

DR. OETKER

DIE
ALLERBESTEN

WOK REZEPTE

CURRY-RINDFLEISCH MIT GLASNUDELN,
FÜNF-FARBEN-REIS, ZWIEBELPFANNKUCHEN...

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Vorwort

Das Kochen im Wok findet auch bei uns immer mehr Liebhaber. Kein Wunder, denn die Zubereitungsmöglichkeiten sind so vielfältig wie bei kaum einem anderen Kochgerät. Im Wok können Sie nicht nur knackige Gemüse- und zarte Fleischgerichte zubereiten, sondern auch kross Frittiertes oder schmackhafte Suppen.

Für alle, die schon sehnhchst auf Rezept-Nachschub warten, haben wir in diesem Buch die besten Rezepte zusammengetragen.

Wir zeigen Ihnen, dass Sie in Ihrem Wok nicht nur typisch asiatische Gerichte zaubern können, sondern auch ungeahnte Köstlichkeiten aus heimischen Zutaten. Sie werden feststellen, dass auch Leberkäse, Spinat, Kohl & Co. – auf raffinierte Weise zubereitet – aus dem Wok vortrefflich munden.

Abkürzungen

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
Msp. = Messerspitze
Pck. = Packung/Päckchen
g = Gramm
kg = Kilogramm
ml = Milliliter
l = Liter
evtl. = eventuell
geh. = gehäuft
gestr. = gestrichen
TK = Tiefkühlprodukt
°C = Grad Celsius
Ø = Durchmesser
E = Eiweiß
F = Fett
Kh = Kohlenhydrate
kcal = Kilokalorien
kJ = Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind, soweit nicht anders vermerkt, für 4 Personen. Lesen Sie vor der Zubereitung das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Abläufe oder Zusammenhänge dann klarer. Bitte beachten Sie zur Handhabung und Pflege des Woks die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit ist ein Anhaltswert für die Zeit für Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung (incl. Garzeiten). Wartezeiten wie z. B. Kühl-, Einweich- und Marinierzeiten sind nicht einbezogen.



Kapitelübersicht



Schweine-, Rind- & Lammfleisch

Seite 8–31



Geflügel

Seite 32–55



Fisch & Meeresfrüchte

Seite 56–71



Gemüse

Seite 72–95

Kapitelübersicht

Nudeln

Seite 96–113



Reis

Seite 114–135



Suppen

Seite 136–153



Ratgeber

Seite 154–155

Schweine-, Rind- & Lammfleisch

Sauerkraut mit Hackbällchen

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot
250 g Möhren
500 g gemischtes Gehacktes
(halb Rind-, halb Schweine-
fleisch)
2 Eier (Größe M)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver rosenscharf
2 EL Speiseöl
1 Dose Sauerkraut
(Abtropfgewicht 770 g)
1 Zwiebel
einige Stängel Zitronen-
thymian
20 g Butterschmalz
2–3 Gewürznelken
500 ml (½ l) Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
Zitronenthymianblättchen
evtl. rosa Pfefferbeeren

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Pro Portion:

E: 31 g, F: 44 g, Kh: 18 g,
kj: 2612, kcal: 624

RAFFINIERT

1 Toastbrot in kaltem Wasser einweichen. Möhren putzen, schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Toastbrot ausdrücken und mit Gehacktem, Eiern, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Evtl. mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Hackfleischmasse mit nassen Händen etwa 20 kleine Bällchen formen.

2 Öl in einem Wok erhitzen. Die Bällchen in mehreren Portionen darin rundherum etwa 8 Minuten anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sauerkraut in ein Sieb geben, abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Zwiebel abziehen und würfeln. Thymian kalt abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen.

3 Butterschmalz im Wok erhitzen. Zwiebelwürfel und Sauerkraut darin andünsten. Möhrenstreifen, Nelken und Thymian hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe hinzufügen, den Deckel auflegen und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

4 Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hackbällchen darauf legen und erhitzen. Mit Zitronenthymianblättchen und nach Belieben mit rosa Pfefferbeeren garnieren.

