

*We will*

SABRINA SUE DANIELS

# WOK

*you!*



**70**

REZEPTE, DIE  
DEN GAUMEN  
ROCKEN

**EMF**



*We will*

**WOK**

*you!*



# IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

4. Auflage 2021

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7,  
86859 Igling

Cover, Layout & Satz: Silvia Keller

Projektmanagement und Lektorat: Marline Ernzer

Fotos: Sabrina Sue Daniels, Frankfurt a. M.

Herstellung: Carina Ries

Illustrationen: Shutterstock/©Kate Macate

ISBN 978-3-7459-1143-5

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# INHALT

[Let's Rock im Wok](#)

[How To ... Kleine Wok-Kunde](#)

[Wok This Way Mit der richtigen Würze](#)

[Wok Basics](#)

[Reis, Reis, Baby!](#)

## **INDONESIEN**

[Bumbu-Bali-Paste](#)

[Erdnusssauce](#)

[Balinesisches Tofu-Gemüse-Curry](#)

[Gado Gado mit Erdnusssauce](#)

[Fried Morning Glory](#)

[Tahu Goreng](#)

[Perkedel Jagung Maisfrikadellen](#)

[Nasi Goreng gebratener Reis](#)

[Sweet-Chili-Tigergarnelen](#)

[Orangen-Lachs im Bananenblatt](#)

## **INDIEN**

[Dum Aloo Kartoffel-Curry](#)

[Samosas Veggies-Teigtaschen](#)

[Garam Masala](#)

[Tikka-Masala-Paste](#)

[Kurkuma-Reis mit Garnelen & Rosinen](#)

[Naan](#)

[Chapati](#)

[Tikka Masala mit Kabeljaufilet](#)

[Indisches Chicken Korma](#)

## Indische Fleischbällchen

### CHINA

Chow Mein gebratene Nudeln

Egg Foo Young Chinesisches Omelett

Teriyaki-Lachs mit Schmorgurken

Sesambällchen

Gebackene Banane

Zitronenhuhn

Gedämpfter Tofu

Dim Sum im Garkorbchen

Wan-Tan-Suppe

Chop Suey mit Hühnchen

### VIETNAM

Zitronengrashuhn

Papayasalat

Banh Troi Süße Reisbällchen

Frühlingsrollen

Nuoc Mam Cham

Banh Xeo Vietnamesische Crêpes

Bun Cha Fleisch-Nudel-Bowl

Pho Bo Reisnudelsuppe

Gedämpftes Gemüse mit Tamarinde

Lotus-Papaya-Salat mit Garnelen

### THAILAND

Pad Thai mit Garnelen

Rote Thai-Curry-Paste

Thai-Kokos-Reis

Yam Nuea Rindfleischsalat

[Tempoh Sweet & Sour](#)  
[Hot & Spicy Thai-Gemüse-Curry](#)  
[Tom Kha Gai mit Veggie-Variante](#)  
[Gai Pad Khing Ingwer-Hühnchen](#)  
[Khao Tom Thai-Reissuppe](#)

## **KOREA**

[Bibimbap mit Gochujang-Dip](#)  
[Pak-Choi-Salat](#)  
[Schnelles Kimchi](#)  
[Gebratene Zucchini](#)  
[Sigeumchi Namul](#)  
[Japchae Glasnudelsalat](#)  
[Bulgogi Feuerfleisch](#)  
[Kimchi Mandu teigtaschen](#)  
[Korean Fried Chicken](#)  
[Ramyun Nudelsuppe](#)

## **WOK-CROSSOVER**

[Asiatische Maultaschenpfanne](#)  
[Kimchi-Jeon-Bagel](#)  
[Wok au Vin](#)  
[Chili con Wok](#)  
[Paella-Wok mit Garnelen](#)  
[Saltim-Wok-ka](#)  
[Wok-Antipasti](#)  
[Falafel](#)  
[Cevapcici](#)  
[One-Wok-Döner mit Joghurtsauce](#)  
[Über die Autorin](#)

