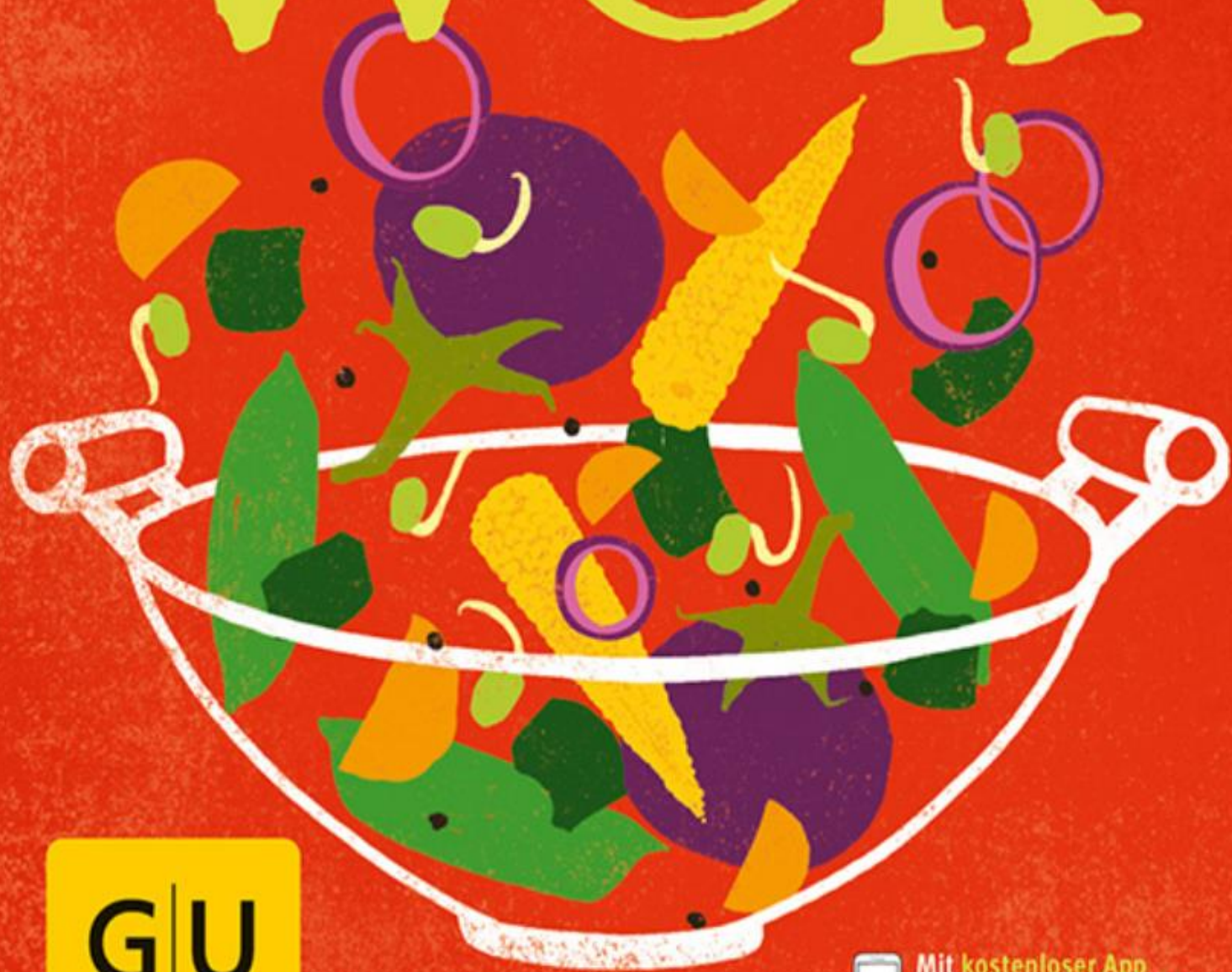


HILDEGARD MÖLLER

easy

# WOK



**G|U**



Mit kostenloser App  
zum Sammeln und Teilen  
Deiner Lieblingsrezepte



HILDEGARD MÖLLER

# easy WOK



Mit kostenloser App  
zum Sammeln und Teilen  
Deiner Lieblingsrezepte

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.



Mit der kostenlosen »GU Einfach Kochen«-App zum Buch hast Du Deine Lieblingsrezepte immer dabei!

**Und so einfach geht's:**

Lade die kostenlose »GU Einfach Kochen«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Dein Smartphone. Starte die App und wähle Dein Buch aus. Scanne das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Deines Smartphones. Klicke im Display auf die Funktionen Deiner Wahl: Sammele Deine Lieblingsrezepte und teile sie mit Deinen Freunden, speichere und verschicke Deine Einkaufslisten per E-Mail oder finde ganz einfach den nächsten Supermarkt in Deiner Nähe.

