

Caroline Hwang

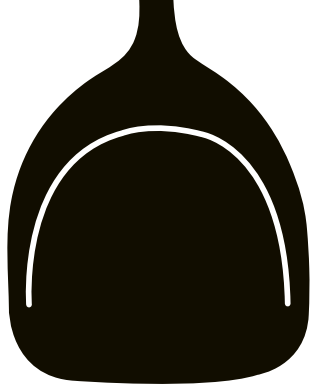
*Kochen*  
*mit dem*  
**WOK**



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

**riva**

Spatel für den Wok



Deckel für den Wok



UNVERZICHTBARE UTENSILIEN

Wok

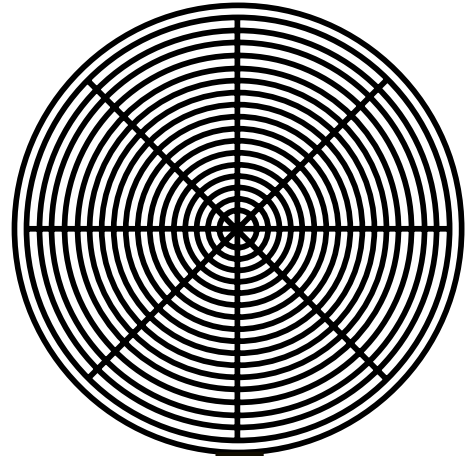




Zange



Dampfkorb



Sieblöffel

# RAN AN DEN WOK!

Der Wok wird in europäischen Küchen nicht oft verwendet, dabei ist er so vielseitig und effizient! Die meisten wissen, dass man in ihm Zutaten scharf anbraten kann. Weniger bekannt ist, dass er auch zum Schmoren, Dämpfen, Frittieren, Köcheln oder Pochieren verwendet werden kann. Der rauchige, leicht karamellierte Geschmack, der für Wok-Gerichte charakteristisch ist, wird als *Wok hei* («der Atem des Wok») bezeichnet. Generell wird im Wok auf starker Hitze gekocht. Temperaturen wie in Restaurantküchen sind schwierig zu erreichen, aber mit den Tricks, die in diesem Buch verraten werden, kommen Sie dem Ziel näher.

Ein Wok sollte eine Patina und eine nicht klebrige Oberfläche haben, damit Sie ihn nicht stundenlang schrubben müssen. Der Wok ist leicht, besteht aus einer dünnen Metallschicht und bietet einen anderen Temperatur-



verlauf als Ihre anderen Kochgeräte. Dank seiner Form bleibt der Boden extrem heiß, um die Zutaten anzubraten, während sie an den Seitenwänden garen, ohne zu verbrennen. Die ständige Drehbewegung sorgt dafür, dass die Speisen zügig und gleichmäßig gegart werden.

Die meisten Rezepte in diesem Buch sind schnell und einfach zuzubereiten. Wenn alle Zutaten vorbereitet sind, kann es losgehen! Das Kochen wird im Handumdrehen erledigt sein. Sie können im Wok ein schnelles Abendessen zaubern, aber auch ein feines, geschmortes Gericht für den Sonntag.



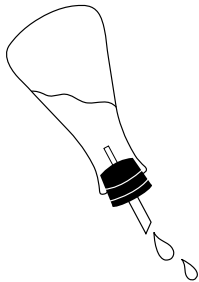
# SO FUNKTIONIERT DER WOK

*Das müssen Sie beachten, damit Ihnen köstliche Gerichte im Wok gelingen:*

## 1.

### **DEN WOK EINÖLEN**

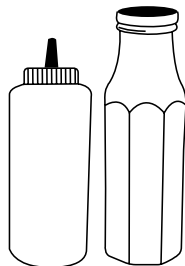
Meistens wird der Wok bei hohen Temperaturen verwendet. Daher ist es wichtig, ein Öl zu verwenden, das schnell heiß wird, aber nicht verbrennt. Olivenöl ist dafür nicht geeignet. Für jedes Rezept werden Öle vorgeschlagen. Sie können durch andere Öle mit einem ähnlichen Rauchpunkt ersetzt werden.



