

J. Kenji López-Alt



**Grundlagen  
Techniken  
200 Rezepte**

**Absolut alles über das Kochen  
in der asiatischen Pfanne**



# INHALT

<b>0 EINFÜHRUNG</b>	1	<b>3 NUDELN</b>	293
		<b>3.1 Warme Nudelgerichte mit Sauce</b>	302
		<b>3.2 Kalte Nudelgerichte mit Sauce</b>	331
		<b>3.3 Stir-Fried-Nudeln</b>	345
<b>1 STIR-FRYING</b>	29	<b>4 BRATEN UND FRITTIEREN</b>	385
<b>1.1 Stir-Frying mit Hähnchen</b>	51	<b>4.1 Braten im Wok</b>	387
<b>1.2 Stir-Frying mit Schweinefleisch</b>	87	<b>4.2 Frittieren im Wok</b>	420
<b>1.3 Stir-Frying mit Rind- und Lammfleisch</b>	115	<b>4.3 Wok-Fusion-Gerichte</b>	478
<b>1.4 Stir-Frying mit Fisch und Meeresfrüchten</b>	135	<b>5 KOCHEN, DÜNSTEN UND SCHMOREN</b>	509
<b>1.5 Stir-Frying mit Ei, Tofu und Gemüse</b>	155	<b>6 BEILAGEN</b>	613
<b>2 REIS</b>	217	<i>Dank</i>	623
<b>2.1 Reis-Bowls</b>	228	<i>Quellen</i>	625
<b>2.2 Jook, Congee und weitere Reisbreie</b>	248	<i>Register</i>	629
<b>2.3 Gebratener Reis</b>	268		

## Gemüsepaprika schneiden für Stir-Fries

### Step 1 • Vertiefungen nutzen



Die Schote aufrecht auf das Schneidebrett stellen. So erkennt man, dass die Paprikaschote mehrere ausgeprägte, längs von oben nach unten verlaufende Vertiefungen aufweist. Diese zeigen an, wo innen die weißlichen, schwammigen Häutchen (das, was weg soll) an den Außenseiten haften (also dem, was uns interessiert).

Zum Herausschneiden dieser Paprikawand nun mit einem scharfen Messer entlang einer der Vertiefungen von oben nach unten schneiden.

### Step 2 • Ringsum vorgehen



Auf diese Weise die Paprikaschote ringsum in Abschnitte teilen, bis nur noch Stiel, Samen und Scheidewand in einem Stück übrig bleiben, die in den Kompost gegeben werden können.

### Step 3 • In Form schneiden



**Stäbchen oder Juliennestreifen:** Jeden Abschnitt längs in dem im Rezept angegebenen Abstand schneiden.



**Würfel:** Zunächst Stäbchen schneiden, diese um 90 Grad drehen und quer in Würfel schneiden.

## Staudensellerie schneiden für Stir-Fries

### Step 1 • Schälen



Staudensellerie muss nicht unbedingt geschält werden, aber auf diese Weise entfernt man die fasrigen Stränge der einzelnen Stangen, die sich nur zu gern zwischen den Zähnen festsetzen. Diese fasrige Außenschicht lässt sich am besten mit einem Sparschäler abziehen.

### Step 2 • Schneiden



**Halbmonde:** Die Selleriestange entweder im rechten Winkel zur Länge oder leicht schräg in etwa 5 mm dünne Halbmonde schneiden. Die halbmondförmigen Scheiben eignen sich für Gerichte, für die das Fleisch in breiteren Scheiben geschnitten wird wie beim Lammfleisch mit Kreuzkümmel (Seite 134).



**Stifte:** Die Selleriestange quer in 5–7 cm große Stücke schneiden, dann jedes Stück der Länge nach in dünne Stifte schneiden. Selleriestifte nutzt man in Gerichten, für die das Fleisch in feine Juliennestreifen geschnitten wird.



