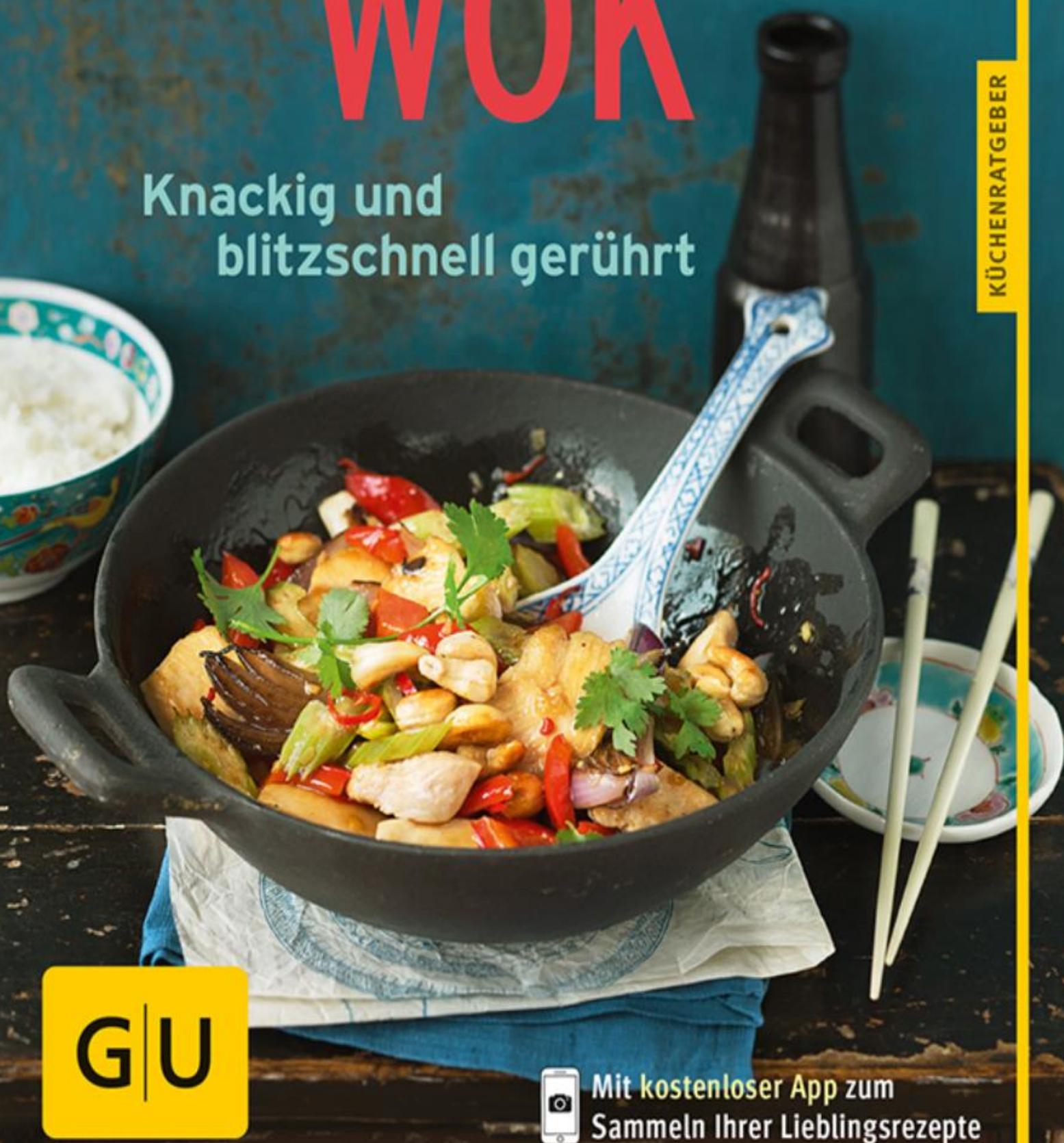


CORNELIA SCHINHARL

WOK

Knackig und
blitzschnell gerührt

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

CORNELIA SCHINHARL

WOK

Knackig und
blitzschnell gerührt

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer 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 GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



BUNT GEMISCHT UND BLITZSCHNELL!

So machen es Asiaten im Restaurant und in den Garküchen auf der Straße, und so machen wir es jetzt auch bei uns zu Hause: ob Gemüse, Fleisch oder Fisch, Nudeln oder duftender Reis – alles gelingt im Wok einfach und gut, im Alltag genauso wie zu festlichen Gelegenheiten.

Fast alle Gerichte in diesem Buch stehen nach weniger als 30 Minuten auf dem Tisch. Zutaten vorbereiten und nach und nach im Wok wirbeln: so schmecken Gemüse, Pilze, zartes Hühnerfilet, aromatische Entenbrust,

sanfter Tofu oder edle Garnelen einfach herrlich und machen kaum Arbeit. Großes Plus: Vitamine und Mineralstoffe bleiben bei den kurzen Garzeiten gut erhalten, wir tun also auch noch etwas für unsere Gesundheit.

Damit alles perfekt gelingt, erfahren Sie, was Sie beim Rühren und Braten im Wok beachten sollten: Wir zeigen Step by Step, wie es funktioniert. Und fürs Variieren und Verfeinern habe ich noch ein paar tolle Saucen für Gemüse, Fisch und Co. kreiert.

