

LET'S WOK!

In Sachen Wok wirft unsereiner ja buchstäblich alle kulinarischen Kulturen Asiens in einen Topf. So unterschiedlich wie die Regionen und Völker des fernen Ostens sind auch Ihre Rezepte und Zutaten...

Foto: Copyright Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH



Ein Wok für Asien, die Bratpfanne für die heimische Küche! Eine Differenzierung, auf die man sich aber nicht allen Ernstens einlassen sollte, denn: auch für heimische Küche ist der Wok oft die bessere Alternative!

Gerade die Wok-Küche ist eine der umfangreichsten seiner Art - vereint er (zumindest im kulinarischen Sinn) so viele Völker wie kaum ein anderes Küchengerät. Thais, Vietnamesen, Koreaner, Chinesen, Inder, Indonesier und nun auch Europäer rühren gleichermaßen in einer unuartigen Trommel aus Blech - unter verschiedenen Bedingungen allerdings. Wer aber nicht eine offene Feuerstelle oder einen extra heißen Gasbrenner mit Wok-Aufsatz sein Eigen nennt muss trotzdem nicht verzagen. Auch mit teflonbeschichteten und/oder elektrisch betriebenen Woks europäischer Machart lassen sich hervorragende Ergebnisse erzielen - wenn man weiß, worauf es ankommt. Genau das haben wir uns mit dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins zum Ziel gemacht.

Ernährungswissenschaftler Mag. Putscher erläutert, worauf es unter anderem ankommt - „Woken Sie sich fit“:
Bestes Fleisch, knackiges Gemüse,



u.a. ein Beitrag vom Ernährungswissenschaftler Mag. Putscher

herrlich duftende Gewürze, ein Schuss bestes Öl und fertig ist die leckere Fitnessmahlzeit.

Die warmen Sonnenstrahlen wecken Frühlingsgefühle. Damit unser Körper auch den neuen Herausforderungen gewachsen ist, braucht er beste Qualität. Als tolle Alternative eignet sich neben viel Bewegung im Freien das Kochen mit dem Wok, also das „Woken“. Die besten Zutaten:

■ **Fleisch.** Das Immunsystem wird wieder voll gefordert, die Muskeln sollen wieder die Fettpölsterchen verdrängen, genau dafür brauchen sie einen optimalen

Eiweiß-, Eisen- und Zinklieferant. Bestes Muskelfleisch vom aktiv-Metzger ist Garant für optimale Qualität.

■ **Gemüse.** Viele Gemüsesorten lassen sich hervorragend für Wokgerichte verwenden, zum Beispiel Zwiebeln, Lauch, Paprika, Bambus-, Sojasprossen, Zucchini oder Auberginen. Auch Champignons, Karotten oder Fenchel eignen sich besonders gut.

■ **Knoblauch.** Gesund gequetscht - zerdrückter Knoblauch enthält gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe (sie beugen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor!) und sorgt dafür, dass diese Substanzen, die sich positiv auf die Blutgefäße auswirken, die große Hitze überdauern. Kommt der Knoblauch auch noch mit Fett in Kontakt, wie es beim „Woken“ der Fall ist, dann haben sie noch einen zusätzlichen Gesundheitstrumpf im Ärmel oder besser gesagt im Kochtopf. Wenn sie Fleisch oder auch Fisch, wo viel wasserlösliches Vitamin B1 vorkommt, zusammen mit Knoblauch mitkochen, entsteht eine neue Gesundheitssubstanz, die Arterien und Nerven bestens schützt. So schlagen sie zwei Fliegen mit einer Klappe.

Wenn sie beim Kochen die Lebensmittel raffiniert kombinieren, dann ist die Summe gesünder als die einzelnen Lebensmittel.

WER WOKT, GEWINNT!



