

WOK





INHALT

4 Geschenk Asiens: der Wok

- 4 Ultramodern und doch uralt
- 6 Der Alleskönner

8 Die Praxis

- 8 Arbeiten nach Plan



11 Snacks und Vorspeisen

- 12 Knusprige Frühlingsrollen
- 14 Frittierter Tempeh
- 15 Würzige Erdnussplätzchen
- 16 Teigdreiecke mit Gemüsefüllung
- 18 Spinat mit Sesam
- 19 Indonesische Maisplätzchen
- 20 Gedämpfte Wan-Tan mit Garnelen
- 22 Teigtaschen mit Hähnchenfleisch
- 24 Süßkartoffel-Garnelen-Küchlein
- 25 Chinesische Frühlingsrollen mit Huhn

27 Gemüse mit und ohne Fleisch

- 28 Gebratener Reis mit Pilzen und Ei
- 30 Chinakohl mit mariniertem Tofu
- 31 Indonesisches Gemüsecurry
- 32 Wirsingrollen mit Reisfüllung
- 34 Tempura, in Teig ausgebackenes Gemüse
- 36 Gado Gado mit Erdnusssauce
- 38 Buntes Gemüse mit gebratenem Tempeh
- 40 Hähnchenkeulen mit Erdnusssauce
- 42 Bami Goreng mit Huhn und Garnelen
- 44 Knusprige Entenbrust mit Ananas
- 45 Putenbrustwürfel mit Gemüse
- 46 Putenbrust auf Szechuan-Art
- 48 Lamm mit Auberginen und gelben Bohnen
- 49 Lammfleisch mit Morcheln
- 50 Rippchen mit Paprika und Pilzen

53 Fisch und Meeresfrüchte

- 54 Fischbällchen mit Mango-Relish
- 53 Gedämpfte Schollenfilets auf Gemüse
- 57 Indisches Fischcurry
- 58 Indischer Fisch mit Senfsauce
- 60 Seebrasse mit Chili und Zitrone
- 61 Tintenfisch mit roten Zwiebeln
- 62 Gefüllte Kalmare in Kokossauce

63 Register

64 Impressum

GESCHENK ASIENS: DER WOK



Frische Gemüse bleiben beim Garen im Wok knackig und vitaminreich.

Die fernöstliche Küche ist unglaublich vielseitig. Kein Wunder, dass sie auch bei uns Karriere gemacht hat und mit ihr das wohl praktischste Küchengerät Asiens – der Wok. Durch seine Form und seine einzigartigen Einsatzmöglichkeiten eignet er sich zum schnellen, fettarmen und aromareichen Garen. Diese Eigenschaften machen ihn zum äußerst beliebten Küchengerät sowohl bei Genießern als auch bei Menschen, die sich gesund ernähren, aber nicht viel Zeit in der Küche verbringen wollen.

Ultramodern und doch uralt

Der Wok, in seiner Urform eine große Eisenpfanne mit abgerundetem Boden und zwei Griffen, ist uralt. Erfunden wurde er

im Reich der Mitte, in China, lange vor unserer Zeitrechnung. Praktische und ästhetische Beweggründe waren dabei ausschlaggebend. In diesem riesigen Land mit seinen Gebirgen, Gewässern und Wüsten konnte schon damals nur knapp ein Viertel der Fläche landwirtschaftlich genutzt werden, und Brennmaterial war rar. So entwickelten die Chinesen die Kunst, möglichst energiesparend zu kochen. Fleisch wird deshalb auch heute noch in zahllose kleine Stücke, Würfel oder Streifen geschnitten, damit es schnell gart und natürlich auch damit viele etwas davon abbekommen. Zudem mischt man es mit reichlich gesundem Gemüse, das ebenfalls aus Energiespargründen in gleichmäßige Streifen, Würfelchen oder Stückchen geschnitten wird.

Seit Jahrhunderten unverändert: die klassische Halbkugelform des chinesischen Woks.



Garen auf die Schnelle

Erst wenn alle Zutaten vorbereitet sind, wird der Wok erhitzt und das Gericht in wenigen Minuten fertig gestellt. Der Wok bündelt auf einer kleinen Bodenfläche die starke Hitze und leitet sie gemäßigt an die ausladenden Wände weiter. So können die Zutaten auf der Bodenfläche schnell angebraten werden und – an die Wände des Woks geschoben – nachgaren. Das Anbraten der Zutaten, die dabei ständig gerührt oder herumgewirbelt werden, bezeichnet man als Pfannenrühren. Dank der hohen Temperaturen im Zentrum des Woks ist die Garzeit außerordentlich kurz; Säfte, Farbe, Mineralstoffe und Vitamine werden geschont oder bleiben erhalten, und man kommt mit einem Minimum an Fett oder Öl aus.