## 2.

### **PEP DURCH GEWÜRZE**

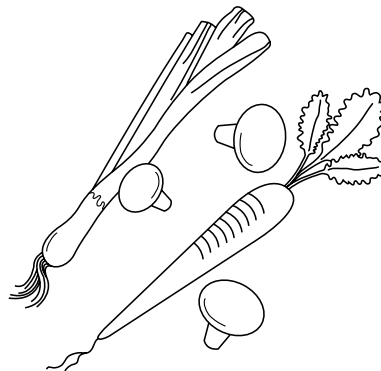
Die Grundsoße oder die Gewürze geben dem Gericht Charakter. Es gibt viele verschiedene Arten von Soßen, die gut zu Wok-Gerichten passen: Hoisin-Soße, Austernsoße, Kokosmilch, Szechuan-Pfeffer und andere. Die Rezepte, die Sie im ersten Kapitel finden, bieten Ihnen eine gute Grundlage für die Zubereitung Ihrer Gerichte.



## 3.

### **GUT GESCHNITTEN IST HALB GEKOCHT**

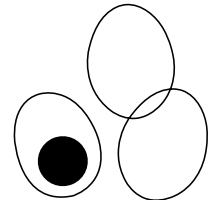
Damit das Gemüse gut gart, aber seine Farbe nicht verliert, muss es so geschnitten werden, dass es zu den übrigen Zutaten passt.

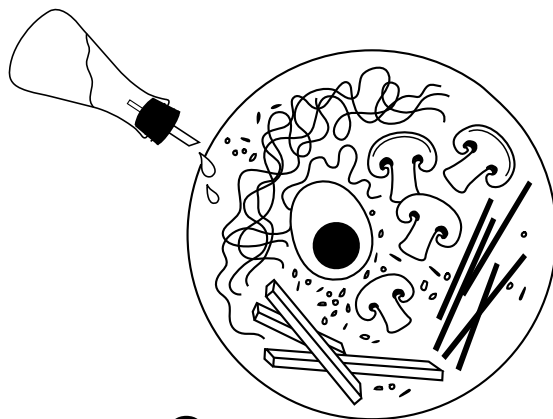


## 4.

### **PROTEINE**

Dabei geht es nicht nur um Fleisch oder Fisch. Auch Tofu und Eier können Teil einer leckeren, ausgewogenen Mahlzeit sein.





## 5.

### KOHLLENHYDRATE

In Asien liefern meist Reis oder Nudeln den Kohlenhydratanteil eines Gerichts. Es gibt unzählige Sorten, die zusammen mit Gemüse und/oder Fleisch eine komplette Mahlzeit ergeben. Scheuen Sie sich nicht, neue auszuprobieren oder zu kombinieren.

## 6.

### ALLES GUT VORBEREITEN

Bevor Sie beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Zutaten bereit sind. Schneiden Sie das Gemüse und bereiten Sie Ihre Soßen im Voraus vor, da das Kochen bei starker Hitze im Wok sehr schnell geht.

## 7.

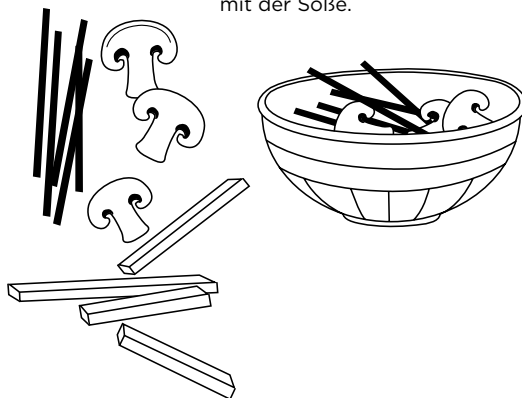
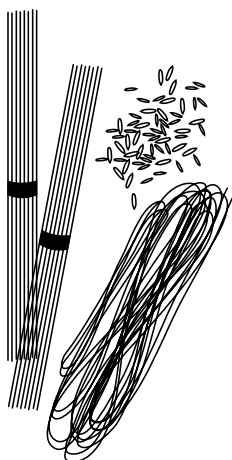
### GAREN IN MEHREREN SCHRITTEN

Wenn Sie in mehreren Schritten vorgehen, vermeiden Sie, dass der Wok überfüllt ist und zu viel Hitze verliert. Braten Sie zwei oder drei Zutaten auf einmal an und stellen Sie sie in einer Schüssel beiseite, bis alles fertig ist. dann geben Sie alles wieder in den Wok und mischen es mit der Soße.

