

MARTINA KITTLER



wok

G|U

Neue Vielfalt für Asien-Köche –
schnell, knackig und exotisch

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Kochvergnügen mit dem Wok

Alle Talente in einer Pfanne: Grund genug sich näher damit zu befassen.

Der Wok ist das vielseitigste Küchengerät der Welt. Derart praktisch und universell, dass man mit ihm alleine den täglichen Essensplan bestreiten könnte. Er ist ideal für kleine Haushalte und erweist sich als Multitalent: In ihm können Sie braten, frittieren, dämpfen, schmoren und kochen. Mehr als eine starke Kochstelle und einen geeigneten Wok brauchen Sie im Grunde nicht.

Doch Wok ist nicht gleich Wok. Der chinesische Ur-Wok aus dünnem Stahlblech mit Henkeln oder Griff ist eine große, weiträumige Pfanne mit halbkugeligem Boden. Auf einer elektrischen Herdplatte würde er keinen Halt finden. Man kann ihn nur auf einem Gasherd benutzen, wo er auf einem Stellring sicher über dem Brenner sitzt. Für alle Elektroherde muss der Boden des Woks abgeflacht sein, damit er einen stabilen Kontakt zur Platte oder Glaskeramik hat.

Ideal sind Woks aus dickem Eisen oder Stahl – zur leichteren Pflege am besten emailliert. Auch Woks aus Edelstahl bieten eine gleichmäßige Wärmeleitung bis zum Rand, wenn Sie einen dicken Thermikboden mit Kupferkern besitzen. Woks aus massivem Gusseisen oder Silargan nehmen die Hitze optimal auf und speichern sie lange. Mit ihrem planen Boden lassen sie sich auf allen Herdarten einsetzen. Hinweis: Rohes Gusseisen sollte nach der Reinigung (ohne Spülmittel!) eingeölt werden, damit es nicht rostet. Wok-Pfannen gibt es antihaftbeschichtet aus Aluminium, Aluguss oder Edelstahl. Sie heizen sich sehr rasch auf und sind ideal für empfindliche Zutaten wie Eier und Fisch. Die hohen Wände und der Stielgriff ermöglichen ein wirbeliges Pfannenrühren, ohne dass etwas über den Rand der Pfanne hüpfert.

Rührprinzip und Mengenlehre: Den Wok immer erst leer bei stärkster Hitze auf dem Herd aufheizen. Erst dann das Öl, z. B. geschmacksneutrales Erdnuss-, Soja- oder Rapsöl, hineinträufeln und so heiß werden lassen, dass es fast raucht. Der Boden in der Mitte erhitzt sich am stärksten. Dort wird Kleingeschnittenes ständig herumgewirbelt und kräftig angebraten, bevor es durchs Umrühren an die kühleren Seitenwände gelangt und bei milderer Hitze nachzieht. Wichtig: Niemals zu viel in den Wok füllen, sonst sinkt die Temperatur ab – und aus dem Braten wird ein Dünsten. Lieber nacheinander zwei bis drei Portionen kochen und servieren.

Nützliche Helfer: Mit dem richtigen Zubehör, das in der Regel zum Wok gehört, sind asiatische Gerichte im Handumdrehen fertig. Ein gewölbter **Wok-Deckel** aus Aluminium oder Glas hilft beim Dämpfen und Kochen von Suppen und Schmorgerichten. Praktisch zum Pfannenrühren: eine **Bratschaufel** (Chan) aus Metall oder Kunststoff mit abgerundeten Kanten. Damit lassen sich die Zutaten gut fassen und wenden. Profis rühren im Wok mit extralangen **Kochstäbchen**. Ein halbrundes **Abtropfgitter** leistet beim Frittieren gute Dienste, ein **Rost** aus Holz oder Metall beim Dämpfen: So kommen die Lebensmittel nicht mit der Flüssigkeit in Berührung.

Handwerkszeug für Asien-Köche



1 | Asien-Messer

Mit asiatischen Spezialmessern lassen sich Wokgerichte bestens vorbereiten. Chopper heißt ein sehr scharfes Kochmesser zum Schneiden und Hacken von Fleisch, Fisch, Gemüse oder Kräutern. Es ist im Fachhandel in verschiedenen Preislagen erhältlich. Der Umgang mit dem schweren chinesischen Küchenbeil erfordert etwas mehr Übung. Damit können Sie Zutaten schnetzeln und Fleischknochen oder Geflügel glatt durchteilen. Praktischer Nebeneffekt: Mit der breiten Klinge lassen sich die klein geschnittenen Zutaten bequem in den Wok schaufeln.