# Must-haves fürs Wokken



## 1 Wok

Ein echtes Multitalent! Im Wok kannst Du braten, frittieren, dämpfen, schmoren und kochen. Prima fürs Pfannrühren geeignet ist eine Wokpfanne mit einem langen Griff. Da kannst Du mit einer Hand den Griff halten und mit der anderen Hand die Wokschaufel führen. Ideal sind gusseiserne Woks, da sie die Hitze bestens speichern, und auch Edelstahlwoks mit ihren dicken Thermikböden. Die in Asien beliebten Woks aus Karbonstahl eignen sich besonders gut für den Gasherd.

## 2 Wokschaufel

Wird auch »Chan« genannt und sieht aus wie eine Kinderschaufel mit hochgezogenem Rand. Der Griff ist meist relativ lang und aus Holz, Metall oder Kunststoff. Mit diesem praktischen Helfer kannst Du den Wokinhalt ständig in

Bewegung halten, die Zutaten lassen sich damit super aufheben und wenden. Die Unterkante der Wokschaufel ist leicht abgerundet. So kannst Du damit Möhren, Paprika & Co. durch den Wok wirbeln, ohne anzuecken.

### **3 Sieblöffel**

Das kreisrunde Metallsieb ist meist an einem Bambusgriff befestigt und hilft Dir, frittiertes Gemüse oder Fleisch aus dem Wok zu fischen. Damit lässt sich aber auch Blanchiertes aus dem kochenden Wasser oder Gegartes aus einer Brühe heben. Ersatzweise tut's ein Schaumlöffel. Aber Vorsicht: Die meisten haben einen Metallgriff, an dem man sich schnell die Finger verbrennen kann, wenn man den Löffel länger im heißen Wok liegen lässt.

### **4 Dämpfkorb**

Die Bambuskörbchen gibt's in verschiedenen Größen. Du kannst darin Fisch, Geflügel, Gemüse oder Teigtaschen garen. Dazu einfach den Wok bis zu einem Drittel mit kochendem Wasser füllen, das Körbchen hineinsetzen, mit dem Deckel verschließen und los geht's: Nun kann der aufsteigende Dampf durch das Körbchen hindurchströmen, ohne dass das Wasser mit dem Gargut in Berührung kommt. Das Körbchen ist stapelbar und so hübsch, dass es auch direkt auf den Tisch darf.

### **5 Abtropfgitter**

Ein sehr praktisches Teil, das zur Grundausstattung gehört und beim Kauf eines Woks meistens mitgeliefert wird: Das halbrunde Metallgitter kannst Du einfach am oberen Rand in den Wok hängen, sodass beispielsweise bereits frittierte Wan Tan oder fertig gebratene Fleischstückchen darauf abtropfen und gleichzeitig warm gehalten werden können. Und währenddessen kann dann schon mal bequem die nächste Portion im Wok brutzeln.



# Wok@its best

## Die rocken den Wok



### **1 Kokosmilch**

Fruchtig-nussige Hauptzutat für Piña Colada, cremige Currys und Thai-Gerichte! Die »Milch« wird aus dem weißen Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Es wird zunächst fein gerieben und mit heißem Wasser gemischt. Maschinell wird dann die milchige Flüssigkeit ausgepresst. In den Tropen zählt Kokosmilch heute wie vor tausend Jahren zu den Grundnahrungsmitteln.

### **2 Mungobohnensprossen**

Sie werden fälschlicherweise oft als Sojasprossen bezeichnet. Es handelt sich bei den beliebten, hellen Sprossen jedoch um Keimlinge der grünen Mungobohne. Weil sie kaum Garzeit brauchen, sind sie ideal für schnelle Wokgerichte. Im Gemüsefach des Kühlschranks behalten

sie, in einem großen Gefrierbeutel gut verpackt, etwa 2 – 3 Tage ihre knackige Frische. Die Mungobohnensprossen vor der Verwendung in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen.

### **3 Pak Choi**

Der Verwandte von Chinakohl und Mangold stammt ursprünglich aus Asien und wird heute auch in Europa angebaut. Seine Stiele sind knackig, seine Blätter zart mit einer leicht bitteren Note. Es gibt auch eine Mini-Version, den sogenannten »Baby Pak Choi«. Der milde Kohl ist sehr hitzeempfindlich und sollte deshalb nur kurz gedünstet werden. Asiatische Gewürze wie Sojasauce, Koriander oder Zitronengras passen am besten zu ihm. Ersatzweise kannst du Mangold verwenden.

### **4 Tofu**

Fürs Veggie-Wokken ein toller Fleischersatz und Eiweißspender, der aus der Milch eingeweichter und pürierter Sojabohnen zubereitet wird. Damit der bestenfalls neutral schmeckende Naturtofu einen ordentlichen Kick bekommt, solltest Du ihn zunächst in würziger Marinade baden lassen: Sojasauce, Currypasten, Kräuter und Gewürze eignen sich prima als pikante Begleiter. Damit tankt das eher fade Sojaprodukt Aroma und verliert seine Blässe.