Ästhetik bei Tisch

Vor zweieinhalbtausend Jahren erklärte der chinesische Philosoph Konfuzius, Messer seien brutale Schlachtwerkzeuge. Deshalb forderte er, die Arbeit des Zerlegens und Zerschneidens in die Küche zu verlegen. So wurde es in China im Laufe vieler Jahre zur Tradition, bei Tisch schon alles in mundgerechten Häppchen zu servieren. Die so vorbereiteten Kleinigkeiten ließen sich elegant mit zwei Essstäbchen aufnehmen. Im Wok kann man nicht nur pfannenrühren, sondern auch



frittieren, schmoren, dünsten, kochen und sogar dämpfen. Bei solch einer Vielfalt an Möglichkeiten verwundert es nicht, dass sich das Multitalent im gesamten ostasiatischen Raum schnell durchgesetzt hat. Ob in Thailand, Vietnam, Indonesien oder Indien – bis heute ist der Wok das Universal- und Allzweckgerät. Man begegnet ihm in diesen Ländern nicht nur in Privat- oder Gemeinschaftsküchen; vor allem die zahllosen kleinen Garküchen an Straßenrändern und auf Märkten profitieren von ihm. Wohl kein anderes Kochgerät ist so einfach und mit so wenig Aufwand zu handhaben wie ein Wok.


Stäbchen kommen in China nicht erst beim Essen, sondern (extra-lang) bereits beim Kochen zum Einsatz.

Mit entsprechendem Zubehör – etwa Dämpfkorbchen, Abtropfgitter oder Rührlöffel – ist der Wok vielseitig einsetzbar.



Der Alleskönner

In der traditionellen chinesischen Küche hat der Wok aus Gusseisen oder Eisenblech mit abgerundetem Boden einen festen Platz über der Feuerstelle im gemauerten Herd eines jeden Hauses. Zur mobilen Mini-Garküche, die überall mit hingegenommen und aufgebaut werden kann, wird er über der zischenden Flamme eines Gaskochers. Für die hiesigen Küchen, die überwiegend mit Elektroherden ausgestattet sind, werden im Handel Woks mit abgeflachten Böden angeboten oder mit speziellen Ringaufsätzen für Gasherde. Die meisten Woks gibt es im Set mit Zubehör zu kaufen: Dazu gehören ein Deckel aus leichtem Metall oder Glas, ein Abtropfgitter, das am Wokrand eingehängt wird, lange Rührstäbchen, eine Zange zum Eintauchen oder Entnehmen einzelner Zutaten, ein der Wokform angepasster Rührlöffel oder Pfannenwender und ein Sieb oder ein Abschöpföffel zum Herausnehmen und Abtropfen des Gargutes.



Mit kleinen Sieben werden gegarte Zutaten aus heißem Fett oder kochender Brühe gefischt.

Woks – für jeden Geldbeutel

Woks gibt es aus den verschiedensten Materialien und in jeder Preisklasse.

Wok aus Gusseisen

Er ist preisgünstig, robust und sehr schwer. Er wird schnell heiß, leitet und verteilt die Hitze besonders gut. Die Zutaten setzen jedoch leicht an, vor allem, wenn mit wenig Fett gegart wird. Nach Gebrauch den Wok in heißem Wasser einweichen, mit einer Bürste reinigen und gut trocknen lassen. Anschließend einölen, damit er nicht rostet (im Fachhandel und in Asienläden).

Gusseisen-Wok mit Antihftbeschichtung

Er ist pflegeleichter, da die Beschichtung das Ansetzen verhindert. Dieser Wok ist jedoch teurer (von Silit).

Aluguss-Wok mit Antihftbeschichtung

Er ist nicht so schwer wie der einfache Gusseisen-Wok. Er wird schnell heiß und leitet die Wärme sehr gut (von Silit).

Emaillierter bzw. Silargan-Wok

Er besitzt einen Energiesparboden und verfügt über eine hervorragende Wärmeleitung. Zusammen mit einer Induktionsplatte kann damit auch bei Tisch gegart werden (Silit).