Tipp: Die Hackbällchen können auch unangebraten direkt auf dem Sauerkraut gegart werden. Dafür die Hackbällchen, nachdem die Brühe hinzugefügt wird, auf das Sauerkraut legen und 12–15 Minuten garen. Wenn Sie keinen Zitronenthymian bekommen, können Sie stattdessen 1 Teelöffel getrockneten Thymian und etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) verwenden.



Geschmortes Schweinefleisch mit Möhren

Zutaten

500 g Schweinenacken
(ohne Knochen)
200 g Möhren
500 ml (½ l) Speiseöl
5 EL Speiseöl
3 Scheiben (20 g) Ingwer
1 TL Speisestärke
80 ml Sojasauce
125 ml (⅛ l) Pflaumenwein
20 g brauner Kandiszucker
500 ml (½ l) heiße Fleischbrühe
1 gestr. TL Salz

Zubereitungszeit:

70 Minuten

Pro Portion:

E: 30 g, F: 48 g, Kh: 12 g,
kJ: 2692, kcal: 643

FÜR GÄSTE

1 Den Schweinenacken unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden.

2 Einen heißen Wok zweimal mit Öl ausschwenken und 500 ml (½ l) Öl darin erhitzen. Die Fleischwürfel darin etwa 2 Minuten frittieren (zwischendurch wenden), herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl in ein Vorratsgefäß zurückgießen.

3 Den heißen Wok wieder zweimal mit etwas Speiseöl ausschwenken, 5 Esslöffel Öl darin erhitzen. Ingwer schälen und darin anbraten. Die Fleischwürfel portionsweise hinzugeben, Speisestärke darübergeben und alles etwa 2 Minuten anbraten.

4 Sojasauce darüber gießen, Möhrenwürfel hinzugeben und alles etwa 2 Minuten im geschlossenen Wok kurz schmoren.

5 Pflaumenwein, Kandiszucker und Fleischbrühe hinzufügen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Salz einrühren und heiß servieren.

Beilage: Reis.



Schweinefleisch süß-sauer

Zutaten

2 Portionen

250 g mageres Schweinefleisch (aus Rücken oder Keule)

Für die Marinade:

2 TL Speisestärke

2 EL Sojasauce

1 EL Sherry

1 kleine grüne Paprikaschote

1 kleine rote Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

3 EL Speiseöl

5 EL Wasser

2 EL Zucker

1–2 EL Sojasauce

1–2 EL Essig

75 g Ananas (aus der Dose)

Salz

1 TL Honig oder Zucker

frisch gemahlener Pfeffer

1 TL dunkles Sesamöl

1 Schweinefleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

2 Für die Marinade Speisestärke mit Sojasauce und Sherry verrühren, mit dem Fleisch vermischen und das Fleisch mindestens 30 Minuten marinieren.

3 Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, weiße Scheidewände entfernen, die Schoten waschen und in Quadrate schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

4 Zwei Esslöffel Öl in einem Wok erhitzen. Die Fleischwürfel darin etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Das restliche Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Paprika darin kurz andünsten. Wasser, Zucker, Sojasauce und Essig hinzufügen. Den Deckel auflegen und das Gemüse etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

6 Ananas in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Fleischwürfel und Ananasstücke mit in den Wok geben und darin erhitzen.

7 Das Schweinefleisch süß-sauer mit Salz, Honig oder Zucker, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Beilage: Reis oder dünne Bandnudeln.

Tipp: Sie können anstelle der Ananas aus der Dose auch frische Ananas verwenden.

Dieses Gericht schmeckt auch gut mit Puten- oder Hähnchenbrustfilet.