**Würfel:** Die Selleriestange der Länge nach halbieren für größere Würfel, vierteln für feinere. Um 90 Grad drehen und jeden Streifen quer in Würfel schneiden. Diese werden in Gerichten mit Fleischwürfeln verwendet.

## GONG BAO JI DING (SICHUAN-HUHN MIT ERDNÜSSEN)



Jetzt wird es authentisch. Es geht um das Original aus Sichuan, das in der Bergregion des südwestlichen Chinas seit mindestens dem 19. Jahrhundert zubereitet wird. Anders als die amerikanisierte chinesische Version mit nahezu gleichen Teilen Hähnchenfleisch und Gemüse, besteht das Sichuan-Original vorwiegend aus Hähnchenfleisch sowie Erdnusskernen und Frühlingszwiebeln für eine abwechslungsreiche Textur. Das Gericht hat eine Garzeit von wenigen Minuten und die Vorbereitung lässt sich erledigen, während der Reis gart. Kombiniert mit Gemüse (siehe Seite 201) ist dies das ideale Feierabend-Gericht.

Die Gerichte aus Sichuan sind oft explosiv gewürzt mit Unmengen scharfer Chilischoten und fermentierter Bohnen (siehe beispielsweise Mapo Tofu auf Seite 598), *gong bao ji ding* ist jedoch deutlich subtiler. Das Aroma ist geprägt durch zitronigen Sichuanpfeffer, der im Mund ein Taubheitsgefühl hervorruft. Und statt mit fetteren Stücken aus dem Hähnchenoberschenkel wird es mit zarten, saftigen Würfeln aus der Brust zubereitet, überzogen von einer süßlichen, scharfen und betäubenden Glasur.

Als ich es zu Hause nachkochen wollte, musste ich nur bei Fuchsia Dunlop in ihrem Buch *Every Grain of Rice* nachschlagen. Mein Rezept ist an ihres angelehnt, kombiniert mit einigen Hinweisen, auf die ich in Chengdu gestoßen bin. Den Anfang macht hier eine Handvoll getrockneter, scharfer

roter Chilischoten, die zusammen mit etwas Sichuanpfeffer in Öl erwärmt werden. Durch diesen Schritt können sich die Aromen der Chilischoten und des Sichuanpfeffers so entfalten, dass sie jedem Bissen einen feinen Duft verleihen, ohne den übertünchenden metallischen Kick wie oft bei gemahlene Körnern.

Die Chilischoten werden am einfachsten in kurze Stücke (etwa 1 cm lang) geschnitten und von überschüssigen Samen befreit, die das Gericht zu scharf werden lassen könnten. Sichuanpfeffer dagegen ist überhaupt nicht scharf, entfaltet aber im Mund ein seltsames Taubheitsgefühl, das eine sehr gute Ergänzung zur Schärfe der Chilischoten darstellt (auf diese Kombination, die typisch ist für die Sichuan-Küche und dort *màlà*, »betäubend und scharf«, genannt wird, werde ich auf Seite 313 detaillierter eingehen). Sichuanpfeffer findet man heutzutage in grünen sowie in roten Sorten in den meisten Asia-Shops, kann ihn aber auch leicht online bestellen. Grüner Sichuanpfeffer ist in der Regel geschmacklich leicht intensiver als roter, aber für die meisten Gerichte passen beide Sorten. Das Aroma von Sichuanpfeffer befindet sich ausschließlich in den Hülsen, eventuell vorhandene kleine Zweige oder glänzende dunkle Samen sollten daher entfernt werden.

In dem gut aromatisierten Öl dann die Fleischwürfel braten, die zuvor mit Sojasauce, Shaoxing-Reiswein, Maisstärke und Salz mariniert wurden.

Die Rezepte für *gong bao ji ding* unterscheiden sich bei den Angaben, wie Knoblauch und Ingwer zugegeben werden. Ich habe zuerst beides fein gehackt zugegeben, fand dies aber dann zu intensiv für die milde Hähnchenbrust. Stattdessen gebe ich nun Knoblauch in dünnen Scheiben zu und Ingwer in feinen Juliennestreifen.