Edelstahl-Wok

Sein Thermoboden erhitzt sich schnell und ist ebenfalls ein ausgezeichneter Wärmeleiter (von Fissler und WMF).

Elektro- oder Party-Wok

Bei ihm kann die Temperatur mit einem Regler eingestellt werden. Er ist ideal für das Pfannrühren bei Tisch in geselliger Runde (von Tefal).

Wok-Pfanne

Ideal für den Single-Haushalt. Sie hat einen praktischen Stielgriff und ist antihafbeschichtet. In ihr kann auch ganz normal gebraten werden (Silit).

Der Wok – vielseitig verwendbar

Durch seine sich nach unten verjüngende Form ist der Wok ideal zum Frittieren, und zwar mit einer äußerst geringen Fettmenge. Auf der breiten Oberfläche finden die im heißen Fett schwimmenden Zutaten reichlich Platz, ohne aneinander zu

kleben. Äußerst schonend lassen sich im Wok Gemüsepackchen, Teigtäschchen oder Fisch dämpfen. Dafür verwendet man Dämpfer aus Bambusgeflecht mit durchlässigen Böden und Deckeln. Die dekorativen Aufsätze werden dazu, nach Bedarf auch schon mal in zwei Etagen, über das im Wok kochende Wasser gesetzt und zugedeckt. Wer keinen Bambusdämpfer besitzt, kann auch einen Siebeinsatz nehmen oder die Zutaten auf einen hitzebeständigen Teller legen und auf eine umgedrehte Tasse in den Wok stellen.



Am Rand des Woks können Gemüse und Fleisch nach dem Anbraten schonend nachgaren.

DIE PRAXIS

Arbeiten nach Plan

Beim Garen im Wok geht alles blitzschnell. Deshalb ist es sinnvoll, alle im Rezept genannten Zutaten vorzubereiten und griffbereit in die Nähe des Herdes zu stellen. Das gilt für Gemüse, Fleisch oder Fisch und Meeresfrüchte. Aber auch Öl, Gewürze, Würzsaucen sowie Rühr- und Sieblöffel sollte man nicht lange suchen müssen.

Vorkochen außerhalb des Woks

Nudeln oder Reis, die unter die Zutaten im Wok gemischt oder als Beilage zum fertigen Gericht serviert werden, sollten rechtzeitig, am besten schon vorher gekocht und eventuell warm gehalten werden.

Schneidetechniken

Damit alle verwendeten Zutaten im Wok möglichst gleichzeitig gar werden, müssen sie je nach Struktur und Größe zurechtgeschnitten werden. Faustregel für das Zuschneiden: Je fester die Struktur einer Zutat ist, desto kleiner sollten die Würfel, desto dünner die Scheibchen und desto schmaler die Streifen ausfallen. Zutaten mit zarter Struktur dürfen also entsprechend größer geschnitten werden:

Zartes Fleisch wie Hühnerbrust oder auch Fisch wird in Faser-richtung in Streifen und je nach Rezept in die entsprechende Länge oder in Würfel geschnitten.

Festes Fleisch wie Rind, Pute, Lamm oder Schwein schneidet man quer zur Faser in Scheiben und dann – wie im Rezept angegeben – in kleinere Würfel oder feinere Streifen.

Gemüse wird nach den gleichen Regeln vorbereitet, Ingwer und Knoblauch zum Beispiel klein gewürfelt, auch weil sie dann besser würzen. Porree oder zarter Chinakohl kann in breitere Streifen geschnitten werden, Möhren oder Sellerie in dünne Scheiben.

Da diese Vorarbeit sehr wichtig ist, sollte mit guten Küchengeräten gearbeitet werden. Ein scharfes Hackmesser oder ein chinesisches Küchenbeil sind zum Zerkleinern der Zutaten auf einem großen Schneidebrett am besten geeignet. Vorbereitete Zutaten dann möglichst nach Sorten getrennt in Schüsseln bereithalten.

Das Pfannenrühren

Den Wok zuerst immer trocken erhitzen, danach das Fett hineingeben. Beim so genannten Pfannenrühren alle Zutaten in der Reihenfolge ihrer Garzeit



Erst wenn der Wok richtig heiß ist, wird das Öl hineingegeben.

unter ständigem Rühren und Wenden bissfest braten. Was gar ist, an die Wokwand schieben, bis alle weiteren Zutaten fertig sind. In den Rezepten dieses Buches werden sie manchmal mit dem Sieblöffel aus dem Wok genommen und später wieder zugefügt, weil es sich dann – vor allem bei größeren Mengen – besser arbeiten lässt. Zum Schluss alle Zutaten wieder miteinander vermischen, würzen und kurz ziehen lassen oder, dem Rezept entsprechend, zugedeckt bei schwacher Hitze weiter dünsten, schmoren oder kochen.