Zubereitungszeit:

30 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:

E: 32 g, F: 20 g, Kh: 25 g,

kJ: 1798, kcal: 429

BELIEBT



Kasselerstreifen mit Gemüse

Zutaten

500 g Kasseler Rücken
(ohne Knochen)
700 g Steckrüben
200 g Porree (Lauch)
½ Bund Thymian
30 g Butterschmalz
frisch gemahlener Pfeffer
3–5 Sternanis
150 ml Gemüsebrühe
4–5 EL Weißwein
Salz
etwas Zucker

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Pro Portion:

E: 19 g, F: 21 g, Kh: 8 g,
kJ: 1301, kcal: 310

FÜR GÄSTE

1 Kasseler unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Steckrüben schälen, waschen und in Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, und quer in Streifen schneiden. Thymian kalt abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen.

2 Butterschmalz in einem Wok erhitzen. Kasselerstreifen in mehreren Portionen darin anbraten, herausnehmen und mit Pfeffer würzen. Das vorbereitete Gemüse und Sternanis unter Rühren im heißen Wok anbraten.

3 Gemüsebrühe und Weißwein hinzufügen, alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

4 Fleisch wieder zum Gemüse geben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp: Anstelle des frischen Thymians können Sie auch 2 Teelöffel getrockneten Thymian verwenden.

Zu dem Gericht passen kleine **karamellierte Kartoffeln**. Dazu 750 g möglichst kleine, runde Kartoffeln waschen, in Wasser zum Kochen bringen und in 15–20 Minuten knapp gar kochen lassen. Die Kartoffeln abgießen, abdämpfen, heiß pellen und warm stellen.

50 g Zucker in einer Pfanne unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis er goldbraun ist. 50 g Butter hinzufügen, zerlassen und mit 1 Teelöffel Weißwein ablöschen. Kartoffeln hinzufügen und unter Rühren 5–10 Minuten darin schmoren lassen.

100 g durchwachsenen Speck in Würfel schneiden und auslassen. 2 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Scheiben schneiden, zum Speck geben, kurze Zeit miterhitzen und zu den Kartoffeln geben.



Frühlingsrollen

Zutaten

4–6 Portionen

1 Pck. TK-Frühlingsrollenteig
(215 x 215 mm, Asialaden)
250 g Schweinefilet
2 TL Speisestärke
1 EL Sojasauce
1 EL Sherry
5 getrocknete Mu-Err-Pilze
100 g Bambusschößlinge
(in Stücken, aus der Dose)
125 g Chinakohl
125 g Frühlingszwiebeln
etwa 1,5 l Speiseöl zum
Braten und Frittieren
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 Eiweiß

Zubereitungszeit:

1 ½ Stunden, ohne Auftau-
und Einweichzeit

Pro Portion:

E: 18 g, F: 26 g, Kh: 35 g,
kj: 1913 , kcal: 457

DAUERT LÄNGER

1 Frühlingsrollenteig in der Packung auftauen lassen. Nach dem Öffnen der Packung Teigblätter bis zur weiteren Verwendung mit einem feuchten Tuch zudecken.

2 Schweinefilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Speisestärke mit Sojasauce und Sherry verrühren und das Fleisch darin etwa 30 Minuten marinieren.

3 Mu-Err-Pilze nach Packungsanleitung in Wasser einweichen. Bambusschößlinge in einem Sieb abtropfen lassen. Chinakohl und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Die 3 Zutaten in feine Streifen schneiden. Pilze abtropfen lassen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden.

4 5–6 Esslöffel Öl in einem Wok erhitzen. Die Fleischstreifen etwa 1 Minute darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Den Wok reinigen und 2 Esslöffel Öl darin erhitzen. Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Bambusschößlinge und Pilze etwa 1 Minute unter Rühren braten. Dann das Fleisch zugeben, alles mit Zucker und Salz bestreuen, etwa ½ Minuten unter Rühren weiterbraten und herausnehmen.

6 Jeweils 1–2 Esslöffel der Füllung auf jedes Teigblatt geben. Die Füllung ein Stückchen einrollen, dann die Seiten der Teigblätter einschlagen und ganz aufrollen. Eiweiß verschlagen, die Teigenden damit bestreichen und auf der Teigrolle andrücken.

