

# Wok à la minute

*Wokken Sie mit. Gemüse und Fleisch klein schneiden, rein damit in die Wunderpfanne und rühren. Schneller und nährstoffschonender geht's nicht.*



## Schweinefleisch-Gemüse-Wok

30 Min.



Foto: Uncle Ben's

1. Ca. 1/2 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, den Reis hineingeben und bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf 15–20 Minuten garen.
2. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Schweinefilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Zitronengras und Zimt würzen.
3. Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
4. Öl im Wok erhitzen. Honig, Chilischotenstreifen und Sesamsaat

dazugeben, umrühren und das Schweinefleisch darin kräftig anbraten. Champignons und Broccoli ebenfalls zufügen und andünsten.

5. 1/4 l (250 ml) heißes Wasser zum Fleisch und Gemüse gießen, aufkochen und die Gemüsebrühe einstreuen. Sojasauce dazugeben und alles 5–10 Minuten garen. Nach Belieben die Sauce zum Schluss mit etwas Saucenbinder andicken.
6. Reis in einem Sieb abgießen und mit dem Schweinefleisch-Gemüse-Wok servieren.

### Zutaten für 4 Portionen

Salz  
200 g Reis, z.B. Langkorn & Wildreis oder Basmatireis  
2 Chilischoten  
500 g Schweinefleisch  
Zitronengras, gemahlen  
1 Prise Zimtpulver  
500 g Champignons  
300 g Broccoli  
2 EL Sesamöl  
1 EL Honig  
1 EL Sesamsaat  
1 TL Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
evtl. Soßenbinder

Pro Portion: 1785 kJ/423 kcal

## Gemüse-Wok mit Ingwer-Sauce

30 Min.



Foto: Kikkoman

Ohne  
Fleisch

### Zutaten für 4 Portionen

- 20 g getrocknete schwarze Pilze (Mu-err-Pilze)
- 400 g Vollkornnudeln
- Salz
- 1 kg Lauch (Porree)
- 800 g große Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Erdnussöl
- 2 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 1 TL Gemüsebrühe
- 4 EL dunkle Sojasauce
- 4 EL Sherry
- Pfeffer
- 1 Spritzer Tabasco
- evtl. Soßenbinder

1. Die Pilze in lauwarmes Wasser legen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und halbieren. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Lauch putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück in feine Streifen schneiden.
3. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
4. Das Erdnussöl im Wok oder einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. 1 Prise Salz, die Lauchstreifen, Ingwer und Pilze zugeben. Unter ständigem Rühren bissfest garen.
5. 1/4 l (250 ml) heißes Wasser zum Gemüse gießen, aufkochen und die Gemüsebrühe einstreuen. Alles

mit Sojasauce, Sherry, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

6. Tomatenwürfel und Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Die Sauce nach Belieben mit etwas Soßenbinder binden.

**Öl zum Wokken.** Das sogenannte »Pfannenröhren« im Wok gehört zu den Garmethoden mit den geringsten Verlusten an Vitaminen und Mineralstoffen. Welches Öl Sie beim Wokken bevorzugen ist reine Geschmackssache. Typisch asiatisch sind Sesamöl oder Erdnussöl, Keimöl oder Rapsöl sind dagegen neutral im Geschmack. Olivenöl verleiht den Gerichten eher ein mediterranes Aroma.

Pro Portion: 2970 kJ/710 kcal

## Hähnchen-Spinat-Pfanne

30 Min.

1. Hähnchenbrustfilet bzw. Putenschnitzel in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchöl über die Fleischscheiben träufeln, mischen und etwas durchziehen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. Die Fleischscheiben in einem vorgeheizten Wok oder einer tiefen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die

Frühlingszwiebeln und Cashewkerne dazugeben und andünsten.

4. Spinat ebenfalls zufügen und bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. 1–2 Minuten garen. Hähnchen-Spinat-Pfanne mit Brühe bzw. Bouillon würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Gut dazu: Reis.** Am einfachsten ist es, Sie garen die gewünschte Menge Reis in etwas Brühe in einem extra Topf. Anschließend abtropfen lassen und direkt unter die Hähnchen-Spinat-Pfanne mischen.

### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet oder Putenschnitzel
- 2 EL Knoblauchöl
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 300 g frischer Spinat
- 50 g Cashewkerne
- 1 TL Delikatessbrühe oder Hühner-Kraftbouillon
- Salz
- Pfeffer

Pro Portion: 1222 kJ/293 kcal

Lecker  
leicht



Foto: Knorr

## Augen auf beim Wok-Kauf

Klar, man kann auch in einer tiefen Pfanne wokken. Doch ein echter »Wokker« schwört auf die halbkugelförmige asiatische Wunderpfanne. Die Auswahl ist riesig. Edelstahl, Gusseisen (siehe Foto) oder Aluguss sind die beliebtesten Materialien. Viele Hersteller bieten Woks auch mit spezieller Antihaf-versiegelung an, andere mit kratzfester Titan-Beschichtung. Sogar Woks mit extra angerauten Seitenwänden kann man finden. Der Clou: Ein Wok mit innen gerundetem Boden, aber plan auf dem Herd aufliegend. Am besten Sie informieren sich im Fachhandel.



Foto: WMF

Wer Abwechslung sucht, gibt statt Spinat und Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnittenen Lauch (ca. 300 g) und Paprikastreifen (ca. 100 g) zum Geflügelfleisch.

50 Min.

## Biskuit mit Zitronencreme

Backofen bei 200–225 °C (Gas Stufe 3–4/Umluft 175–200 °C) 12–15 Minuten backen.

**3.** Die Biskuitplatte auf ein Tuch stürzen und das Backpapier vom Boden abziehen. Den Biskuit auskühlen lassen und quer halbieren. Eine Hälfte in eine rechteckige Form legen und mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln.

**4.** Für die Crème das Ei trennen. Milch, Speisestärke, Zucker, Salz, Zitronenschale und Eigelb unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und kurz kochen lassen. Das steif geschlagene Eiweiß unter die heiße Crème ziehen. Den Joghurt darunter rühren und erkalten lassen.

**5.** Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Die Hälfte der Crème auf den Biskuit verteilen und mit einem Teil der vorbereiteten Erdbeeren belegen. Die zweite Biskuitplatte darauf legen, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, mit der restlichen Crème bestreichen und mit Erdbeeren belegen.

**6.** Die Sahne steif schlagen und mit einem Löffel auf den Erdbeeren verteilen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. Nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben.

*Das Biskuitdessert schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut.*



Pro Portion: 1059 kJ/253 kcal

Creilig  
zart

**1.** Die Eier trennen. Das Eiweiß und 2 EL kaltes Wasser in einer Schüssel mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe sehr steif schlagen. Zucker und Vanillezucker unter Schlagen einrieseln lassen. Das Gerät auf die niedrigste Stufe umschalten. Das Eigelb leicht unter die Eiweißmasse ziehen. Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen und darunter heben.

**2.** Das Backblech zur Hälfte mit Backpapier auslegen. Eventuell zur Abgrenzung aus Alufolie einen stabilen Rand falten. Die Biskuitmasse gleichmäßig darauf verstreichen und im vorgeheizten

### Zutaten für 8 Portionen

#### Für den Biskuit

2 Eier, 80 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
40 g Speisestärke  
40 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
1 Zitrone

#### Für die Crème

1 Ei, 125 ml Milch  
1 geh. EL Speisestärke  
1 1/2 EL Zucker, Salz  
abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Zitrone  
150 g Vollmilchjoghurt

#### Für den Belag

500 g Erdbeeren  
250 ml Schlagsahne  
evtl. Kakaopulver