### **5 Reisnudeln**

Sie werden aus Reismehl hergestellt. Du kannst sie von fadendünn bis bandnudelbreit in großen Supermärkten und Asienläden kaufen. In trockenem Zustand sind die Nudeln fast durchsichtig, nach dem Kochen schneeweiß. Feine Reisnudeln werden einfach nur in warmem Wasser eingeweicht. Breitere Bandnudeln solltest Du am besten 3 – 4 Min. kochen, bis sie bissfest gegart sind.



# Aroma-Kick: Die peppen richtig auf



## **1 Koriandergrün**

Das Lieblingskraut der asiatischen Küche wird auch »chinesische Petersilie« genannt, hat aber mit unserer glatt- und krausblättrigen Petersilie nur das Aussehen, nicht aber den Geschmack gemeinsam. Es schmeckt sehr markant und sollte deshalb vorsichtig dosiert werden. Das intensive Aroma der Blättchen kommt optimal zur Geltung, wenn Du sie frisch gehackt erst kurz vor dem Servieren über das Gericht streust. Eine deutlich andere Geschmacksnote bringen Koriandersamen an ein Wokgericht, sie sind kein Ersatz für das frische Grün. Gemahlen und geröstet entfalten sie ihr Superaroma am besten.

## **2 Ingwer**

Ob geraspelt, fein gerieben oder gehackt: Frischer Ingwer peppt viele Gerichte auf. Das Fleisch der Ingwerwurzeln ist gelblich, feucht und faserig, es hat einen intensiven Duft. Die scharfe Würze der tollen Knolle passt perfekt zu Currys, Suppen, Chutneys und Salaten. Junger Ingwer hat eine glatte dünne Haut und kann über mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Du kannst Ingwer-Wurzelstücke mittlerweile in fast jedem Supermarkt kaufen.

## **3 Sambal oelek**

Die höllisch scharfe Gewürzpaste ist in Indonesien und Malaysia sehr beliebt. Sie wird aus roten Chilischoten, Essig und Salz hergestellt. Zu erkennen ist Sambal oelek an der leuchtend roten Farbe und den noch sichtbaren Chilikernen, die der würzigen Mischung eine ganz besondere Schärfe verpassen. Du bekommst sie in fast jedem Supermarkt und in asiatischen Läden. Gut verschlossen ist Sambal oelek im Kühlschrank über mehrere Monate haltbar.

## **4 Fischsauce**

Sie wird auch das Salz Südostasiens genannt und meist aus kleinen Fischen wie Sardellen und Salz hergestellt. In Thailand heißt sie »nam plaa«, in Vietnam »nuoc mam«. Beide Varianten kannst Du bei uns im Asienladen kaufen. Lass Dich nicht von dem penetranten Duft der Sauce abschrecken. Richtig dosiert ist im fertigen Gericht nichts mehr von der fischigen Note zu schmecken. Die Würze sorgt eher für einen ausgewogenen Geschmack. Vegetarier nehmen ersatzweise Sojasauce.

## **5 Kaffir-Limettenblätter**

Frisches Zitrusaroma liefern in der asiatischen Küche die Blätter der Kaffir-Limette. Du kannst sie frisch, getrocknet oder tiefgefroren in Asienläden kaufen. Sie werden ähnlich wie Lorbeerblätter zum Würzen von Suppen, Saucen, Marinaden und Desserts verwendet. Getrocknete Blätter kochst Du im Ganzen mit und entfernst sie vor dem Servieren wieder. Frische oder tiefgefrorene Blätter kannst Du auch in hauchfeine Streifen schneiden und zum Schluss über die Speisen streuen. Falls Du keine Kaffir-Limettenblätter findest, kannst Du Deinem Wokgericht mit etwas abgeriebener Limettenschale eine Zitrusnote geben.

# Langkornreis

**Gelingt garantiert!**

Zubereitungszeit: **ca. 30 Min.**

Pro Portion: **ca. 260 kcal**

## **Für 2 Personen**

150 g Langkornreis (z. B. Basmati-, Duft- oder Jasminreis)

Salz

Zuerst den Reis mal gründlich waschen!





**1** So gehst Du vor: Den Reis abwiegen. Das Salz und einen nicht zu großen, möglichst dickwandigen Topf bereitstellen.



2 Den Reis in ein engmaschiges Sieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen, damit anhaftendes Reismehl von den Körnern abgewaschen wird. Dann den Reis abtropfen lassen.



**3** In einem Topf 300 ml Wasser aufkochen. Erst wenn es kräftig sprudelt,  $\frac{1}{4}$  TL Salz einstreuen und den Reis hineingeben.



4 Alles einmal offen aufkochen lassen, dann den Reis umrühren und die Hitze auf die niedrigste Stufe runterschalten. Einen fest schließenden Deckel auflegen.





**5** Den Reis bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei nicht umrühren. Die Flüssigkeit sollte danach aufgesogen sein, falls nicht, den Reis zugedeckt neben dem Herd noch 5 - 10 Min. weiterziehen lassen.