In meinem Rezept ist die Sauce eine einfache Mischung aus Sojasauce, Shaoxing-Reiswein, Chinkiang-Essig und Honig (ich finde selbst die kleinste Menge Sesamöl – eine gängige Zutat in diesem Gericht – unpassend, aber Sie können nach Belieben einige Tropfen zugeben), alles gebunden durch eine Messerspitze Maisstärke. Nicht alle Rezepte nennen Essig, ich persönlich mag jedoch die Frische, die er dem Gericht verleiht.

Das ganze Gericht zu garen, dauert nur halb so lang wie das Lesen dieser Anmerkungen. Ein einfacheres Feierabend-Rezept kann man sich kaum vorstellen.

(Das gesamte Rezept folgt im Buch)



## KHAI JIAO (THAI- OMELETT)

Gäbe es für Omeletts einen Schieberegler basierend auf deren Bratintensität, dann wäre das französische Omelett mit seiner blassgoldenen Farbe und der zart-cremigen Konsistenz ganz links. Etwas weiter rechts käme man zum amerikanischen Diner-Omelett: ein klein wenig fester mit goldgelber Außenseite. Schiebt man den Regler ganz nach rechts, ist man beim khajiao, einem Omelett thailändischer Art.

Anstatt cremig und kompakt sind Thai-Omeletts eher luftig und leicht, dunkelbraun und knusprig am Rand und vielschichtig in der Textur. Stellen Sie sich eine frittierte Wolke vor – eine frittierte Wolke, die sie gern auf Reis servieren würden mit einem Spritzer Sriracha oder Nam Pla Prik –, dann sind sie auf der richtigen Spur.

Diese Omeletts sind gängiges Street Food in ganz Thailand, wo sie, angerichtet auf einem Berg aus warmem Jasminreis, als schnelles Mittagessen für unterwegs dienen. Die einfachsten Versionen sind nichts anderes als Eier, die mit etwas Fischsauce und weißem Pfeffer verquirlt werden, bevor sie mit wenig Öl in einem Wok gebraten werden. Wenn die Eier in den Wok gelangen, wandelt sich ihr Wassergehalt schnell in Dampf um, wodurch sich das Omelett am Rand stark aufbläht (und die besten Omeletts weisen viele solcher zerklüfteten, knusprigen, luftigen Randstücke auf). Nach etwa 20 Sekunden Garzeit ist die Unterseite goldgelb und bereit zum Wenden (ich nehme zum Wenden dieser Art Omeletts zwei Pfannenwender, um Ölspritzer zu vermeiden). Nach weiteren 20 Sekunden ist es fertig.

Nur drei Dinge gibt es zu beachten bei der Zubereitung von Thai-Omeletts. Erstens die Temperatur des Öls. Das Öl muss sehr heiß sein, bevor die verquirlten Eier hineingegossen werden, damit sie sich gut aufblähen. Ich erhitze etwa 250 ml Öl auf hoher Stufe, bis es 190 °C erreicht, gebe dann die Eier hinzu und reduziere die Temperatur leicht. (Wenn Sie kein Thermometer zur Hand haben, erhitzen Sie das Öl bis zum ersten Anzeichen von Rauch). Zweitens müssen die Eier sehr sorgfältig verquirlt werden. Es sollten keine klumpigen Stückchen von Eiweiß oder Eigelb mehr vorhanden sein und die rohe Eiermasse sollte sehr schaumig sein, bevor sie ins Öl kommt (gießt man sie dann aus einer gewissen Höhe, entstehen unregelmäßigere Formen, wodurch das Omelett viele knusprige Spitzen bekommt). Drittens sollte schon vor dem Braten ein Teller mit gedämpften Reis bereitstehen, der nur auf das Omelett wartet. Frisch aus dem Wok sind diese Omeletts fluffig, knusprig und leicht, werden aber nach wenigen Minuten schon schlaff und fettig, daher schnell essen!