2 | **Gemüsehobel**

Ein schlichter Küchenhelfer mit großer Wirkung: Er verkürzt die Vorbereitungs- und Garzeiten. Ausgestattet mit einer scharfen Klinge – am besten in V-Form – und verschiedenen Einsätzen schneidet er Gemüse im Nu in Scheiben oder Streifen – je nach Einstellung der Schnittstärke mal feiner, mal dicker. Ein Resthalter ermöglicht ein sicheres Schneiden ohne Verletzungsgefahr für die Finger. Eine lohnende Anschaffung!



3 | Schneidebrett

Aus hochwertigem, schneidhartem und geschmacksneutralem Material sollte die ideale Unterlage für Asien-Kochfans sein: Marmor, massives Holz, geölter Bambus oder fester Kunststoff. So stumpfen die Messer beim Schneiden oder Hacken nicht ab, und es kann kein Saft in die Oberfläche eindringen. Von Vorteil ist ein großes Brett. Darauf können Sie die klein geschnittenen Gemüsesorten häufeln, bevor Sie mit dem Wokken beginnen. Achten Sie auf Hygiene und spülen Sie das Brett immer lauwarm ab, wenn Sie Fleisch oder Fisch geschnitten haben.



4 | Dämpfkorb

Der Bambuseinsatz ist für das schonende Dämpfen von Gemüse, Fisch, Geflügel und Teigtaschen in Asien ein Klassiker und findet auch bei uns immer mehr Anhänger. Er ist in verschiedenen Größen erhältlich und stapelbar. So geht's: Den Bambuseinsatz mit den Zutaten direkt in den Wok über die Flüssigkeit setzen, mit dem passenden Deckel verschließen und dämpfen. Außerdem gibt es eine edle Wok-Variante mit großem Dämpfeinsatz aus Edelstahl und Glasdeckel sowie faltbare Dämpfeinsätze, die sich durch ihre bewegliche Blütenform jedem Wok anpassen.



5 | Sieblöffel

Mit diesem Löffel aus Edelstahl oder Drahtgeflecht heben Sie Frittiertes aus dem heißen Fett, Blanchiertes aus dem Wasser oder Gegartes aus der Brühe.



6 | Mörser

Nur frisch zerstoßen entfalten Gewürze ihr volles Aroma. Das älteste und beste Gerät dafür ist nach wie vor der Mörser. In schwerer Ausführung, z. B. aus Granit oder Marmor, mit einem Stößel aus dem gleichen Material macht er alle Gewürze kurz und klein. Stein ist abriebfest und geschmacksneutral. Achten Sie beim Kauf auf ein großes Volumen, damit Sie auch größere Mengen verarbeiten können.

Würzgemüse & Kräuter



1 | Chilischoten

Die Scharfmacher in Rot, Grün oder Gelb sind in der Asienküche unentbehrlich. Vor allem in Thailand gibt es kaum ein Gericht ohne die kleinen und sehr scharfen Vogelaugen-Chilis. Größere Sorten sind ideal für weniger scharfe Speisen. Capsaicin, die scharf machende Substanz, sitzt hauptsächlich in den Samen und Trennhäutchen. Wer es feurig mag, schneidet die ganzen Schoten quer in feine Ringe.



2 | Frühlingszwiebeln

Mit Ingwer und Knoblauch bilden sie das Würz-Trio für Wokgerichte, Suppen und Geschmortes. Die kleine weiße Knolle schmeckt milder als normale Zwiebeln und die zart-frischen Blätter bringen Farbe und Würze ins Spiel.



3 | Ingwer

Die frische, intensiv schmeckende Wurzelknolle ist kein Exot mehr und überall zu bekommen. Achten Sie beim Kauf auf Frische: Fest und prall sollte sich die Wurzel anfühlen, die braune Haut seidig glänzen und die Schnittfläche gelb, saftig und nicht faserig sein. Ingwer hält sich in Frischhaltefolie gewickelt lange im Gemüsefach des Kühlschranks.