Foto: Copyright Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

„Wok“ ist chinesisches und bedeutet nichts anderes als „Kochgefäß“. Und tatsächlich wird in Asien so ziemlich alles im Wok zubereitet - von der Suppe bis zu den Desserts. Gekocht, gebraten, frittiert, gedämpft und sogar geräuchert wird im Wok. Die kesselartige Form ermöglicht eine gute Temperaturverteilung über die Topfwand mit einem „Hot Spot“ im Zentrum. Der authentische Wok ist aus schlichtem Eisen, aber auch mit europäischen Alternativen wie Gusseisen- oder Teflon beschichteten Woks erreicht man beste Ergebnisse. Mit dem Wok allein ist es aber nicht getan, denn erst die besondere Kochtechnik, das stilgerechte Schütteln und Schupfen, ermöglicht die entsprechend vorteilhafte Zubereitung.

und so gelingt's im Wok

PFANNENRÜHEREN „Stir frying“ SCHMOREN

Darunter versteht man jenen Vorgang, den die meisten von uns mit dem Begriff „Wok“ verbinden - also die schnelle Zubereitung klein geschnittener Lebensmittel bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren, Wenden und Schupfen

Diese Methode spart nicht nur Zeit, sondern bewahrt auch den Eigengeschmack und die Nährstoffe der Zutaten bestmöglich. Damit dies alles klappt, muss der Wok bzw. das Öl sehr heiß sein.

Die Zutaten werden nacheinander in den Wok gegeben, wobei deren unterschiedliche Garzeiten zu beachten sind. Wenn etwa Fleisch knusprig gebraten werden soll, empfiehlt es sich, Gemüse mit langen Garzeiten extra vorzublanchieren. Wenn zuerst hartes Gemüse roh im Wok landet und das Fleisch erst danach zugegeben wird, nimmt es weniger oder gar keine Farbe. Zartes Gemüse oder (vorgekochte) Nudeln werden erst zum Schluss beigegeben oder separat kurz gerührt.

Das Schmoren ist die Fortsetzung des Pfannenrührens unter Beigabe von Flüssigkeit und empfiehlt sich für größere Fleischstücke oder wenn der spezielle Geschmack des Schmorens erzielt werden soll - etwa bei Currys. Das Schmoren basierend auf Sojasauce wird im Fachjargon übrigens „Red Cooking“ genannt. „White Cooking“ hingegen beschreibt das Schmoren im hellen Fond.

DÄMPFEN UND KOCHEN

Das Dämpfen ist etwa für „Dim Sum“, also die feinen gefüllten Teigtäschchen, die einzig wahre Garmethode. Dazu benötigen Sie einen Wok mit Deckel und Dämpfgitter, das etwa 3 cm über dem Boden des Woks eingelegt wird. Darauf kommt ein Teller, darunter wird Wasser zum Kochen gebracht. Besser noch - und auch authentischer - ist es natürlich, den für derlei Zwecke geflochtenen Bambuskorb zu verwenden, in dem die „China-Ravioli“ auch stilecht serviert werden können.

Gut steuern lässt sich die Garzeit auch über die Größe der Stücke - je kleiner, desto flotter. Große Stücke zuerst, kleine Stücke zuletzt in den Wok.

Erhitzen Sie den Wok erst ohne Öl bei mittlerer Temperatur. Dann mit einem Esslöffel Öl gut ausschwenken und weiter erhitzen. Das Öl schliesslich abgiessen, es dient nur dazu, dass die Lebensmittel nicht am Wok kleben bleiben.

Bereiten Sie alle Zutaten inklusive Gewürze und Saucen griffbereit vor. Wenn Sie einmal rühren, haben Sie keine Zeit mehr, um zu unterbrechen. Es muss alles sehr schnell gehen.

Bereiten Sie nie mehr als 2 Portionen im Wok zu. Bei größeren Mengen sinkt die Temperatur und der Inhalt wird mehr gedünstet als gebraten. Wenn Sie Gäste haben, ist es besser, die einzelnen Komponenten getrennt zu braten und warm zu stellen.

REISNUDEL-OMELETTE MIT KNOBLAUCHRINDFLEISCH

ZUTATEN

350 g Rindslungenbraten oder Hüftsteak
1 roter Paprika
6 Knoblauchzehen
1/4 TL Pfeffer
4 EL Öl (z.B. Erdnuss)
400 g Reisnudeln
1 EL Zucker
2 EL Sojasauce
125 ml Rindsuppe
2 TL Stärke
4 Frühlingszwiebeln

Für 2-4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 min
+ 30 Min. marinieren



1. Fleisch quer zur Faserung in dünne Scheiben und Paprika in kurze, dünne Streifen schneiden. Fein gehackte Knoblauchzehen, Pfeffer und die Hälfte des Öls in einer großen Schale gut vermischen und das Fleisch darin 30 Minuten ziehen lassen. Nudeln vorsichtig trennen. Restliches Öl in einer Pfanne verteilen, leicht erhitzen. Nudeln salzen, zugeben und fest zusammendrücken, sodass ein großes, flaches Omelette entsteht. Dieses braten und gelegentlich andrücken, bis der Boden knusprig und goldbraun ist. Nicht rühren oder anheben, damit das Omelette fest wird. Dann vom Boden lösen, wenden und die andere Seite knusprig anbraten. Auf einen Teller legen, zudecken und warm stellen.