Das Würzen

Fleisch oder Fisch bekommen ein besonderes Aroma, wenn man sie mit würziger Sojasauce und anderen Zutaten mariniert. Durch das Einreiben mit Speisestärke bleiben sie saftig. Daneben stehen beim Garen im Wok auf asiatische oder multikulturelle Art eine Fülle von Spezialsaucen und Gewürzen zur Verfügung.

Das Dämpfen

Der Boden der Dämpfaufsätze besteht häufig aus Bambusrohrstreifen mit größeren Zwischenräumen. Damit von den Zutaten für die Gerichte nichts hindurchrutscht, kann man den Einsatz mit einem Mulltuch in entsprechender Größe auslegen. Alternative dazu ist Butterbrotpapier, das man in Zieh-



harmonikafalten legt. Dann werden an den Kanten kleine Dreiecke eingeschnitten und das Papier wird wieder auseinander gezogen. Den Boden des Dämpfeinsatzes mit dem so vorbereiteten Papier auslegen. Durch die eingeschnittenen Löcher kann genügend Dampf zum Gargut durchdringen.





SNACKS UND VORSPEISEN

Ein Dasein in der Abstellkammer? Das hat Ihr Wok wirklich nicht verdient. Sie werden ihn ganz schnell hervorholen, wenn Sie sehen, welche pikanten Kleinigkeiten sich mit ihm zaubern lassen. Frühlingsrollen, pikante Erdnussplätzchen, gedämpfte Wan-Tan und Indonesische Maisplätzchen gehören zu den raffinierten Snacks und Vorspeisen, die Sie auf den nächsten Seiten entdecken können.

Gut vorzubereiten

KNUSPRIGE FRÜHLINGSRÖLLCHEN

Gesundheitstipp

Speziell für Frauen kurz vor oder bereits in den Wechseljahren ist Tofu die richtige Wahl. Er ist reich an Bioflavonoiden - hormonähnlichen Substanzen, die in ihrer Wirkung menschlichen Östrogenen ähneln. Pflanzliche Östrogene können wie synthetische typische Wechseljahresbeschwerden mildern, haben aber die Nachteile der industriell hergestellten Hormone nicht.

Die bunte Mischung in der hauchdünnen Knusperhülle wird mit einer chiliwürzigen Sojasauce serviert.

Für 12 Stück:

6 chinesische Trockenpilze
12 tiefgekühlte Frühlingsrollenhüllen
150 g fester Tofu, 1 Möhre
1 kleine Stange Porree
75 g Sojabohnensprossen
2 EL Sonnenblumenöl
250 g Schweinehackfleisch
200 g geschälte gegarte Garnelen, 1/2 TL Maisstärke
120 ml helle Sojasauce
2 TL Sesamöl, Salz
2 EL Mehl
neutrales Pflanzenöl zum Frittieren, 1 TL Reisessig
1 scharfe oder milde frische rote Chilischote

🕒 45 Minuten

Pro Portion: 160 kcal/690 kJ

1 Die Pilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, Teighüllen auftauen lassen. Die Pilze abtropfen lassen, die Stiele heraustrennen, wegwerfen. Die Hüte in feine Streifen schneiden. Den Tofu klein würfeln.

2 Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Den Porree längs halbieren, putzen und waschen. Die hellgrünen und weißen Teile in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen kalt abspülen, abtropfen lassen.

3 Das Sonnenblumenöl im Wok stark erhitzen, unter Rühren das Hack darin 2 bis 3 Minuten anbraten. Garnelen bei mittlerer Hitze unterrühren. Stärke mit 2 Esslöffel Sojasauce verrühren. Unter die Zutaten im Wok mischen. Die Möhre unterrühren.

4 Die Sprossen und den Porree hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Pilze und Tofu unterrühren, alles 1 Minute weiterbraten. Mischung mit 1 Teelöffel Sesamöl und Salz würzen, abkühlen lassen.

5 Das Mehl mit 2 Esslöffeln Wasser zu einer Paste verrühren. Die Hüllen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. In jede Mitte etwas Füllung geben, die untere Hälfte der Hülle darüber legen, obere Hälfte mit etwas Mehlpaste einpinseln. Äußere Ränder nach innen falten, Hüllen aufrollen.