4 | Knoblauch

... wird in den fernöstlichen Küchen reichlich verwendet. Asiatische Knollen sind kleiner als unsere heimischen und von milder Würze. Die Zehen fein würfeln, in Stifte oder Scheibchen schneiden, nicht pressen.



5 | Koriandergrün

... hat einen typischen Duft und Geschmack und wird überall in Asien großzügig verwendet, wie bei uns Petersilie: Blätter vom Stiel zupfen, grob hacken und über das fertige Gericht streuen. Beim Kochen verliert es viel Aroma. Koriandergrün lässt sich leicht aus Samen selbst ziehen (siehe [>](#)).



6 | Schnittknoblauch

... erinnert an Schnittlauch, hat aber flache Stängel. Er schmeckt und duftet wie eine Kombination aus Schnittlauch und Knoblauch. Aber beim Kochen verfliegt sein Aroma, daher erst zuletzt frisch über die Speisen streuen. Ersatz: Bärlauch.



7 | Thai-Basilikum

... wird gerne in der thailändischen Küche in diversen Sorten verwendet. Bei uns gibt es am häufigsten Bai Horapha mit einem ausgeprägt würzigen Geschmack. Es duftet leicht nach Anis und hat rötliche Stängel mit spitzen Blättchen. Nur frisch verwenden. Ersatz: Basilikum.



8 | Zitronenblätter

Die festen Blätter des Kaffir-Zitronenbaums schmecken kräftig zitronig und werden ganz in Currys und Suppen mitgekocht. Oder man schneidet sie in haarfeine Streifen und fügt sie den Speisen zu.



9 | Zitronengras

Die schilfartigen Stängel haben ein feines Zitronenaroma und sind in der Thai- und Vietnam-Küche eine wichtige Würzsäule. Zum Vorbereiten die harten Außenblätter entfernen und nur den unteren, hellen Teil (5-10 cm) verwenden.

Pasten & Saucen



1 | Austernsauce

Dickflüssige, braune Sauce aus China, hergestellt aus einem salzigen Austerextrakt. Schmeckt süß-salzig, nicht fischig. Wird zum Marinieren und Würzen von Gemüse und Fleisch verwendet, weniger als Dip.



2 | Bohnenpasten

Aus fermentierten gelben oder schwarzen Sojabohnen und Mehl hergestellt, sind eine chinesische Spezialität. Schwarze Bohnenpaste schmeckt salzig-kräftig und passt in Marinaden, Fleisch- und Fischgerichte. Die Gelbe ist milder und fein zu Gemüse und Geflügel. Sie ist auch Basis der mit Chilis geschärften feurigen **Chili-Bohnenpaste** und der süß-scharfen **Hoisinsauce** mit Zucker, Chili, Knoblauch und Sesamöl. Diese eignet sich gut zum Marinieren von Fleisch.



3 | Chilisauce

Feurige Sauce aus roten Chilischoten, Essig und Gewürzen. Als Tischwürze oder zum Verfeinern geeignet. Beim Kauf auf asiatische Herkunft achten: Europäische und amerikanische Varianten sind oft zu süß.



4 | Fischsauce

Dünnflüssige, salzige Würze aus fermentierten Fischen und Krabben. Sie riecht sehr fischig, doch das verliert sich beim Kochen. Ersetzt in Asien oft das Salz und liefert etwas Meeresduft. Ohne Nam Pla ist die Thai- und ohne Nuoc Mam die Vietnam-Küche undenkbar!



5 | Reiswein

... wird oft zum Kochen verwendet. Chinesischer **Shaoxing-Reiswein**, aus Klebreis mit etwas Getreide, Hefe und Wasser gewonnen, schmeckt trocken und leicht rauchig. Er passt gut zu Fleisch und Marinaden. Japanischer **Sake**, nur aus Reis gebraut, harmonisiert mit Gemüse und Fisch. Alternative: Sherry Fino. **Mirin** aus Japan ist ein süßer Reiswein zum Kochen. Ersatz: Sherry Amontillado.



6 | Sambals

Milde bis sehr scharfe indonesische Würzpasten aus Chilischoten, Salz und Essig in mehr als 20 Varianten: Sambal oelek enthält nur Chilischoten, Sambal manis schmeckt süßlich.