# LET'S ROCK IM WOK

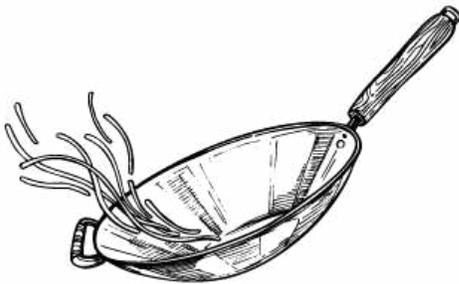
In diesem Buch möchte ich Sie in die exotischen Küchen von Indonesien, Indien, China sowie Vietnam, Thailand und Korea entführen. Es erwarten Sie landestypische Rezepte wie [thailändisches „Pad Thai mit Garnelen“](#) oder [koreanisches „Bibimbap mit Gochujang-Dip“](#), aber auch weniger bekannte Kreationen der asiatischen Küche, wie [indisches „Dum Aloo Kartoffel-Curry“](#) oder [vietnamesische „Banh Troi Süße Reisbällchen“](#). Das Allroundtalent Wok kann nicht nur asiatischen Gerichten den nötigen Pfiff verleihen. Auch ein Rezept für leckere [spanische „Paella-Wok mit Garnelen“](#) oder [französisches „Wok au Vin“](#) finden Sie im Kapitel [„Wok-Crossover“](#). Der Wok, so wie wir ihn heute kennen, stammt ursprünglich aus der chinesischen sowie der süd- und südostasiatischen Küche. Das hohe, durchgehend gewölbte Kochgefäß ist ein wahres Multitalent, denn es lässt sich sowohl als Pfanne als auch als Topf verwenden. So wird Kochen, Braten, Dünsten, Frittieren, aber auch Dämpfen und Schmoren zum Kinderspiel. In der heißen Mitte können die Zutaten scharf angebraten werden, während zum hohen Rand hin die Temperatur abnimmt. Gerade bei asiatischen Gerichten, die bekanntlich aus vielen verschiedenen Zutaten bestehen, kann diese individuelle Hitzeverteilung sehr hilfreich sein.



Alle Rezepte in diesem Buch sind für 2 Personen entwickelt.

# HOW TO ... KLEINE WOK-KUNDE

Woks sind vielseitig verwendbar. So groß wie ihr Einsatzgebiet in der Küche ist auch die Auswahl im Handel. Typische Wok-Materialien sind Edelstahl, Gusseisen, Aluminium und Kohlenstoffstahl. Genau wie bei Pfannen können Sie zwischen beschichteten und unbeschichteten Woks wählen. Woks aus Gusseisen und Kohlenstoffstahl sind im Gegensatz zu den anderen Materialien etwas aufwendiger in Pflege und Handhabung. Sind Sie stolzer Besitzer eines neuen Wok aus Gusseisen oder Kohlenstoffstahl, sollte er vor der ersten Benutzung eingebrannt werden. Durch das Einbrennen wird die Oberfläche des Wok mit einer Schicht aus eingebranntem Öl überzogen. Diese Schutzschicht wirkt wie eine Antihafbeschichtung und verhindert Korrosion (Rost).



# WOK THIS WAY MIT DER RICHTIGEN WÜRZE

Was bei uns das Salz in der Suppe ist, sind in Asien exotische Würzsaucen, Pasten und Gewürzmischungen. Die asiatische Küche lebt von ihrer Aromenvielfalt und ihren exotischen Gemüse- und Obstsorten. So unterscheiden sich jedes asiatische Land und dessen einzelne Regionen in ihren Vorlieben.

Im ersten Moment mögen sich Fischsauce, Tamarinden- oder Garnelenpaste wenig appetitlich anhören, doch in Kombination mit anderen Zutaten und in kleinen Mengen verleihen sie jedem asiatischen Rezept den nötigen Pfiff. Im Asien-Laden finden Sie eine bunte Auswahl an Gewürzpasten und Saucen. Seien Sie mutig und probieren Sie die unterschiedlichen Geschmacksvarianten aus. Sie werden überwältigt sein von der Vielfältigkeit aus süß-sauer, salzig, bitter und scharf.

## TYPISCH INDONESISCH

Würzig wird es in Indonesien mit Kecap Manis. Diese Grundzutat der indonesischen Küche ist das süße Pendant zur salzigen Sojasauce. Sie verleiht Fleisch, Fisch sowie Nudel- und Reisgerichten eine würzig-süße Note.