## 8.

### KLEINE EXTRAS

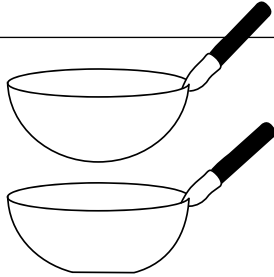
Um das Gericht perfekt abzurunden, bestreuen Sie es mit etwas Knusprigem wie Sesamkörnern oder verfeinern es mit einem Schuss Sesamöl oder einem zusätzlichen Gewürz.



# PRAKTISCHE TIPPS

*Woks gibt es in verschiedenen Ausführungen, darum ist es wichtig, die richtige Wahl zu treffen. Mit den folgenden Tipps werden alle Ihre Gerichte gut gelingen.*

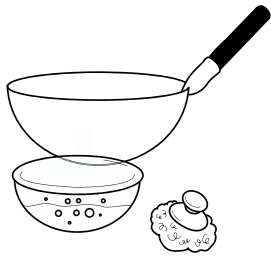
## DER RICHTIGE WOK



Die Wahl des Woks hängt von der Art des Herds ab. Wenn Sie mit Gas kochen, sollten Sie einen Wok mit abgerundetem Boden wählen. Für einen Elektroherd eignet sich ein Wok mit flachem Boden. Damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt und das Öl gut reagiert, sollten Sie darauf achten, dass der Wok aus Karbonstahl (nicht aus Edelstahl) besteht oder antihafbeschichtet ist. Außerdem ist ein Wok mit einem Holzgriff leichter zu handhaben.

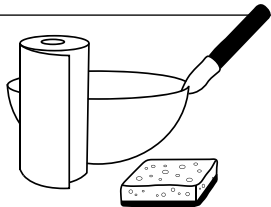
10

## DIE PATINA



Wenn Sie einen Wok kaufen, ist er mit Fett oder Öl beschichtet. Schrubben Sie diese Schicht mit heißem Wasser, Seife und einem Scheuerschwamm ab. Trocknen Sie den Wok bei offenem Fenster oder auf dem Herd bei starker Hitze mit eingeschalteter Dunstabzugshaube, bis er zu rauchen beginnt. Dann ein Stück Küchenpapier in Öl tauchen, mit einer Zange festhalten und den Wok damit auswischen. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Dann ist der Wok einsatzbereit.

## DIE PFLEGE DES WOKS



Reinigen Sie Ihren Wok nicht mit Spülmittel. Verwenden Sie die weiche Seite eines Küchenschwamms, um Öl und Essensreste zu entfernen. Lassen Sie den Wok bei geringer Hitze auf dem Herd trocknen oder trocknen Sie ihn mit Küchenpapier oder einem Geschirrtuch ab.

## VORHEIZEN



Mit einem einfachen Test lässt sich herausfinden, ob der Wok heiß genug ist: Spritzen Sie einen Tropfen Wasser hinein. Wenn er sofort verdampft, ist die Temperatur richtig.



# GARMETHODEN

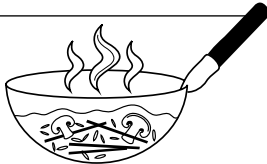
*Der Wok eignet sich für die verschiedensten Garmethoden. Von gebratenem Gemüse und Fleisch über Teigbällchen, die im Dampf gegart werden, bis hin zu Frittiertem können Sie alles darin zubereiten!*

## BRATEN



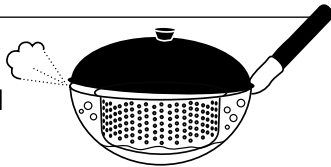
Der Wok hat eine runde Form und heizt sich schnell auf. Er eignet sich daher besonders gut für die Zubereitung von gebratenen Speisen.