**Menge**  
Für  
1 Person

**Zubereitunh**  
6 Minuten

**Gesamtaufwand**  
7 Minuten

### ANMERKUNG

Dieses Rezept ist nur für eine Person gedacht, ist aber unglaublich schnell fertig. Um mehr als ein Omelett zu machen, sollte die Eiermischung für die weiteren Omeletts schon verquirlt in Schüsseln einsatzbereit sein. Es ist nach der Fertigstellung des ersten Omeletts nicht nötig, den Wok zu leeren oder das übrige Öl abzuseihen. Einfach genug frisches Öl angießen, sodass sich etwa 120 ml im Wok befinden und dieses für das nächste Omelett erhitzen. Alles, was an Ei vom ersten Omelett übrig ist, wird so einfach Teil des zweiten.

### INGREDIENTS

2 Eier (Größe M)  
1 TL Fischsauce  
1 kleine Prise Zucker (optional)  
1 kleine Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer (optional)  
120 ml neutrales Speiseöl (z. B. Erdnuss- oder Reisöl)

### Zum Anrichten

1 große Tasse gedämpfter Reis auf einem Teller  
Sriracha oder Nam Pla Prik (Seite 257)

Thai-Omeletts sind unendlich variabel und bestens auch für kräftigere Mahlzeiten geeignet. Im Anschluss an dieses Rezept liste ich einige meiner Lieblingsvarianten auf. So lange die zugegebenen Zutaten in kleine Stücke geschnitten sind (denken Sie einfach daran, wie sie die Zutaten für Omelett westlicher Machart oder Frittata machen) und diese Zutaten auf jedes Omelett aus 2 Eiern nicht mehr als 90 g ausmachen, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Diese Omeletts sind die ideale Resteverwertung! Spaß macht es zudem auch, das Ganze mit Gästen oder in der Familie so gestalten, dass jeder aussuchen kann, was in die Eiermasse kommt, sodass sich jeder seine eigene Mahlzeit zusammenstellt.

### DIRECTIONS

- 1 Die Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Fischsauce, Zucker (wenn verwendet) und weißen Pfeffer (wenn verwendet) unterrühren. Alles sehr sorgfältig mit einem Schneebesen, einer Gabel oder einem Paar Essstäbchen verquirlen. Dies sollte mindestens 1 Minute dauern, wichtig ist, dass die Eiermasse vollständig glatt verrührt ist. Dies ist zu erkennen, wenn man Schneebesen oder Gabel aus der Eiermasse hebt und abtropfen lässt. Es sollten keine Fäden oder Klumpen sichtbar sein, andernfalls einfach weiter quirlen. Die Eiermasse sollte schaumig und blasig sein.
- 2 Das Öl in einem Wok auf hoher Stufe erhitzen, bis es 190 °C erreicht oder sich die ersten schwachen Anzeichen von Rauch zeigen. Dann sofort die Eiermischung in die Mitte des Woks gießen und die Temperatur über einen Zeitraum von 3–5 Sekunden gleichmäßig auf eine mittlere Stufe reduzieren (bei einem Outdoor-Wokbrenner auf eine sehr niedrige Stufe). Die Eiermasse wird sofort anfangen, sich aufzublähen und zu brutzeln.
- 3 Die Eier etwa 30 Sekunden im Wok garen, dabei behutsam schwenken und die Masse mit der Rückseite eines Pfannenwenders im Fett hin- und herschieben, bis sie am Rande goldgelb ist und der Boden hellbraun gebraten ist. Mit zwei Pfannenwendern (siehe Schritt-für-Schritt-Fotos auf Seite 170) das Omelett vorsichtig wenden.
- 4 Von der zweiten Seite unter sanftem Schwenken nochmals etwa 20 Sekunden braten, bis sie ebenfalls goldbraun gebraten ist. Die gegarten Eier mit einem breiten Pfannenwender anheben und überschüssiges Fett abtropfen lassen. Dann auf dem Reis anrichten und sofort mit Sriracha oder Nam Pla Prik servieren.