Also, Wok auf den Herd stellen und los geht's! Viel Spaß dabei und lassen Sie es sich vor allem gut schmecken!

Cornelia Scheibel



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

WOK – GENIAL EINFACH

Alles rechtzeitig vorbereiten und den Wok gekonnt nutzen – es braucht wirklich nicht viel, um ein Meister im Wokbraten zu werden!

KEINE HEKTIK – GUT VORBEREITET

Weil das Braten im Wok blitzschnell geht, sollten alle Zutaten fertig vorbereitet sein und parat stehen, bevor man loslegt. Selbst die Sauce rühren Sie am besten schon vorher an. Manchmal genügen nämlich ein paar Augenblicke ohne Rühren und es brennt etwas an. Also alles klein schneiden, getrennt in Schälchen verteilen und griffbereit neben den Herd stellen.



DAS RICHTIGE ÖL

In erster Linie muss es hoch erhitzbar sein: Für asiatisch und orientalisch inspirierte Gerichte am besten ein neutrales Öl wählen: Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Sojaöl – jeweils raffiniert und nicht kalt gepresst. Für Mediterranes aus dem Wok schmeckt auch Olivenöl gut. Das muss dann aber nicht das hochwertigste und teuerste sein.

ERST DER WOK, DANN DAS ÖL

Damit sich die Hitze gleichmäßig verteilen kann, wird der Wok erst richtig gut aufgeheizt. Dann kommt das Öl hinein, und es geht sofort los mit dem Braten. So kann das Fett nicht zu heiß werden und die Zutaten im Wok verbrennen nicht.

WENN'S BRENZLIG WIRD

Für den Fall, dass Sie doch mal kurz mit dem Rühren aufgehört haben und etwas anzubrennen droht, den Wok unbedingt kurz von der Herdplatte nehmen. Und wenn nötig, das Braten mit einem Schuss Wasser, Sauce oder auch Wein unterbrechen. Stellen Sie sich für diesen Fall am besten etwas Flüssigkeit griffbereit neben den Herd.

DIE MENGEN

Besonders gut gelingen die Rezepte in einem haushaltsüblichen Wok für zwei Personen. Dann sind nämlich nur so viele Zutaten im Wok, dass die Hitze hoch bleibt und tatsächlich gebraten wird. Größere Mengen geben mehr Flüssigkeit ab und aus dem Braten wird schnell ein Dünsten. Für vier Personen also besser alles in zwei Portionen nacheinander braten. Zum Schluss zusammenrühren und noch mal richtig gut heiß werden lassen.

ZUTATEN VON A BIS Z

Ein bisschen Schärfe und viel Aroma – die werden beim Braten im Wok besonders häufig eingesetzt. Hier stelle ich Ihnen ein paar nicht ganz so alltägliche Produkte vor.

ASIATISCHE NUDELN

Weizen-, Buchweizen- oder Reismudeln eignen sich gut zum Braten im Wok. Weizennudeln gibt's in jedem Supermarkt, Buchweizen- und Reismudeln im Asienladen. Reismudeln, die roh fast durchsichtig sind, werden in Salzwasser bissfest gekocht, dabei werden sie weiß. Immer gut kalt abschrecken, damit sie nicht zu sehr kleben!

CHILIFLOCKEN

Werden aus getrockneten Chilischoten durch Schrotmahl hergestellt und können gut dosiert werden. Es gibt sie im Gewürzladen in verschiedenen Schärfegraden. Wählen Sie Ihr Produkt nach gewünschter Schärfe aus. Ersatzweise können Sie getrocknete Chilischoten im Mörser zerkleinern. Oder Sie nehmen Sambal oelek oder Harissa – beides würzig-scharfe Chilipasten – oder Currypaste zum Schärfen.

KOKOSMILCH

Gibt es in der Dose oder im Tetrapak in Größen von 200, 250 oder 400 ml Inhalt. Kokosmilch in der Dose trennt sich meist in einen wässrigen und einen dickflüssigen Teil und sollte vor dem Öffnen gut geschüttelt werden. Kokosmilch aus dem Tetrapak ist cremig und kann einfach untergerührt werden.

LIMETTE

Die kräftig grüne Zitrusfrucht hat eine milde Säure und ganz viel Aroma. Kaufen Sie Bio-Limetten und wählen Sie grüne Früchte aus. Gelbliche sind überreif und haben nicht mehr viel Saft. Ersatzweise können Sie Bio-Zitrone nehmen, dann aber immer etwas weniger dazugeben.

REISSERTIG

Den eher milden Essig gibt es hell und dunkel. Den mildereren hellen am besten durch ebenfalls milden Weißwein- oder Apfelessig und den dunklen durch Aceto balsamico ersetzen.

SESAMÖL

Wird in den Rezepten vor allem zum Abschmecken verwendet. Wichtig: Es muss aus gerösteten Sesamsamen hergestellt werden, damit es den wunderbar intensiven Geschmack hat. Und sollte nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Tempeh & Tofu

Tempeh wird aus ganzen Sojabohnen hergestellt, die gekocht, gepresst, mit einem Edelpilz geimpft und anschließend fermentiert werden. Tempeh ist schnittfest. Sie bekommen ihn im Naturkosthandel. Tofu, der aus Sojamilch durch Gerinnen und Pressen gewonnen wird, gibt's inzwischen auch in den meisten Supermärkten.