

WOK

DAS BESTE AUS ASIENS KÜCHEN

HERAUSGEBERIN: BETTINA MATTHAEI

G|U



- 10 **China** *Aus dem Reich der Mitte und dem Ursprungsland des Woks kommen viele authentische Rezepte wie das köstliche Buddha-Gemüse, die verheißungsvollen Glücks-Klöße oder das aromatische Szechuan-Huhn.*
- 42 **Thailand** *Hier erwarten uns landestypische Thai-Currys mit Kokosmilch, feine Garnelenküchlein, aufregend scharfes Ingwer-Fleisch oder würziges Kürbisgemüse, das stilecht im Bananenblatt serviert wird.*
- 72 **Vietnam** *Ob scharfer Rindfleischsalat oder klassische Frühlingsrolle, gebratener Tofu, Seeteufel mit Frühlingszwiebeln oder Rettich mit Thunfisch – in Vietnam gehören viele frische Kräuter immer dazu!*



100 **Indonesien** *Von Nasi goreng und Curry-Nudeln über süß-saures Schweinefleisch und balinesisches Rindfleisch bis zu pikanten Meeresfrüchten: im Inselreich kommt man nicht am Sambal oelek vorbei.*

124 **Indien** *Die Heimat der Gewürze verwöhnt mit aromatischen Gerichten wie dem würzigen Auberginen-Püree, den nussigen Kokos-Bohnen, dem duftenden Kaschmir-Huhn oder dem knusprig-scharfen Pfeffer-Fisch.*

150 **Crossover** *»East meets West«: in unserem letzten Kapitel verbinden sich europäische und asiatische Zutaten und Kochtechniken in neuen Gerichten zu spannenden Geschmackserlebnissen.*

THAILAND *steht für eine leichte, frische, fruchtige und scharfe Küche, die besonders vielfältig, variantenreich und unglaublich köstlich ist. Nicht umsonst zählt sie bei uns zu den beliebtesten Küchen Asiens. Chinesische, indonesische, aber auch holländische, französische und portugiesische Einflüsse bereicherten sie, ohne ihr den eigenen unverwechselbaren Charakter zu nehmen.*





gelingt leicht | mild

Gebratener Reis

300 g Basmatireis
 250 g Schweinefleisch, z.B. Schnitzfleisch
 2 Knoblauchzehen
 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
 3 EL Öl
 2 Eier
 4 EL Austernsauce
 2 EL helle Sojasauce
Für den Dip
 2 kleine rote Chilischoten
 2 EL Fischesauce
 1 TL Zitronensaft

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 475 kcal, 25 g EW, 12 g F, 67 g KH

1 Den Reis in einem Sieb gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen, mit 450 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Anschließend auf einem Teller ausbreiten und abkühlen lassen.

2 Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

3 Zuerst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Die Eier hineinschlagen. Die Eigelbe im Eiweiß verrühren. Auf beiden Seiten je 2 Min. braten, dann herausnehmen.

4 Das restliche Öl im Wok erhitzen. Den Knoblauch ca. ½ Min. unter Rühren darin braten. Das Fleisch zugeben und 2 Min. mitbraten. Das Ei zerteilen und untermischen. Den Reis zufügen und unter Rühren mitbraten, bis er heiß ist. Austernsauce, Sojasauce und Frühlingszwiebeln unterrühren, alles kurz weitererhitzen.

5 Für den Dip die Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Chilischoten, Fischesauce und Zitronensaft verrühren. Den Reis nach Wunsch mit Gurkenscheiben, Tomaten- und Zitronenachteln anrichten. Den Dip separat dazu servieren.

preiswert | exotisch-würzig

Schweinefleisch mit Kürbis

500 g mageres Schweinefleisch, z.B. Schnitzfleisch
 500 g Kürbisfleisch
 6 Kaffir-Limettenblätter
 1 EL Öl
 1–2 EL rote Thai-Currypaste
 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
 2 rote Chilischoten
 1 Frühlingszwiebel
 50 g Kokoscreme (Block)
 2 EL Fischesauce
 2 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 350 kcal, 30 g EW, 18 g F, 16 g KH

1 Schweinefleisch und Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter waschen und trocken tupfen. Zuerst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Die Currypaste zufügen und unter Rühren 1 Min. erhitzen. Dann das Fleisch zugeben und unter Rühren 2–3 Min. goldbraun braten.

2 Kürbis, Kokosmilch und Kaffir-Limettenblätter zugeben. Die Hitze reduzieren und alles ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch und der Kürbis gar sind. Inzwischen die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in kleine Stücke schneiden.

3 Die Kokoscreme grob reiben, in den Wok geben und schmelzen lassen. Fischesauce und Zucker unterrühren und kurz miterhitzen. Vor dem Servieren mit den Chilischoten und der Frühlingszwiebel bestreuen.

TIPP Außerhalb der Kürbissaison können Sie Möhren oder feste Zucchini nehmen.



gelingt leicht | preiswert

Hähnchencurry mit Thai-Basilikum

500 g Hähnchenbrustfilet
 5 EL Fischsauce
 300 g frischer Spinat
 200 g Sojasprossen
 1 große rote Paprikaschote
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Öl
 1 EL mildes Currypulver
 2 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
 150 ml Kokosmilch
 4 EL helle Sojasauce
 50 g Thai-Basilikum

Für 4 Personen | 35 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 275 kcal, 34 g EW, 10 g F, 12 g KH

- 1 Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, die Fischsauce untermischen und zugedeckt ca. 10 Min. marinieren.
- 2 Spinat und Sojasprossen verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Zuerst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Den Knoblauch zufügen und unter Rühren ca. ½ Min. goldgelb braten. Hähnchenbrust und Currypulver zugeben und unter Rühren 2–3 Min. mitbraten.
- 4 Palmzucker und Kokosmilch unterrühren, alles zum Kochen bringen. Spinat, Sojasprossen und Paprikaschote zufügen, mit Sojasauce würzen. Alles noch ca. 2 Min. köcheln lassen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, kurz vor dem Servieren untermischen.