## Thai-Omelett – Schritt für Schritt

### Step 1 • Die Eier verquirlen

Mit gut schaumig verquirlten Eiern wird das Omelett viel luftiger.

### Step 2 • Die Eiermasse in heißes Öl gießen

Wird die Masse aus einer gewissen Höhe in einem gleichmäßigen Fluss in heißes Öl gegossen, bilden sich mehr knusprige Stellen.



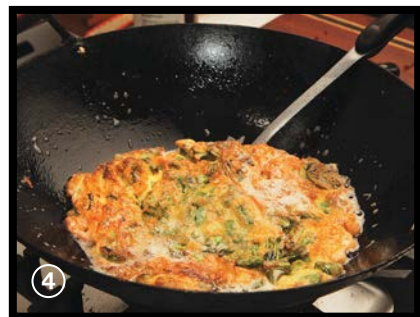
### Step 3 • Das Omelett vorsichtig wenden

Zum Wenden am besten zwei Pfannenwender einsetzen, mit einem das Omelett hochnehmen und mit der anderen Seite auf dem anderen ablegen, um es wieder in das Öl gleiten zu lassen, ohne Spritzer zu riskieren.



### Step 4 • Sofort servieren

Der Teller mit Reis sollte bereitstehen, um gleich loslegen zu können (nachdem etwas Sriracha oder *nam pla prik* zugegeben wurde).



## Thai-Style-Omelett mit Schweinehack und Schalotten

Dem Rezept folgen, aber in Schritt 1 zusätzlich 60 g rohes Schweinehack und 1 kleine, fein gewürfelte Schalotte einquirlen. Dann wie beschrieben fortfahren. (Keine Sorge, das Schweinefleisch gart dabei durch!)

## Thai-Style-Omelett mit grünen Bohnen, Chilis und Kräutern

Dem Rezept folgen, aber in Schritt 1 zusätzlich 1 kleine Handvoll in gut 1 cm große Stücke geschnittene grüne Bohnen, 1 fein gehackte Chilischote (beispielsweise Thai-Chili, Jalapeño oder Serrano), 1 gehackte Frühlingszwiebel und 1 kleine Handvoll grob gehackte Basilikum- oder Korianderblätter einquirlen. Dann wie beschrieben fortfahren.

## Thai-Style-Omelett mit Krebsfleisch, Garnelen oder Austern

Dem Rezept folgen, aber in Schritt 1 zusätzlich 60 g Krebsfleischstücke, grob gehackte rohe Garnelen oder einige rohe, ausgelöste Austern (auch Austern aus der Konserve oder geräucherte Austern eignen sich gut) sowie 1 gehackte Frühlingszwiebel und 1 kleine Handvoll grob gehacktes Koriandergrün einquirlen. Dann wie beschrieben fortfahren.



## Gemüse im Wok

Ich erinnere mich daran, wie ich eines Nachmittags in die Küche des Fraternity House von unserem College kam und Clint dabei war, Abendessen zu machen. Auf dem Speiseplan stand Rindfleisch und Brokkoli und ein vegetarisches Stir-Fry mit Brokkoli, Karotten, grünen Bohnen und roten Paprikaschoten. Wir unterhielten uns angeregt, während er mit einem Holzlöffel den Inhalt eines großen Topfs umrührte, aus dem seitlich rohes Gemüse nach oben stieg und aus der Mitte eine große Dampfwolke hervortrat. Als das Gemüse etwa 10 Minuten gekocht hatte – ein Teil davon war noch roh, ein Teil bräunlich und weich gekocht – goss er etwas Teriyaki-Marinade und Sauce dazu.