## FRITTIEREN



Dank seiner Form und Tiefe kann er die zum Frittieren von Speisen erforderliche Ölmenge aufnehmen.

## DÄMPFEN



Zum Dampfgaren benötigen Sie einen Dampfkorb. Stellen Sie den Korb in Ihren Wok, der mit 2½–5 Zentimeter Wasser gefüllt ist, und legen Sie den Deckel auf den Wok.

11

# ZUTATEN AUSTAUSCHEN

- Wenn Sie keinen Gochugaru-Chili finden, verwenden Sie stattdessen roten Pfeffer oder zerstoßenen Aleppo-Pfeffer.
- Eine echte Alternative zu Gochujang gibt es eigentlich nicht, aber das folgende Rezept kommt der Würzpaste recht nahe:

### *Für 75 ml*

1TL gehackter Knoblauch  
1TL Zucker  
1EL rote Misopaste  
1TL Sojasoße  
1TL Mirin  
1TL Sesamöl  
3EL Aleppo-Pfeffer

### *Zubereitung*

Alle Zutaten verrühren und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Paste soll dickflüssig sein. Falls sie zu fest ist, etwas Wasser untermischen. Nach Bedarf verwenden.

# NUDELN UND REIS

*Es gibt eine große Auswahl an Reis und Nudeln.  
Hier finden Sie Vorschläge für die Zubereitung köstlicher Wok-Gerichte.*

WEIZEN-  
NUDELN



NUDELN AUS  
SÜSSKARTOFFELSTÄRKE



SOMEN



JASMINREIS



SUSHI-REIS



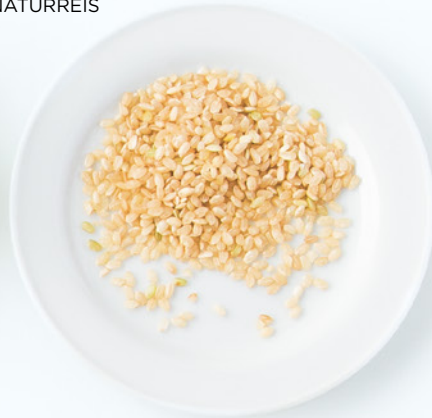
FRISCHE  
UDON-NUDELN





GLASNUDELN

RUNDKORN-  
NATURREIS



FRISCHE  
WEIZENUDELN

GETROCKNETE  
UDON-NUDELN



SOBA-NUDELN



REIS-BANDNUDELN



BREITE FRISCHE WEIZENUDELN

# ASIATISCHE PRODUKTE FÜR DEN VORRATSSCHRANK

*Diese Produkte sollten Sie für asiatische Rezepte im Haus haben.*



WEISSE  
MISOPASTE



ROTE  
MISOPASTE



NORI-STREIFEN



SOJASOSSE



GETROCKNETE  
ROTE CHILIS



SAKE

WEISSE  
PFEFFERKÖRNER



KOKOSMILCH

SESAMÖL





DUNKLE SOJASOSSE



GERÖSTETER SESAM

KOMBU  
(SEETANG)



TAMARINDENPASTE



SZECHUAN-PFEFFER  
(KÖRNER)



MIRIN  
(SEHR SÜSSER SAKE)

15



CURRYPULVER



AUSTERNOSSE

NUOC-MAM  
(FISCHSOSSE)



REISESSIG



GOCHUGARU  
(KOREANISCHES CHILIPULVER)

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

# *Soßen und Beilagen*

Für Wok-Gerichte brauchen Sie Soßen mit ausgewogenem  
Geschmack und aromatische Beilagen, die schnell und  
einfach zuzubereiten sind.

# SOSSE ZU GEBRATENEM

Vorbereitung: 2 Minuten



18

*Ergibt 190 ml*

100 ml dunkle Sojasoße  
60 ml helle Sojasoße  
30 ml chinesischer Kochwein  
oder trockener Sherry  
1 TL gemahlener weißer Pfeffer





## *Zubereitung*

Dunkle und helle Sojasoße, Wein und Pfeffer in ein Schraubglas gebe, verschließen und gut schütteln. Die Soße hält sich im Kühlschrank etwa 2 Monate.