VARIANTE Ersetzen Sie die Hähnchenbrust zur Abwechslung durch geschälte rohe Riesengarnelen.

Klassiker | scharf

Hähnchenbrust mit roter Currypaste

400 g Hähnchenbrustfilet
 4 EL Fischsauce
 5 Kaffir-Limettenblätter
 50 g grüne Bohnen
 ½ Dose Kokosmilch (200 ml, nicht geschüttelt)
 1–2 TL rote Currypaste
 2 EL helle Sojasauce

Für 2–3 Personen | 30 Min. Zubereitung
 Bei 3 Personen pro Portion ca. 170 kcal, 32 g EW, 2 g F, 7 g KH

- 1 Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, die Fischsauce untermischen und zugedeckt ca. 10 Min. marinieren.
- 2 Die Kaffir-Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden.
- 3 Im Wok 2 EL vom dickflüssigen oberen Teil der Kokosmilch aufkochen und 2 Min. köcheln lassen. Die Currypaste darunterrühren und 2–3 Min. miterhitzen. Das Fleisch zufügen und unter Rühren 4–5 Min. braten.
- 4 Die restliche Kokosmilch zugießen und alles erneut zum Kochen bringen. Zitronenblätter und Bohnen zufügen, mit Sojasauce würzen. Alles bei mittlerer Hitze noch 3 Min. weiterköcheln lassen.

TIPP Wer mag, kann vor dem Servieren noch eine Handvoll Thai-Basilikumblätter unterrühren.



Vorspeise | macht was her

Wan-Tans skandinavisch inspiriert

In Skandinavien liebt man Schweinebraten mit Backpflaumen – eine rundum köstliche, süßlich-würzige Kombination. In der Füllung dieser Wan-Tans treffen Schweinefleisch und Backpflaumen auf asiatische Schärfe von frischem Ingwer, Chili und das fruchtige Aroma von Orangenschale.

4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
50 g frischer Ingwer
60 g Backpflaumen
½ Bund glatte Petersilie
1 Bio-Orange
200 g Schweinehackfleisch
½ TL Salz
Pfeffer
2 Msp. gemahlene Nelke
1 Knoblauchzehe
30 runde TK-Wan-Tan-Blätter (ca. 10 cm Ø)

Für 30 Stück | 50 Min. Zubereitung | Ruhezeit 30 Min.
Pro Stück ca. 30 kcal, 2 g EW, 1 g F, 4 g KH

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Backpflaumen ganz fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Orange heiß waschen und trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben.

2 Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Nelke würzen, den Knoblauch dazupressen. Frühlingszwiebeln, Chilischote, Ingwer, Backpflaumen, Petersilie und Orangenschale untermischen, zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

3 Die Wan-Tan-Blätter auftauen lassen. Einen Dämpfkorb mit 24 cm Ø mit Backpapier auslegen. Jeweils 1 TL Füllung auf die Mitte jedes Wan-Tan-Blattes geben. Dann die Blätter einzeln hochheben, über der Füllung vorsichtig zu Säckchen zusammendrücken und wie ein Bonbonpapier zusammendrehen. Die Wan-Tans im Dämpfkorb verteilen.

4 Den Wok zu einem Drittel mit Wasser füllen und aufkochen lassen. Die Wan-Tans zugedeckt ca. 8 Min. über dem Wasserdampf garen. Dazu passen folgende Dips:

Soja-Limetten-Dip

1 Bio-Limette
3 EL helle Sojasauce
1 EL Reisessig
1 TL Sesamöl
1 TL Zucker
Pfeffer
1 Prise Salz
1 Knoblauchzehe | 10 Stiele Schnittknoblauch

Die Limette heiß waschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, 2 TL Saft auspressen. Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Limettensaft, Zucker, Pfeffer, Salz und Limettenschale verrühren. Den Knoblauch dazupressen. Den Schnittknoblauch abbrausen, trocken schütteln und fein hacken, untermischen.

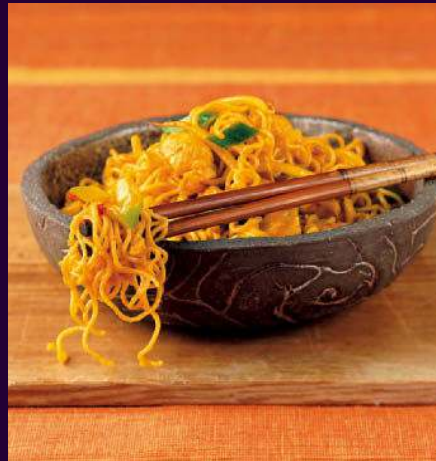
Orangen-Chili-Dip

1 Bio-Orange
2 EL rote Thai-Currypaste
1 Prise Salz
½ TL Zucker
4 Stängel Koriandergrün

Die Orange heiß waschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Orangensaft, Currypaste, Salz und Zucker verrühren. Die Orangenschale unterrühren. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken, untermischen.

WOK

DAS BESTE AUS ASIENS KÜCHEN



Wokken Sie doch mal wieder! Unsere rund 150 originalgetreuen Rezepte lassen keine Wünsche offen und sind ganz einfach nachzukochen. Abwechslung und Genuss pur aus China, Thailand, Vietnam, Indien und Indonesien. Und ganz nebenbei bekommen Sie auch noch viele Tricks und Kniffe rund um den Wok und alles Wissenswerte über die typischen Landeszutaten...