6 Den Wok säubern. Das Frittieröl darin stark erhitzen. Die Rollen portionsweise im Öl goldbraun und knusprig braten, auf Küchenpapier entfetten. Restliche Sojasauce, 1 Teelöffel Sesamöl und Reisessig verrühren. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Unter die Sauce rühren und zu den Rollen servieren.



Blitzschnell fertig

FRITTIERTER TEMPEH

Inhaltsstoffe

Tempeh ist ein fermentiertes Soja-Produkt mit beachtlichem Eiweißgehalt (20 Prozent). Neben Algen und Miso ist Tempeh eines der wenigen pflanzlichen Nahrungsmittel, die bedeutende Mengen an Vitamin B12 aufweisen.

Für 4 Portionen:

400 g Tempeh

1/4 l Öl zum Frittieren

8 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Sambal Oelek

Salz

1 Prise brauner Zucker

3 EL Ketjap Manis
(süße Sojasauce)

🕒 20 Minuten

Pro Portion: 240 kcal/990 kJ

1 Den Tempeh längs halbieren und dann in 1 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Das Öl bis auf 1 Esslöffel im Wok stark erhitzen und die Tempehscheiben darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Die

Tempehscheiben anschließend auf Küchenpapier entfetten.

2 Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen. Die Schalotten fein würfeln, den Knoblauch hacken.

3 Das restliche Öl in einem sauberen Wok erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Sambal Oelek untermischen und kurz mit anbraten.

4 Dann 1 Prise Salz, den Zucker und die Sojasauce zugeben. Die frittierten Tempehscheiben in dieser Würzmischung wenden. So lange unter Rühren braten, bis die Tempehscheiben wieder trocken und knusprig sind.

Frittierter Tempeh schmeckt warm oder kalt als Snack. Dazu passen Reis und Salat.



Preiswert

WÜRZIGE ERDNUSSPLÄTZCHEN

Für 4 Portionen:

200 g ungesalzene,
ungeröstete Erdnüsse

1 Knoblauchzehe

2 Kemirinüsse

1 Prise Cayennepfeffer

2 TL gemahlener Koriander

Salz

120 g Reismehl

1/4 l Öl zum Braten und
Frittieren

🕒 30 Minuten

Pro Portion: 280 kcal/1170 kJ

1 Die Erdnüsse halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Mit den Kemirinüssen, 1 guten Prise Salz, Cayennepfeffer und Koriander im Mörser zur feinen Paste zerdrücken.

2 Die Gewürzpaste mit dem Reismehl vermischen und nach und nach 250 bis 300 Milliliter Wasser unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Die Erdnusshälften darunter rühren.

3 In einer beschichteten Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Erdnüsse portionsweise mit einem Teelöffel hineinsetzen. Die Erdnusshäufchen auf einer Seite 1/2 Minute braten. Wenden und die zweite Seite genauso braten. Aus der Pfanne nehmen.

4 Das restliche Öl im Wok stark erhitzen. Die Erdnussplätzchen darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren und zum Entfetten auf mehrere Lagen Küchenpapier setzen.

5 Die Erdnussplätzchen vollständig abkühlen lassen und zum Aperitif oder als Knabberei zum Cocktail servieren.



Asiatischer Knabberspaß: frittierte Erdnüsse in einem Würzteig.

Gesundheitstipp

Beim Fernsehen Erdnussnacks zu knabbern ist gar nicht so ungesund. Das Eiweiß der Erdnüsse enthält fast alle essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine), die wir dem Körper zuführen müssen. Besonders reichlich ist die Aminosäure Tryptophan vertreten, die einen gesunden Schlaf fördert.

Für Gäste geeignet

TEIGDREIECKE MIT GEMÜSEFÜLLUNG

Inhaltsstoffe

Ihr Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen macht Ingwer und Chili so wertvoll. In erster Linie handelt es sich dabei um ätherische Öle, dazu kommen (besonders beim Chili) Scharfstoffe, Bitterstoffe und organische Säuren. Alle diese Substanzen erhöhen die Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit der Speisen.

