

CORNELIA SCHINHARL

WOK

Knackig und
blitzschnell gerührt

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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 Reisnudeln eignen sich gut zum Braten im Wok. Weizennudeln gibt's in jedem Supermarkt, Buchweizen- und Reisnudeln 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 Schrotten 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 Schärferen.

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