7 Ausreichend Öl auf etwa 180 °C im gesäuberten Wok erhitzen. Die Rollen darin frittieren, bis sie goldbraun sind. Die fertigen Rollen auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchenrost abtropfen lassen.

Tip: Die Frühlingsrollen mit Sojasauce, süß-scharfer Chilisauce oder einfach mit Joghurt servieren.



Rinderfilet mit Thaispargel

(Titelrezept)

Zutaten

600 g Rinderfilet
2 EL Speisestärke
6 EL Sojasauce
1 gestr. TL Backpulver
3 EL Sesamöl
300 g frischer Thai- oder Wildspargel
2 rote Chilischoten
6 halbierte Ananasscheiben (aus der Dose)
12 Maiskölbchen (aus dem Glas)
2 EL rote Paprikawürfel
2 EL gehobelte Kokosnuss
8 EL Kokosmilch (aus der frischen Nuss)
10 EL Hühnerbrühe
frisch gemahlener Pfeffer
frische Korianderblättchen

Zubereitungszeit:

30 Minuten,
ohne Marinierzeit

Pro Portion:

E: 36 g, F: 15 g, Kh: 25 g,
kJ: 1612, kcal: 384

RAFFINIERT

1 Das Filet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Filet quer zur Faser zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Filetstreifen mit Speisestärke, 2 Esslöffeln Sojasauce, Backpulver und 2 Esslöffeln Sesamöl vermengen, zugedeckt 1 Stunde kalt stellen.

2 Von dem Thai- oder Wildspargel die unteren Enden abschneiden, Spargel waschen, abtropfen lassen und nach Belieben in längere Stücke schneiden.

3 Restliches Sesamöl in einem Wok erhitzen. Filetstreifen nebeneinander hineinlegen und darin schwenken.

4 Sobald die Filetstreifen die rote Farbe verloren haben, herausnehmen und beiseite stellen.

5 Chilischoten abspülen, abtrocknen, längs halbieren und entkernen. Chilischoten in Würfel schneiden. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren. Maiskölbchen ebenfalls abtropfen lassen. Chili-, Paprikawürfel, Ananasscheiben, Maiskölbchen und Kokosnuss in den Wok geben. Die Zutaten ebenfalls kurz anbraten.

6 Kokosmilch, Brühe, restliche Sojasauce, Pfeffer und die beiseite gelegten Filetstreifen hinzugeben und nochmals kurz erhitzen.

7 Koriander abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Thaispargel mit Korianderblättchen garniert servieren.

Tipp: Dazu Kokosreis in einer halben Kokosnuss servieren.

Veränderung: Wenn Sie keinen Thaispargel bekommen, können Sie auch dünne grüne Spargel verwenden.



Curry-Rindfleisch mit Glasnudeln

Zutaten

2 Portionen

30 g Glasnudeln
250 g Rinderfilet
oder Roastbeef

Für die Marinade:

Salz, Pfeffer

3 TL Kartoffelstärke

1 TL Backpulver

5 EL Wasser

2 EL Speiseöl

500 ml (½ l) Speiseöl

2 EL Erdnussöl

3 Knoblauchzehen

500 ml (½ l) Kokosmilch

Für die Sauce:

1 EL Currypulver

1 TL Sambal Oelek

3 TL Zucker

evtl. 1 TL Glutamat

5 EL Reiswein, 1 TL Salz

2 Prisen Sternanispulver

2 Prisen Sichuanpfefferpulver

1 Frühlingszwiebel

Zubereitungszeit:

45 Minuten, ohne Einweichzeit

Pro Portion:

E: 31 g, F: 74 g, Kh: 32 g,

kJ: 4302, kcal: 1028

1 Die Glasnudeln etwa 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen.

2 Rinderfilet oder Roastbeef unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

3 Für die Marinade Salz, Pfeffer, Kartoffelstärke, Backpulver, Wasser und Speiseöl verrühren. Das in Streifen geschnittene Fleisch darin etwa 15 Minuten marinieren.

