

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

# WOK



G|U

# DAS PRINZIP: GAREN IM WOK

Rührschaufel



Gewürze (z. B. Currypulver  
oder -paste, Kokosmilch)

dünn geschnittenes  
Gemüse, z.B. bunte  
Paprika und Möhren



geschnetzeltes Fleisch,  
z.B. Beef

Knoblauch und Ingwer



Hoch erhitzbares Pflanzenöl

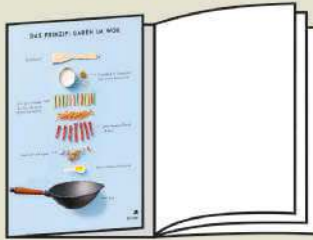


Wok

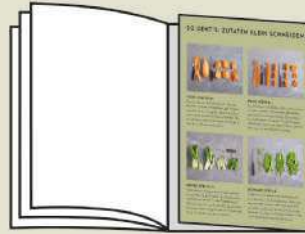
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

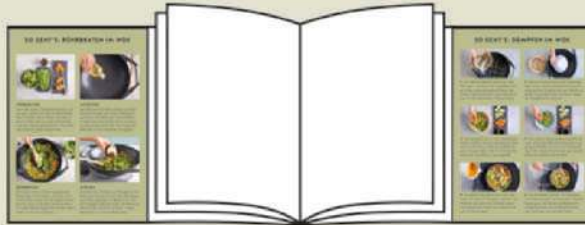
DAS PRINZIP:  
GAREN  
IM WOK



SO GEHT'S:  
ZUTATEN KLEIN  
SCHNEIDEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
RÜHRBRATEN  
IM WOK



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
DÄMPFEN  
IM WOK

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 GEMÜSE UND TOFU



## 22 NUDELN UND REIS



## 38 FLEISCH UND FISCH

04 DIE AUTORIN

05 BLITZSCHNELL: KOKOS-HÜHNERCURRY

15 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





# BUNTES PAPRIKAGEMÜSE MIT TOFU

## LOW CARB

2 Knoblauchzehen  
2 EL Sesamöl  
300 g Räuchertofu  
2 bunte Paprika  
3 Frühlingszwiebeln  
2 EL Öl (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)  
1 TL Speisestärke  
4 EL helle Sojasauce  
2 EL Reiswein  
Salz, Pfeffer  
10 Zweige Koriandergrün

### TAUSCH-TIPP

Für eine Variante mit Huhn:  
Statt Tofu einfach 300 g  
Hühnerbrustfilet in feine Streifen schneiden und für die weitere Zubereitung ganz genau dem Rezept folgen.

**1** Den Knoblauch schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden und in einer Schüssel mit dem Sesamöl verrühren. Den Tofu trocken tupfen, in 1 cm breite Streifen schneiden oder würfeln und in dem Würzöl marinieren. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine, ca. 6 cm lange Streifen schneiden.

**2** 1 EL Öl in einem Wok erhitzen, den Tofu darin unter gelegentlichem Rühren 1 Min. bei starker Hitze anbraten, dann aus dem Wok nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl im Wok erhitzen und die Paprika- und Zwiebelstreifen darin 3 Min. bei starker Hitze rührbraten.

**3** In einer Tasse die Stärke mit der Sojasauce und dem Reiswein glatt rühren, in den Wok gießen und alles aufkochen lassen. Den Tofu wieder untermischen und alles noch 1–2 Min. unter Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, etwas kleiner zupfen oder grob hacken und auf das Gemüse streuen.



*Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 250 kcal, 29 g E, 10 g F, 10 g KH*

# TAMARINDEN-ZWIEBEL-BEEF

FÜR GÄSTE

*500 g Rindersteak*

*(z. B. Roastbeef)*

*1 großes Bund Frühlings-  
zwiebeln*

*1 Stück Ingwer (40 g)*

*2 EL Öl*

*6 EL süße Sojasauce*

*4 EL Tamarindenpaste (Glas;  
Asialaden)*

*½ Bund Koriandergrün*

*Salz, Pfeffer*

**1** Das Steakfleisch abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in 1 cm dicke Scheiben und diese in 4 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, etwas Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden und beiseitelegen, den Rest in ½ cm dicke Scheiben schneiden, dicke Knollen ggf. zuerst halbieren. Den Ingwer schälen und fein hacken.

**2** Das Öl in einem Wok erhitzen, das Fleisch und den Ingwer darin 1 Min. scharf anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles 1 Min. bei starker Hitze rührbraten. Die Sojasauce mit der Tamarindenpaste und ca. 100 ml Wasser verquirlen, in den Wok gießen und alles einmal aufkochen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zum Fleisch geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zwiebelgrün bestreut servieren. Dazu passt sehr gut Basmatireis.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 560 kcal, 35 g E, 28 g F, 43 g KH

# SCHWEINEFILET MIT PAK CHOI

## HERZHAFT

400 g Pak Choi  
2 rote Zwiebeln  
400 g Schweinefilet  
2 EL Öl  
2 TL rote Currypaste  
1 Dose Kokosmilch (400 g)  
3 EL dunkle Sojasauce  
1 EL süße Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
200 g Instant-Woknudeln

- 1 Den Pak Choi putzen, waschen und abtropfen lassen. Die hellen Teile quer in dünne Scheiben, die dunkleren Blätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Das Schweinefilet abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und 1 cm groß würfeln.
- 2 Das Öl in einem Wok erhitzen, die Pak Choi-Stiele und Zwiebeln darin 2 Min. bei starker Hitze rührbraten, dann an den Rand schieben. Das Fleisch nach und nach in der Mitte des Woks anbraten. Alle Zutaten im Wok mischen. Die Currypaste einrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Mit beiden Sojasaucen würzen, die Pak Choi-Blätter einrühren und alles noch ca. 3 Min. unter Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Instant-Woknudeln untermischen, evtl. etwas Wasser gemäß Herstellerangaben ergänzen und alles zusammen weitere 1–2 Min. garen. Sofort servieren.



# SO GEHT'S: ZUTATEN KLEIN SCHNEIDEN



## FEINE STREIFEN:

Das Gemüse – z. B. Süßkartoffeln, Paprika, Möhren – putzen und waschen, ggf. schälen. Zuerst in ca. 4–5 cm große Stücke und diese quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Einige Scheiben aufeinander legen und längs in sehr dünne Streifen schneiden.



## FEINE WÜRFEL:

Das Gemüse – z. B. Möhren, Rüben, Petersilienwurzeln – putzen und waschen, ggf. schälen. Zuerst in 4–5 cm lange Stücke, diese längs in dünne Scheiben schneiden. Einige Scheiben aufeinander legen und längs in dünne Streifen, dann quer in feine Würfel schneiden.



## GROBE STREIFEN:

Nicht immer sind ganz feine Streifen gefragt. Fleisch, Pilze (z. B. Shiitake) oder Blattgemüse wie Pak Choi werden für die Zubereitung im Wok auch gerne in grobe Streifen geschnitten. Dazu erst 4–6 cm lange Stücke und diese längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



## SCHRÄGE STÜCKE:

Appetitlich anzusehen sind schräg geschnittene Gemüse, z. B. Zuckerschoten. Diese putzen, waschen und ein- oder zweimal durchschneiden, dabei den Schnitt jeweils schräg ansetzen. Auch gut für Stangenbohnen, zarte Frühlingszwiebeln oder jungen Lauch.

# ONE-POT AUF ASIATISCH



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Im Wok garen – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Gemüse, Tofu, Nudeln, Reis, Fleisch oder Fisch aus dem Wok:  
die einfachste Art, asiatisch zu kochen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküche  
ISBN 978-3-8338-6620-3



9 783833 866203



[www.gu.de](http://www.gu.de)