Bis das Essen dann eine halbe Stunde später auf den Tisch kam, war das »Stir-Fry« ein farbloser Gemüseeintopf. Ich weiß noch ganz genau, wie ich beim Essen dieser saucengetränkten Brokkoliröschen dachte, dass Clint als Gesprächspartner weitaus

mehr taugte als als Koch (zumindest wenn es um asiatisches Essen ging, denn seine Hühnersuppe und Pfannenpizzas waren fantastisch).

Seit Woks sich auch unter westlichen Köchen und Köchinnen durchgesetzt haben, pflegen sie eine zwar behagliche, aber auch nicht ganz ungetrübte Beziehung zu Gemüse und gesundheitsbewusster Küche. Auf der einen Seite ist die Vorstellung verlockend. Wer hat nicht schon einmal in guten China-Restaurants perfekt gegartes Gemüse gegessen, knackig und mit frischen Farben, gleichzeitig aber auch mit vielschichtigen Geschmacksnuancen durch Gewürzzutaten, Saucen und rauchigem wok hei. Auf der anderen Seite hat man dann aber vielleicht auch ein fades Gemüseeallerlei à la Clint erlebt, bei dem man nach dem langen Garen kaum die grünen Bohnen von den Paprikaschoten unterscheiden konnte.

Worin besteht nun der Trick dabei? Wie bereitet man Gemüse im Wok richtig zu?

Die Regeln für die Zubereitung von Gemüse im Wok sind ganz ähnlich wie die Zubereitung von Fleisch. Dies sind meine Basisempfehlungen (und natürlich gibt es in diesem Buch ein paar Rezepte, die einige dieser Regeln schlichtweg ignorieren, aber dazu kommen wir dann zurück).

### **STIR-FRYING MIT GEMÜSE – REGEL NR. 1: Gemüse in gleichmäßige, mundgerechte Stücke schneiden**

Bei den meisten Stir-Fry-Gerichten sollte das Gemüse nicht länger als 1–2 Minuten im Wok verbringen. In dieser Zeit sollten die Stücke garen und Aromen aufnehmen können. Gemüse wie Pak Choy oder Romanasalat sollte grob zerkleinert werden, Dinge wie grüne Bohnen oder Brokkoli dagegen schräg in 2,5–5 cm lange Stücke geschnitten und Wurzelgemüse wie Karotten oder Rettich so dünn geschnitten werden, dass sie rasch heiß werden.

### **STIR-FRYING MIT GEMÜSE – REGEL NR. 2: Gewaschenes Gemüse gründlich trocknen**

Denken Sie daran: Es ist etwa fünfmal soviel Energie notwendig, um einen einzigen Wassertropfen verdunsten zu lassen, als benötigt wird, um die Temperatur derselben Wassermenge von tiefgekühlt auf kochend zu bringen. Jegliche am Gemüse haftende Feuchtigkeit wird die Temperatur deutlich absenken, was zu einer nicht optimalen Geschmacksentwicklung führt. Eine gute Möglichkeit ist es, gewaschenes Gemüse in der Salatschleuder zu trocknen, es sei denn, es wird vorab blanchiert (siehe nächste Regel).

### **STIR-FRYING MIT GEMÜSE – REGEL NR. 3: Gemüse blanchieren (in Wasser oder in der Mikrowelle)**

Gemüse wie Spargel, Brokkoli, grüne Bohnen und Mini-Pok-Choi sind besonders hitzeempfindlich. Man kann es zwar roh im Wok garen, aber es wirklich gleichmäßig zu garen, ist schwierig. Die direkt mit dem Wok in Kontakt kommenden Stücke werden viel schneller garen als die darüber, und was ganz oben liegt, wird nur noch wenig Energie aufnehmen können. Selbst bei kontinuierlichem Rühren ist da ein

gleichmäßiges Garen kein einfaches Unterfangen. Das Blanchieren sorgt dafür, dass das Gemüse gleichmäßig gart, und erhält gleichzeitig dessen Farben frisch. (Näheres dazu in der Infobox »Das Blanchieren von Gemüse für Stir-Fry-Gerichte« auf Seite 173.)