4 Einen heißen Wok zweimal mit Öl ausschwenken, 500 ml (½ l) Speiseöl zum Frittieren darin erhitzen. Das Rindfleisch hinzugeben, unter Rühren etwa 1 Minute frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl aus dem Wok in ein Vorratsgefäß zurückgießen.

5 Den Wok wieder zweimal mit etwas Öl ausschwenken, Erdnussöl darin erhitzen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und darin anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Die Glasnudeln darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

6 Für die Sauce Curry, Sambal Oelek, Zucker, nach Belieben Glutamat, Reiswein, Salz, Sternanispulver und Sichuanpfeffer vermischen, in die Kokosmilch geben und die Glasnudeln darin weitere 2 Minuten köcheln lassen.

7 Das Rindfleisch dazugeben und im geschlossenen Wok etwa 2 Minuten mitkochen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, über das Rindfleisch geben und etwa 1 Minute kochen lassen. Heiß servieren.

RAFFINIERT



Rindfleisch auf chinesische Art

Zutaten

400 g Rumpsteak

Für die Marinade:

20 g Ingwerwurzel

3–4 EL Sojasauce

300 g Möhren

400 g Champignons

300 g Chinakohl

1 Knoblauchzehe

2 EL Speiseöl

1 EL Sesamsamen

frisch gemahlener Pfeffer

Salz

evtl. 1 Prise Zucker

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Pro Portion:

E: 23 g, F: 30 g, Kh: 7 g,

kJ: 1712, kcal: 408

GUT VORZUBEREITEN

1 Rumpsteak unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Für die Marinade Ingwer schälen, sehr fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer und Sojasauce verrühren, mit dem Fleisch vermischen und das Fleisch etwa 30 Minuten marinieren.

2 Möhren putzen, schälen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und halbieren. Chinakohl putzen, in sehr feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen oder trockenschleudern. Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken.

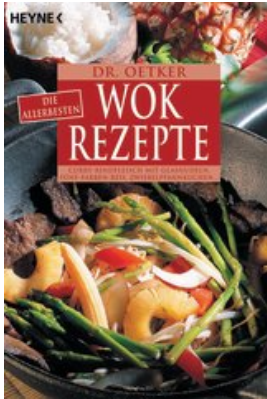
3 Öl und Sesam in einem Wok erhitzen. Die Fleischstreifen mit der Marinade hinzufügen und unter ständigem Rühren anbraten. Das vorbereitete Gemüse und Knoblauch untermischen und weitere 4–5 Minuten unter ständigem Rühren (Pfannenrühren) garen.

4 Zum Schluss das Fleisch mit Pfeffer und etwas Salz und evtl. Zucker abschmecken.

Beilage: Reis oder Nudeln.

Tipp: Nach Belieben etwas Gemüsebrühe hinzufügen, 2 Teelöffel Speisestärke mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser anrühren und die Flüssigkeit damit binden. Das Rindfleisch nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.

Wenn Sie keine frische Ingwerwurzel bekommen, können Sie auch gemahlene Ingwer verwenden. Das Gericht dann zusätzlich mit 5-Gewürz-Pulver würzen. Sojasauce oder kandierter Ingwer in Sirup können zusätzlich gereicht werden.



Dr. Oetker

Die allerbesten Wok-Rezepte

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 14,0 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-453-66006-9

Heyne

Erscheinungstermin: März 2005

Das Lieblingsthema aller Hobbyköche jetzt als Best-of

Das chinesische Kochgerät wird nicht nur aufgrund der vitaminschonenden Zubereitungsmöglichkeiten, sondern auch wegen der einfachen Handhabung hierzulande sehr geschätzt. Neben klassischen und neuen asiatischen Köstlichkeiten lassen sich im Wok auch viele abendländische Gerichte prima zubereiten.

Dr. Oetker präsentiert allen Wok-Begeisterten rund 80 Rezepte mit Gelinggarantie.