2. Wok erhitzen, Zucker und Sojasauce mit dem marinierten Rindfleisch vermischen. Fleisch portionsweise in den Wok geben und bei großer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Suppe und Stärke in einer Schüssel verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Dieses zum Schluss zum gesamten Fleisch geben und eine Minute mitbraten. Fleischmischung auf dem Omelette verteilen und mit Frühlingszwiebeln garnieren. Sofort servieren.

KALBFLEISCH MIT WOK GEMÜSE

ZUTATEN

500 g Kalbsschnitzel
1 roter + 1 grüner Paprika
1-2 Karotten
1 Zwiebel
80 g Bohnsprossen
1/2 Brokkoli
Ingwer
Sojasauce
1 Chilischote
etwas Sesamöl
Salz, Pfeffer
1 EL Sambal Manis

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min
Vorbereitungszeit ca. 10 Min



Fleisch in feine Streifen schneiden, 10 min. mit der Chilischote im Öl marinieren. Fleisch im Wok anbraten Sambal Manis untermengen, etwas weiterbraten, herausnehmen und warm stellen.

In dünne Streifen geschnittene Paprika, Zwiebel, Karotten, zergleinerten Brokkoli und bohnsprossen anbraten (stir-frying), mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Chili und Sojasauce untermischen und sofort servieren.

NUDELN MIT RINDFLEISCH NACH THAILÄNDISCHER ART

ZUTATEN

500 g Rindfleisch (Lungenbraten, Hüferl, Nuss, Beiried)
500 g Parpadelle (Bandnudeln)
2 EL Erdnussöl
2 Eier
60 ml Sojasauce
je 1 1/2 EL Fischsauce
300 g Pak-Choi (Mangold)
etwas weißer Pfeffer

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min
Kochzeit: ca. 20 Min



1. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen
2. Den Wok stark erhitzen und 1 EL Öl hineingeben. Eier leicht verquirlen und zufügen, bei mittlerer Hitze braten, bis sie fest sind. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Fleisch in dünne Streifen schneiden
3. Den Wok wieder erhitzen, das restliche Öl hineingeben und das Fleisch portionsweise anbraten und herausnehmen
4. Auf mittlere Hitze schalten, die Nudeln in den Wok geben und erhitzen. Soja- und Fischsauce mischen, zusammen mit Pak-Choi bzw. Mangold (in Stücke geschnitten) und Pfeffer in den Wok geben und 2 Minuten unter Rühren braten. Eier und Fleisch zufügen und noch kurz weiterbraten.

Infobroschüre Wok

- noch mehr Rezepte für den Wok
- noch mehr Tipps für das Kochen im Wok
- Besondere Kochtechniken
- Alles über asiatischen Reis und Nudeln
- Fleisch Einmaleins der Wok-Küche
- umfangreiche Warenkunde Fleisch
- Gemüse & Pilze für den Wok
- Details zu Gewürzen & Saucen



KOSTENLOS

Diese 50-seitige Infobroschüre erhalten Sie **gratis** bei Ihrem nächsten Einkauf bei uns - Fragen Sie im Geschäft danach!

Gewürze

Ingwer für die asiatische Küche ist die scharf-würzige Ingwer-Wurzel essentiell. Hierzulande in frischer Form (Wurzel, eingelegt) zwar weniger bekannt, jedoch immer öfter im Fachhandel erhältlich.

(Kafier-)Limetten und deren Blätter werden gleichermaßen verwendet. Ihr kräftiges Aroma unterscheidet sich jedoch deutlich von jenem herkömmlicher Limetten.

Koriander Nicht die Samen, sondern das in Europa eher weniger gebräuchliche Blattgrün, das dem der Petersilie optisch ähnlich ist, wird in der asiatischen Küche verwendet.

Tamarinde Viele süß-saure Saucen nutzen den kräftig-aromatischen, säuerlichen Geschmack des Marks der Schotenfrucht als Abrundung.

