

Rezepte fürs Kochen im WOK

Thai Curry

Zutaten:

250 g Basmati-Reis
600 g Hähnchenfilet
2 EL Öl
2 Bund Lauchzwiebeln
200 g Rüebl
2 EL dunkle Sojasauce
1 EL Maisstärke
1 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
2 EL Fischsauce
1 TL Limettensaft
1 dl Wasser
2 EL Erdnüsse ungesalzen
etwas Koriander

Vorbereitung:

- Reis kochen
- Sojasoße und Maisstärke mischen, mit dem gewürfelten Fleisch vermengen und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Rüebl in kleine Streifen schneiden

Zubereitung:

- Öl im Wok erhitzen und dann das Fleisch kurz anbraten
 - danach Rüebl hinzugeben unditerrühren
 - Lauchzwiebeln und Currypaste einrühren
 - Alles mit Kokosmilch, Fischsauce, Limettensaft und Wasser ablöschen und für 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Am Schluss mit den Erdnüssen und Koriander garnieren

Pouletfleisch süss-sauer

Fleisch marinieren:

350 g Pouletbrust (grob geschnitten)
2 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer
1 Ei, leicht verschlagen
2 EL Maizena

alles in eine kleine Schüssel geben, vermischen und 1 – 2 Std. im Kühlschrank marinieren

Sauce:

- 4 EL Ketchup
 - 4 EL Essig
 - 2 EL Zucker
 - 1 EL Birnel oder Honig
 - 3 EL Ananassaft
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Maizena
- alle Zutaten gut miteinander mischen

Gemüse:

- 1 Zwiebel
 - 2 Rübli
 - 1 gelbe Peperoni
 - 5 Sch. Ananas
- in feine Streifen schneiden (Julienne)

Zubereitung:

Erdnussöl im Wok gut erhitzen, das Fleisch goldbraun anbraten, herausnehmen und warmstellen.

Nochmals Erdnussöl im Wok erhitzen, das Gemüse zugeben und 3-5 Minuten andämpfen (soll knackig bleiben).

Das Fleisch und die Sauce zum angedämpften Gemüse geben, alles gemeinsam erwärmen und sofort servieren.