### **STIR-FRYING MIT GEMÜSE – REGEL NR. 4: Nicht den ganzen Garten garen**

Je mehr Gemüsesorten in den Wok kommen, desto schwieriger wird es, alles perfekt zu garen. Falls Sie vorhaben, eigene Stir-Fry-Gerichte mit Gemüse zu planen (und das sollten Sie!), dann versuchen Sie, sich auf eine überschaubare Anzahl von Sorten zu begrenzen. Bei mir sind drei verschiedene Gemüsesorten die Obergrenze.

### **STIR-FRYING MIT GEMÜSE – REGEL NR. 5: Den Wok nicht überfüllen**

Aufgrund ihres hohen Wassergehalts und der Tendenz, eher weich als knusprig zu geraten, leiden Gemüsesorten unter einem überfüllten Wok sogar noch mehr als Fleisch. Garen Sie nicht mehr als etwa 250 g rohes Gemüse oder 500 g blanchiertes Gemüse auf einmal. Falls Sie mehr als diese Mengen zubereiten, gehen Sie portionsweise vor und füllen das Gemüse jeweils nach dem Garen in eine separate Schüssel, bevor Sie am Ende alles zurück in den Wok geben und mit Sauce durchschwenken.

### **STIR-FRYING MIT GEMÜSE – REGEL NR. 6: Nicht übergaren**

Während des Garens von Gemüse bauen sich die Pektine ab, die ihre Zellen zusammenhalten. Gleichzeitig verlieren auch die Zellen selbst Feuchtigkeit, wodurch das Gemüse schlaff wird und seine leuchtende Farbe und den frischen Geschmack einbüßt.

Der wichtigste Faktor beim Stir-Frying von Gemüse besteht darin, das Gemüse genau dann herauszunehmen, wenn es fertig ist und nicht einen Moment später.

## **Gut zu wissen**

### **Das Blanchieren von Gemüse für Stir-Fry-Gerichte**

Früher habe ich es immer als selbstverständlich angesehen, dass grünes Gemüse in heißem Wasser blanchiert und dann vor dem Stir-Frying in Eiswasser abgeschreckt wird. Aber muss das wirklich sein? Um das herauszufinden, habe ich zwei Portionen chinesischen Brokkoli mit Austernsauce (Seite 205) zubereitet:

1. Den Brokkoli in kochendem Wasser 45 Sekunden blanchiert, dann abgeschreckt, abgetropft und im Wok pfannengerührt.

2. Roh im Wok pfannengerührt.

Zwischen den beiden Portionen waren deutliche Unterschiede erkennbar. Roh pfannengerührtes Gemüse braucht länger, und weil die Wärme in einem Wok sehr stark und heiß in nur eine Richtung strahlt, ist es schwierig, sie gleichmäßig zu garen. Am Ende ist das Gemüse stellenweise gebräunt und weich und an anderen Stellen noch roh und faserig. Darüber hinaus hatte der blanchierte Brokkoli eine leuchtender grüne Farbe als der roh pfannengerührte Brokkoli. Die war sowohl bei Brokkoli als auch bei Zuckerschoten oder grünen Bohnen der Fall. Die Ergebnisse von roh pfannengerührtem Gemüse sind nicht schlecht – wenn es abends schnell gehen soll, kann ich mir auch vorstellen, das Blanchieren wegzulassen –, aber wenn man ein paar Minuten übrig hat, lohnt sich der Aufwand des Blanchierens.

Und wie sieht es mit dem Abschrecken in Eiswasser aus? Ist es wirklich erforderlich, das Gemüse nach dem Kochen in Eiswasser zu tauchen, wenn es kurz darauf doch wieder erhitzt wird?