Saucen & Pasten

Sambal Oelek Rote, meist scharfe Chili-Paste (in vielen chinesischen Restaurants erhältlich)

Kokosmilch und -flocken In der asiatischen Küche nicht nur eine Geschmacks-komponente, sondern ein probates Mittel, die Schärfe in den Griff zu bekommen

Sambal Manis Typisch asiatischer Geschmack, etwas malzig, sehr würzig, enthält unter anderem Chili und Sojasauce, kann fast unter alle asiatischen Speisen gemengt werden. Auch zum Grillen sehr zu empfehlen.

Curry Pasten In Vietnam und Indien werden diese Gewürzmischungen mit Öl zu einer Paste homogenisiert, in Thailand durch Rösten hergestellt. Verleihen jedem Gericht einen sehr typisch asiatischen Geschmack.

Reis & Nudeln

Glasnudeln werden aus Mungobohnen- und Tapiokastärke produziert. Sie werden gekocht, als Suppeneinlage oder frittiert serviert.

Reisnudeln gibt es in vielen verschiedenen Stärken und Formaten. Sie werden in heißem Wasser eingeweicht.

Noch mehr Infos in unserer gratis Broschüre (siehe Seite 5)

AKTIONS REZEPT FÜR ASIEN EINSTEIGER

RINDFLEISCH MIT SPARGELREIS



ZUTATEN

250 g Langkorn-/Basmatireis*
500 g grüner Spargel*
1 gelbe Parikaschote
2 Knoblauchzehen
400 g Rindfleisch* (Hüferl, Beiried, Lungenbraten)
4 EL
4-5 EL süße Sojasauce*
2-3 EL Zitronensaft
1 TL Sambal Oelek*
2 EL Korianderblättchen/Petersilie
1 Zwiebel

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Vorbereitungszeit ca. 10 Min

Reis nach Anleitung auf Packung garen. Inzwischen Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser max. 2 Minuten blanchieren. Spargelstücke mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprikaschote entkernen und in mundgerechte Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen und halbieren.

Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Wok erhitzen, Öl hineingeben und das Fleisch portionsweise anbraten. Knoblauch dazupressen. Das bereits gegarte Fleisch am Rand hochschieben und rohe Scheiben in die Mitte geben. Vorbereitetes Gemüse hinzufügen und alles einige Minuten unter Rühren braten.

Reis vom Herd nehmen. Sojasauce, Zitronensaft und Sambal Oelek unter die Fleisch-Gemüse-Mischung rühren. Reis hinzufügen und alles erneut kurz erhitzen. Das Gericht mit Korianderblättchen bzw. Petersilie bestreuen.

Um Ihnen den Einstieg in die asiatische Küche zu erleichtern haben wir eine **tolle Aktion** mit den **wichtigsten Zutaten** für obiges Rezept zusammengestellt (Reis, Spargel, Fleisch, Sojasauce, Sambal Oelek)

Rezept
Aktion
siehe Seite 8

AKTIONS REZEPT FÜR ASIEN KENNER

ROTES KALBSCURRY



ZUTATEN

500 g Kalbsfilet (Lungenbraten)*
2 Schalotten
3 Limettenblätter*
1 frische rote Chilischote*
12 Kirschparadeiser
400 g frische Ananas
7 EL rote Currypaste*
3 EL Fischsauce*
1 EL Zucker
etwas Salz und etwas Zitronensaft
4 Zweige (Thai-)Basilikum
1/2 l Kokosmilch*

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Vorbereitungszeit ca. 10 Min

Kalbsfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Limettenblätter halbieren und dann in Streifen schneiden. Chilischote aushöhlen und hacken. Paradeiser halbieren. Ananas schälen und in Stücke schneiden.

Den Wok erhitzen, 5 EL Kokosmilch hineingeben und aufkochen. Currypaste hineinrühren und bei sanfter Hitze 2 min köcheln lassen. Fleisch und Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2 min garen. Restliche Kokosmilch, Ananas, Chilischote, Limettenblätter, Fischsauce und Zucker dazugeben. Alles noch 2 min köcheln lassen.

Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Blättchen des Thai-Basilikums von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Paradeiser und Basilikum unter das Curry rühren. **Beilagentipp: Basmatireis**

Für dieses Asien-Kenner Rezept haben wir eine **tolle Aktion** mit den **wichtigsten Zutaten** zusammengestellt (Fleisch, Limettenblätter, Chilischote, rote Currypaste, Fischsauce, Kokosmilch)

Rezept
Aktion
siehe Seite 8