese
- 120 Saltimbocca-Nudel-Wok
- 122 Halloumi-Cashew-Wok



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Aroma-Kick: Die peppen richtig auf

1 Koriandergrün


Das Lieblingskraut der asiatischen Küche wird auch »chinesische Petersilie« genannt, hat aber mit unserer glatt- und krausblättrigen Petersilie nur das Aussehen, nicht aber den Geschmack gemeinsam. Es schmeckt sehr markant und sollte deshalb vorsichtig dosiert werden. Das intensive Aroma der Blättchen kommt optimal zur Geltung, wenn Du sie frisch gehackt erst kurz vor dem Servieren über das Gericht streust. Eine deutlich andere Geschmacksnote bringen Koriandersamen an ein Wokgericht, sie sind kein Ersatz für das frische Grün. Gemahlen und geröstet entfalten sie ihr Superaroma am besten.



2 Ingwer

Ob geraspelt, fein gerieben oder gehackt: Frischer Ingwer peppt viele Gerichte auf. Das Fleisch der Ingwerwurzeln ist gelblich, feucht und faserig, es hat einen intensiven Duft. Die scharfe Würze der tollen Knolle passt perfekt zu Currys, Suppen, Chutneys und Salaten. Junger Ingwer hat eine glatte dünne Haut und kann über mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Du kannst Ingwer-Wurzelstücke mittlerweile in fast jedem Supermarkt kaufen.





3 Sambal oelek

Die höllisch scharfe Gewürzpaste ist in Indonesien und Malaysia sehr beliebt. Sie wird aus roten Chilischoten, Essig und Salz hergestellt. Zu erkennen ist Sambal oelek an der leuchtend roten Farbe und den noch sichtbaren Chilikernen, die der würzigen Mischung eine ganz besondere Schärfe verpassen. Du bekommst sie in fast jedem Supermarkt und in asiatischen Läden. Gut verschlossen ist Sambal oelek im Kühlschrank über mehrere Monate haltbar.



4 Fischsauce

Sie wird auch das Salz Südostasiens genannt und meist aus kleinen Fischen wie Sardellen und Salz hergestellt. In Thailand heißt sie »nam pla«, in Vietnam »nuoc mam«. Beide Varianten kannst Du bei uns im Asienladen kaufen. Lass Dich nicht von dem penetranten Duft der Sauce abschrecken. Richtig dosiert ist im fertigen Gericht nichts mehr von der fischigen Note zu schmecken. Die Würze sorgt eher für einen ausgewogenen Geschmack. Vegetarier nehmen ersatzweise Sojasauce.



5 Kaffir-Limettenblätter

Frisches Zitrusaroma liefern in der asiatischen Küche die Blätter der Kaffir-Limette. Du kannst sie frisch, getrocknet oder tiefgefroren in Asienläden kaufen. Sie werden ähnlich wie Lorbeerblätter zum Würzen von Suppen, Saucen, Marinaden und Desserts verwendet. Getrocknete Blätter kochst Du im Ganzen mit und entfernst sie vor dem Servieren wieder. Frische oder tiefgefrorene Blätter kannst Du auch in hauchfeine Streifen schneiden und zum Schluss über die Speisen streuen. Falls Du keine Kaffir-Limettenblätter findest, kannst Du Deinem Wokgericht mit etwas abgeriebener Limettenschale eine Zitrusnote geben.

Bratnudeln mit Ei

indonesisch inspiriert und feurig

Zubereitungszeit: **ca. 30 Min.**

Pro Portion: **ca. 600 kcal**

Für 2 Personen

140 g chinesische Eiernudeln

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

3 Frühlingszwiebeln

80 g Zuckerschoten

2 Eier (Größe M)

1 TL Sojasauce

½ TL Sambal oelek

40 g ungesalzene Erdnusskerne

2 EL Erdnussöl

1 TL Chiliflocken

60 ml Hühnerbrühe (Instant)

1 EL Limettensaft

1 TL brauner Zucker

1 TL Fischsauce

2 EL Austersauce

½ Bund Koriandergrün

1. Die Eiernudeln nach Packungsangabe in ca. 3 Min. knapp bissfest kochen. Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und nach Belieben schräg halbieren.
3. Die Eier mit Sojasauce und Sambal oelek in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Handrührgerät verquirlen. Die Erdnüsse grob hacken.
4. Den Wok erhitzen. Die Erdnüsse darin ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann herausnehmen. Das Öl in den heißen Wok geben. Ingwer und Chiliflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 30 Sek. braten. Die Brühe dazugießen. Limettensaft, Zucker, Fisch- und Austersauce unterrühren. Die Nudeln hinzufügen und ca. 2 Min. unter ständigem Rühren mitbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. mitbraten. Alles aus dem Wok nehmen und auf zwei Teller verteilen.
5. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen und die Eiermasse dazugießen. Die Masse kurz stocken lassen und mit dem Pfannenwender einmal von außen nach innen zusammenschieben. Die Masse sollte nicht zu fest und nicht zu trocken sein. Die Eier im Wok mit dem Pfannenwender zerteilen und auf den Nudeln anrichten. Alles mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und darüberstreuen.

