

Caroline Hwang

Kochen *mit dem* **WOK**



Einfach, schnell
und lecker:
80 Rezepte aus der
asiatischen Küche

riva



INHALT

EINLEITUNG

Ran an den Wok!.....	6
So funktioniert der Wok.....	8
Praktische Tipps.....	10
Garmethoden.....	11
Zutaten austauschen.....	11
Nudeln und Reis.....	12
Asiatische Produkte für den Vorratsschrank	14

SOSSEN UND BEILAGEN 17

Soße zu Gebratenem.....	18
Süße Sojasoße mit Sesam.....	20
Nuoc-cham (Soßenbasis).....	22
Japanische Soßenbasis	24
Kokos-Soßenbasis.....	26
Süß-scharfe Soße.....	28
Szechuan-Öl.....	30
Marinierter Kai Choi	32
Marinierte Vogelaugenchili.....	34
Schneller Kimchi	36

NUDELN UND REIS 39

Nudeln mit Gemüse (China).....	40
Japachae mit Pilzen (Korea).....	42
Gebratene Nudeln mit Kimchi (Korea).....	44
Reis mit Tofu (Asien)	46
Pas See Ew (Thailand).....	48
Reis mit Schweinefleisch (Taiwan)	50
Bibimbap (Korea)	52
Reis mit Lammfleischklößchen (Asien).....	54
Pad Thai mit Hähnchen (Thailand).....	56
Nudeln mit Garnelen (Vietnam)	58
Yakisoba mit Hähnchen (Japan)	60
Chow Fun mit Rindfleisch (China).....	62
Pikante Nudeln (Szechuan).....	64
Bratreis mit Schweinefleisch und Kurkuma (Vietnam)	66
Reis mit Sojasprossen (Korea)	68
Soba-Nudeln mit Tofu (Asien).....	70
Donburi mit Rindfleisch (Japan).....	72

Rabokki (Korea).....	74
Bratreis mit Curry (Japan).....	76
Oyakodon (Japan).....	78
Nudeln mit Lamm und Kreuzkümmel (Szechuan).....	80

GEMÜSE 83

Auberginen mit Jasminreis (Szechuan).....	84
Pak Choi mit Tofu (Asien).....	86
Spargel mit Ingwer (Asien).....	88
Gebratene grüne Bohnen (Szechuan).....	90
Shiitake-Pilze mit Tofu und Chinalauch (Japan).....	92
Erbsensprossen mit Ingwer (China).....	94
Brokkoli mit Miso (Japan).....	96
Rotes Curry mit Austernpilzen (Thailand).....	98
Blattgemüse mit Pilzen (Thailand).....	100
Paprika mit Tofu und Tamarinde (Thailand).....	102
Sommerkürbis mit Tofu (Korea).....	104
Brokkoli mit Pilzen (China).....	106
Zuckerschoten mit Ei (China).....	108
Grüne Bohnen und Kartoffeln mit Miso (Japan).....	110
Kartoffelbällchen (Japan).....	112
Eier mit Chinalauch (Japan).....	114
Tofu mit Pfeffer und Knoblauch (China).....	116
Gebratene Pilze (Korea).....	118
Spinat mit Sesam (Korea).....	120
Tofu mit Pak Choi (China).....	122
Sundubu Jjigae (Korea).....	124
Pikante Auberginen (Thailand).....	126
Gebratenes Gemüse (Thailand).....	128

FLEISCH UND GEFLÜGEL 131

Bistek Tagalog (Philippinen).....	132
Rippchen vom Rind (China).....	134
Schweinefleisch mit fünf Gewürzen (China).....	136
Rindfleisch Lôc Lac (Vietnam).....	138
Geschmorter Schweinebauch (Vietnam).....	140

Schweinefleisch mit grünen Bohnen (Szechuan).....	142
Pad Gra Prow (Thailand).....	144
Hähnchen Kung Pao (China).....	146
Prik Khing (Thailand).....	148
Hähnchen mit Zitronengras (Vietnam).....	150
Karaage und marinierter Kai Choi (Japan)...	152
Bratnudeln mit Schweinefleisch (Shanghai).....	154
Pikantes Hähnchen (Korea).....	156
Hähnchen Adobo (Philippinen).....	158
Ente nach Peking-Art (China).....	160
Thai-Brathähnchen (Thailand).....	162

FISCH UND MEERESFRÜCHTE 165

Garnelen mit Zuckerschoten (Thailand).....	166
Gebackener Fisch (Thailand).....	168
Pikanter Tintenfisch (Korea).....	170
Garnelen-Pfannkuchen (Vietnam).....	172
Gedämpfter Fisch (China).....	174
Fisch mit Kurkuma und Dill (Vietnam).....	176
Lachssalat (Thailand).....	178
Tintenfisch in würziger Soße (Thailand).....	180
Jakobsmuscheln mit Zitronengras (Vietnam).....	182
Garnelen mit Walnüssen und Honig (China).....	184
Miesmuscheln mit Safran (Thailand).....	186
Fischfilet mit Tamarinde (Thailand).....	188

Register.....	190
---------------	-----