Für 20 Stück:

20 große tiefgekühlte
Frühlingsrollenhüllen
250 g kleine fest kochende
Kartoffeln
50 g Blumenkohlröschen
Salz
50 g tiefgekühlte Erbsen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer
(2 cm lang)
2 EL Butterschmalz
1 Prise Chilipulver
2 TL Garam Masala
1 EL gehackter Koriander
1/2 TL Zitronensaft
3 EL Weizenmehl
neutrales Pflanzenöl
zum Frittieren
Korianderblättchen
zum Garnieren

🕒 1 Stunde

Pro Portion: 180 kcal/730 kJ

1 Die Teighüllen auftauen lassen. Die Kartoffeln kochen, kalt abschrecken, pellen und in Würfelchen schneiden. Die Blumenkohlröschen in leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Die Erbsen auftauen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und hacken.

3 Das Butterschmalz im Wok mittelstark erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 2 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Chilipulver würzen, dann Kartoffeln, Blumenkohl und Erbsen unterrühren. Alles mit Garam Masala bestreuen und abkühlen lassen.

4 Den gehackten Koriander und 1 knappen Teelöffel Salz darüber streuen, den Zitronensaft über die Zutaten träufeln, alles verrühren und abschmecken.

5 Das Mehl mit 3 Esslöffel Wasser verrühren. Die Teighüllen in drei gleich breite Streifen schneiden und die Ränder mit der Mehlpaste einpinseln.

6 Auf die schmale Seite jedes Streifens, 2 Zentimeter vom Rand entfernt, je 1 kleinen Löffel Füllung geben. Eine Ecke so darüber falten, dass am unteren Ende des Streifens ein Dreieck entsteht. Dieses weiter nach oben falten bis zum Ende des Streifens. Die offene Seite mit Mehlpaste zukleben.

7 Den Wok säubern, reichlich Öl darin erhitzen. Die Dreiecke portionsweise goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten, mit Koriander garnieren.

Die Täschchen können mit einer feurigen Chilisauce als Fingerfood zum Aperitif gereicht werden.



Blitzschnell fertig

SPINAT MIT SESAM

Gesundheitstipp

Achten Sie beim Einkauf von Sesammus (Tahin) darauf, dass es aus ungeschälten Sesamsamen hergestellt wurde. Produkte aus ungeschältem Sesam sind ernährungsphysiologisch wertvoller als die aus geschälter Saat, weil sie wesentlich mehr Kalzium, Eisen und Ballaststoffe enthalten.

Für 4 Portionen:

- 3 Schalotten
- 500 g Spinat
- 1 EL Öl
- Salz
- 2 EL Sesammus
- 2 TL weiße Misopaste
- 1 EL Sojasauce
- 1 Prise Zucker
- 1-2 TL Mirin (süßer Reiswein)
- evtl. Salz und Cayennepfeffer

🕒 30 Minuten

Pro Portion: 150 kcal/610 kJ

1 Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Spinat gründlich waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen und die Schalotten darin glasig

dünsten. Den Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Dann den Wok vom Herd nehmen.

3 Das Sesammus mit der Misopaste, der Sojasauce, dem Zucker und dem Mirin verrühren und unter den Spinat mischen. Nach Wunsch mit Salz und mit 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp

Wer kein Sesammus bekommt, kann 4 Esslöffel Sesamsamen im Blitzhacker sehr fein zermahlen und anstatt Sesammus verwenden. Der Mirin lässt sich durch einen herkömmlichen Reiswein oder durch 1 Teelöffel Zitronensaft ersetzen.

Spinat einmal anders: Er wird mit Sesam, Miso, Sojasauce und süßem Reiswein gewürzt.



Preiswert

INDONESISCHE MAISPLÄTZCHEN

Für 24 Stück:

2 Dosen Maiskörner (Abtropfgewicht insgesamt 650 g)

4 Frühlingszwiebeln

150 ml Öl

1 Bund Schnittlauch

Salz

1 TL gemahlener Koriander

1 Messerspitze Cayennepfeffer

4 EL Mehl

1/2 TL Backpulver

2 kleine Eier

🕒 40 Minuten

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ

1 Die Maiskörner gut abtropfen lassen und im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

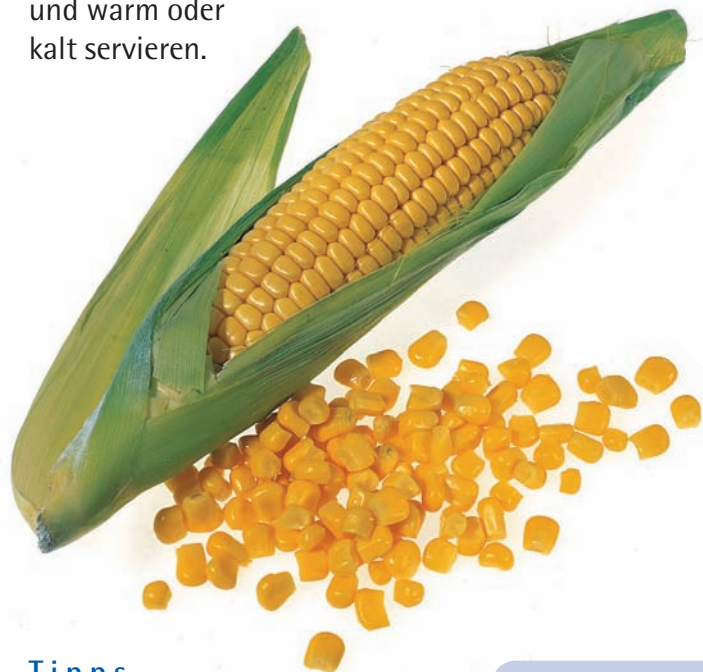
2 Im Wok 2 Esslöffel Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Zum Mais in eine Schüssel geben.

3 Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit den Gewürzen, Mehl, Backpulver und Eiern zum Mais geben und alles gut vermischen.

4 Das übrige Öl portionsweise im Wok erhitzen. Darin nach und nach Maisplätzchen braten.

5 Für jedes Plätzchen 1 knappen Esslöffel des Maisteiges in das heiße Öl geben, flach drücken. Von jeder Seite 3 Minuten braten. Fertige Maisplätzchen auf Küchenpapier entfetten und warm oder kalt servieren.

Falls Sie frischen Mais verwenden: die Kolben aus den grünen Blättern nehmen und die zarten Maisfäden entfernen.

**Tipps**

Die Maisplätzchen lassen sich auch gut mit frischem Mais zubereiten. Dafür die Körner von etwa 4 frischen Zuckermaiskolben mit einem scharfen Messer abstreifen und wie beschrieben verarbeiten. Essen Kinder mit, besonders sparsam mit Cayennepfeffer würzen. Gut zu den Maisplätzchen schmeckt eine süßsauerliche mittelscharfe Sauce oder, nicht ganz stilecht, aber sehr gut, ein mildwürziges Mangochutney.

Inhaltsstoffe

Was uns beim Schneiden die Tränen in die Augen treibt, macht die Zwiebel so gesund: ihre schwefelhaltigen ätherischen Öle, vor allem die Sulfide. Sie intensivieren die Funktion des gesamten Verdauungsapparats.

Für Gäste geeignet

GEDÄMPFTE WAN-TAN MIT GARNELEN

Inhaltsstoffe

Garnelen, auch Nordseekrabben oder Krevetten genannt, sind reich an wertvollem Eiweiß, dabei fett- und kalorienarm und liefern ein breites Spektrum an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, insbesondere B-Vitaminen. Da sie sehr schnell verderben, müssen sie unbedingt rasch, ohne vielstündige Lagerzeiten verarbeitet werden.

*Das gefällt Ihren Gästen:
Richten Sie die Wan-Tan
anstatt auf Tellern doch
mal in kleinen Dämpf-
körben aus Bambus an.*

Für 4 Portionen:

220 g tiefgefrorene oder frische
Wan-Tan-Teighüllen
400 g geschälte rohe Garnelen
Salz
250 g Egerlinge
3 Frühlingszwiebeln
1 Stängel Zitronengras
1 Eiweiß, 1 EL Sojasauce
1/4 TL Sambal Manis
1 TL brauner Zucker
1 EL Limettensaft
schwarzer Pfeffer

45 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

Pro Portion: 330 kcal/1360 kJ

1 Tiefgefrorene Wan-Tan-Blätter nebeneinander auf ein Küchentuch legen, auftauen lassen. Die Garnelen kalt abspülen, trockentupfen. Därme entfernen. Die Garnelen fein hacken und mit 1 Teelöffel Salz in einer Schüssel vermischen. Die Egerlinge mit Küchenpapier sauber reiben, Stielenden kürzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Teile entfernen.

2 Das Zitronengras abbrausen, die äußeren harten Blätter sowie die Blattenden entfernen. Pilze, Zwiebeln und Zitronengras fein hacken und mit dem

Eiweiß unter die Garnelenmischung rühren. Alles mit Sojasauce, Sambal Manis, Zucker, Limettensaft und Pfeffer würzen. Zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Die Ecken der Wan-Tan-Teigblätter mit der Schere rund schneiden. Je 1 Esslöffel der Füllung in die Mitte der Teigblätter setzen und die Ränder zu kleinen Beuteln zusammenfassen.