Ich blanchierte also noch zwei Portionen Brokkoli, schreckte aber nur eine davon in Eiswasser ab. Die andere habe einfach mit einem Abseihlöffel herausgefischt und auf einem Backblech ausgebreitet. Dort blieb es, während ich die übrigen Zutaten für das Stir-Fry vorbereitet habe.

Überraschenderweise wurde der nicht abgeschreckte Brokkoli tatsächlich besser als der abgeschreckte! Der Grund dafür? Beim Abschrecken kühlt das Gemüse rasch ab, es bleibt aber auch sehr nass und selbst eine Salatschleuder kann es nicht vollständig vom kalten Wasser befreien. Nasses Gemüse führt zu einer raschen Abkühlung des Woks. Dies wiederum zieht einen längeren Aufenthalt im Wok nach sich, der sich seinerseits in übermäßig gegartem Brokkoli äußert.

Werden sie dagegen blanchiert und noch heiß zum Ausdampfen beiseitegestellt, dann kühlt das Gemüse schnell genug ab.

### **Mehrere Gemüsegerichte für eine Mahlzeit zubereiten**

Wenn ich ein Stir-Fry mache, für das Gemüse blanchiert werden muss, beginne ich immer damit, im Wok Salzwasser zum Kochen zu bringen, während ich die Zutaten vorbereite, sodass das Wasser bereitsteht, sobald ich zum Kochen bereit bin. Ich blanchiere das Gemüse, gieße es ab und lasse es ausdampfen, dann fange ich mit dem Stir-Fry an. Was aber, wenn ich für dieselbe Mahlzeit mehrere Gemüsegerichte zubereiten möchte, für die jeweils Blanchieren erforderlich ist?

Sagen wir, ich mache Rindfleisch mit Brokkoli (Seite 118) sowie Frühlingsgemüse mit Oliven und Sichuanpfeffer (Seite 176). Eine Methode besteht darin, ganz zu Anfang alles zu blanchieren: Man kocht das Wasser, blanchiert den Brokkoli, holt ihn mit einem Sieblöffel heraus und breitet ihn zum Abkühlen



und Trocknen auf einem Backblech aus, blanchiert dann den Spargel, gefolgt von den Erbsen und so weiter.

Tatsächlich lässt sich das Blanchieren von Gemüse sehr gut schon im Voraus vorbereiten. Wenn ich weiß, dass ich in den nächsten Tagen mehrere Stir-Fry-Gerichte zubereiten werden, blanchiere ich das Gemüse in einem einzigen Topf mit Wasser (aber natürlich nacheinander!), lasse es ausdampfen und lagere es dann bis zur Verwertung im Kühlschrank.



## Das ist die Wok-Masterclass

Der Wok ist eines der vielseitigsten Kochutensilien überhaupt. Ob braten, dämpfen, dünsten, frittieren, schmoren, siedern – der Wok kann alles. Unser umfangreiches Standardwerk erklärt von den Basics bis zur Masterclass alles Wissen und Techniken rund um die Kugelpfanne. Ob »Schweinefleisch Moo Shu«, »Pfannengerührte Auberginen mit Sake und Miso«, »Koreanische Reiskuchen« oder »Thai-Rindfleisch« – diese 200 Rezepte führen zur Wok-Meisterschaft.

- Allumfassend und lehrreich: 672 Seiten, 200 Rezepte, 1000 Abbildungen
- Der »New York Times«-Bestseller endlich auf Deutsch
  - Step by Step zur Wok-Meisterschaft

J. Kenji López-Alt

### **WOK IT!**

Absolut alles über das Kochen in der asiatischen Pfanne.

Grundlagen. Techniken. 200 Rezepte.

672 Seiten | ca. 1000 Abb. | 22,5 x 27,1 cm

Hardcover mit Folienprägung und Leseband

€ 75,00 [D] | € 77,10 [A] | sFr. 109,00

978-3-95961-808-3

WG: 453 Allgemeine Kochbücher, Grundkochbücher

ET: Mai 2024

# WOK IT!