Eier können
auch scharf
und würzig!







Enten- Nudel- Wok

Enten-Nudel-Wok

Köstlich-Pikantes aus dem Wok-Wonderland

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 575 kcal

Für 2 Personen

100 g Glasnudeln

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

je 1 frische rote und grüne Chilischote

½ Bund Koriandergrün

2 Stängel Thai-Basilikum*

2 Stängel Minze

30 g ungesalzene Erdnusskerne

250 g Entenbrustfilet

2 EL Limettensaft

2 EL Fischsauce

1 EL brauner Zucker

1 EL Erdnussöl

Salz

Pfeffer



Du bekommst Thai-Basilikum im Asienladen und manchmal auch im Supermarkt. Solltest Du es nicht finden, nimm europäisches Basilikum.



1. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen (s. Info). In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden (s. Foto oben links).
2. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilis waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne heraus-schaben, die Chilihälften fein würfeln (danach die Hände waschen!).

Warum und wieso ...

... müssen Glasnudeln eigentlich nicht gekocht werden? Weil sie so fein sind! Glasnudeln werden aus Mungobohnen-, Erbsen- oder anderer Stärke hergestellt. Bei der Produktion wird das Stärkemehl mit Wasser vermischt und zu hauchdünnen, langen Nudeln verarbeitet. Diese werden danach getrocknet. Nach dem Einweichen in heißem Wasser sind sie zunächst durchsichtig. Du kannst sie am besten mit einer Küchenschere zerkleinern.



3. Koriandergrün, Thai-Basilikum und Minze waschen und trocken schütteln. Die Kräuterblättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken. Die Erdnüsse ebenfalls hacken.
4. Das Entenbrustfilet kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet mit der Hautseite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Die Haut samt der Fettschicht darunter mit einem scharfen Messer entfernen (s. Foto oben rechts). Das Fleisch quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
5. Den Limettensaft mit Fischesauce und Zucker verrühren. Den Wok erhitzen. Die Erdnüsse darin ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen.
6. Das Öl im Wok erhitzen. Das Entenfleisch mit Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfeln hineingeben und unter Rühren ca. 5 Min. bei starker Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Hitze reduzieren. Alles mit den Glasnudeln, den Erdnüssen und dem Limettendressing mischen. Die gehackten Kräuter unterrühren, Kräuterblättchen über den Enten-Nudel-Wok streuen.



AROMATISCHE VARIANTE: GLASNUDELN MIT PILZEN

Für 2 Personen: **10 g getrocknete Mu-Err-Pilze** mit heißem Wasser bedecken, ca. 20 Min. einweichen. **100 g Glasnudeln** wie im Rezept links beschrieben zubereiten und klein schneiden. **1 Knoblauchzehe** und **1 Stück frischen Ingwer** (ca. 1 cm) schälen und hacken. **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. **1 Möhre** schälen, dann mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Die Pilze abgießen und in Streifen schneiden. Erst den Wok, dann **1 EL Erdnussöl** und **1 TL Sesamöl** darin erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Pilze und Möhren darin ca. 2 Min. braten. Frühlingszwiebeln, **2 EL braunen Zucker** und **80 ml Gemüsebrühe** hinzufügen. **2 EL Sojasauce** und **1 ½ EL Sambal oelek** unterrühren. Nudeln untermischen.



Einfach kochen, einfach glücklich und satt!

Richtig Lust auf **Action in der Küche**? Auf lässiges Schnibbeln und gekonntes Zutaten-Wirbeln, um dann mit tollem Aroma und knackigem Gemüse zu glänzen? **Werden Sie Wok-Meister** mit gut portioniertem Know-how rund um nützliche Helfer, Zutaten und Techniken und vielen Rezepten, die Sie auch mit wenig Küchenerfahrung easy hinkriegen. **Ob Klassiker** wie Schweinefleisch süßsauer oder **kreative Newcomer** wie Schupfnudeln mit Thai-Pesto, in Easy Wok steckt, was draufsteht – Wok-Genuss auf die einfach leckere Art!



Mit kostenloser App zum Sammeln
und Teilen Deiner Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4466-9



9 783833 844669 € 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de



GU