## TYPISCH INDISCH

Indien überrascht mit einer Vielfalt an Gewürzen. So ist Garam Masala ein fester Bestandteil in indischen Gerichten. Die Gewürzmischung aus Zimt, Kardamom, Nelken, Pfeffer und Kreuzkümmel ist eine wahre Geschmacksexplosion und verleiht nicht nur Dum Aloo und Tikka Masala die extra Portion Fernweh.

## TYPISCH CHINESISCH

Sojasauce ist eine typisch chinesische Würzsaucen, die aus Wasser,

Sojabohnen, Salz und Getreide hergestellt wird. Hierbei wird in helle und dunkle unterschieden.

Während helle Sojasauce vorrangig für Bratnudeln, Salate, Suppen und Saucen verwendet wird, spielt die dunkle Sorte beim Schmoren eine große Rolle. Sie wird Gerichten oft zugefügt, um ihnen eine dunklere Farbe zu verleihen.

## **TYPISCH VIETNAMESESISCH**

Nuoc Mam Cham ist ein Klassiker der vietnamesischen Küche. Der beliebte süß-saure Dip besteht größtenteils aus Fischsauce, die aus fermentiertem Fisch oder Fischextrakten hergestellt wird. Er wird gerne zu Frühlings- oder Sommerrollen gereicht und verleiht Speisen eine würzige und frische Note.

## **TYPISCH THAILÄNDISCH**

Der Hauptbestandteil des thailändischen Nationalgerichtes Pad Thai ist Tamarindenpaste. Sie verleiht dem Rezept seinen angenehm fruchtigen und leicht herben Geschmack. Unter der zerbrechlichen Schale der Tamarinde befindet sich das süß-säuerlich schmeckende Fruchtmarm, aus welchem die Tamarindenpaste hergestellt wird.

## **TYPISCH KOREANISCH**

Gochujang ist eine koreanische Chilipaste, die für den typisch scharfen Geschmack in koreanischen Gerichten verantwortlich ist. Die Würzpaste wird aus fermentiertem Klebreismehl, Sojabohnenmehl, Chili und Meersalz hergestellt.

Alle Würzsaucen und Zutaten in diesem Buch sind in Asien-Läden und gut sortierten Supermärkten erhältlich.



# WOK BASICS

## DIE GRUNDREZEPTE

In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl an Grundrezepten, mit denen Sie eigene Gewürzmischungen wie [„Garam Masala“](#) und Pasten wie [„Bumbu-Bali-Paste“](#) für z. B. Currygerichte herstellen können. Natürlich können Sie auch auf Fertigmischungen aus dem Supermarkt zurückgreifen, um Zeit zu sparen. Doch selbst gemachte Gewürzmischungen schmecken viel authentischer und intensiver. Außerdem kann eine selbst gemachte Würzpaste auch ein wunderbares Geschenk für Freunde und Familie sein.

In einigen Rezepten wird vorgekochter Reis als Zutat verwendet. Reis vom Vortag ist besonders locker und klebt nicht. Er eignet sich so wunderbar für Gerichte wie [„Nasi Goreng\\_gebratener Reis“](#). Als Beilage ist er die perfekte Ergänzung und macht das ein oder andere Gericht noch reichhaltiger.

# REIS, REIS, BABY!

## GRUNDREZEPT



## ZUTATEN

- 150 g Reis (z. B. Jasmin-, Basmati- oder Langkornreis)

## ZUBEREITUNG

Für einen besonders körnigen Reis den Reis in kaltem Wasser 2–3 Mal gründlich waschen. Dabei werden Schmutzpartikel und überschüssige Stärke herausgeschwemmt. Der Reis bekommt dadurch eine lockere Konsistenz und klebt weniger stark zusammen. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser (300 ml) in einem Topf zum Kochen bringen. Für 2 Minuten auf höchster Stufe köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Den Deckel

nicht öffnen und den Reis keinesfalls umrühren.

*Tipp*

Lassen Sie sich nach Thailand entführen! Mit einem Hauch Kokosnuss schmeckt der Reis besonders exotisch. Das Rezept für meinen leckeren „Thai-Kokos-Reis“!