4 Jeden Beutel in der Hand noch einmal öffnen, die Füllung mit angefeuchteten Fingern glatt streichen und die Beutel über der Füllung zusammendrehen.

5 Beutel portionsweise in einen großen Bambusdämpfer setzen. So viel Wasser im Wok aufkochen, dass der Dämpfer darin stehen kann und die Beutel nicht mit Wasser in Berührung kommen.

6 Die Teigtäschchen im Wasserdampf zugedeckt 8 bis 10 Minuten garen. Mit einer pikanten Chilisauce servieren.

Tip

Anstelle des Bambusdämpfers kann man auch den Siebeinsatz eines Kochtopfes zum Dämpfen der Wan-Tan verwenden.



Preiswert

TEIGTASCHEN MIT HÄHNCHENFLEISCH

Gesundheitstipp

Olivenöl ist zum Frittieren hervorragend geeignet. Weil es nur wenig Linolsäure enthält, kann es höher als andere kalt gepresste Öle (beispielsweise Sesamöl, Sonnenblumenöl oder Sojaöl) erhitzt werden.

Für 14 Stück:

14 tiefgekühlte runde Wan-Tan-Blätter
200 g Hähnchenbrustfilet
1 Möhre
2 Frühlingzwiebeln
1 kleine Stange Sellerie (aus dem Herz der Staude)
1 Ei
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Speisestärke
2 TL helle Sojasauce
1/2 TL Sesamöl
Salz
schwarzer Pfeffer
neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
Rucolablätter zum Anrichten

🕒 50 Minuten

Pro Portion: 50 kcal/210 kJ

1 Die Teigblätter auf ein Küchentuch legen und auftauen lassen. Das Hähnchenfleisch sehr fein hacken. Die Möhre schälen und winzig klein würfeln. Die Zwiebeln putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. Die Selleriestange waschen und winzig klein hacken. Das Ei trennen.

2 Fleisch, Gemüse, Cayennepfeffer, Stärke, Eigelb, Sojasauce und Sesamöl vermischen und verkneten. Salzen und pfeffern.

3 In die Mitte jedes Teigblattes 1 bis 2 Teelöffel Füllung geben. Das Eiweiß verquirlen und die Ränder damit einpinseln. Die Teigtaschen zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

4 Das Öl im Wok stark erhitzen, die Teigtaschen darin goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier entfetten und auf Rucolablättern anrichten.

Variante

Statt Hähnchenfleisch können auch gehackte Garnelen oder halb Hähnchen, halb Garnelen für die Füllung verwendet werden. Das Garnelenfleisch wird genauso zubereitet wie das Hähnchenfleisch.

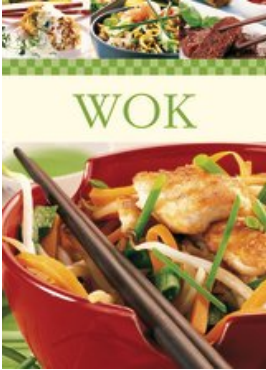
Tipp

Dazu schmeckt ein Ingwerdip. Dafür ein 2 Zentimeter langes Stück frische Ingwerwurzel, 2 Knoblauchzehen und 1 Frühlingzwiebel sehr fein hacken. Alles mit 2 Esslöffel heller Sojasauce, 1 Esslöffel Sherry, 1 Teelöffel Sonnenblumenöl und 1/2 Teelöffel Sesamöl verrühren. Nach Belieben noch mit einigen Tropfen Chiliöl abschmecken.

Servieren Sie die Teigtaschen mit dem selbst gerührten Ingwerdip oder mit Fertigprodukten wie einer Chili- oder Pflaumensauce.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Petra Casparek

Wok

Gebundenes Buch, Pappband, 64 Seiten, 20,0x28,0

ISBN: 978-3-8094-2632-5

Bassermann

Erscheinungstermin: August 2010

Köstlichkeiten aus dem Wok

Gelingsichere Rezepte für die gute Küche. Dieser preiswerte Sonderband mit der großen Rezeptausswahl bietet Appetitanregendes für jede Gelegenheit: kleine Snacks und Vorspeisen, edle Gerichte mit Fleisch, Fisch und Geflügel sowie feine vegetarische Speisen.