

JENNIE  
WALLDÉN

# WOK REIS N DELN



atVERLAG

WOK  
REIS  
NÖDELN

The logo consists of the words 'WOK', 'REIS', and 'NÖDELN' stacked vertically in a bold, pink, sans-serif font. A pink bowl is positioned at the bottom of the 'N' in 'NÖDELN', with five wavy yellow lines representing steam rising from it. Two black chopsticks are positioned horizontally across the top of the bowl and the 'O' in 'WOK'.

JENNIE WALLDÉN

Fotos Petter Bäcklund



## Inhalt

VORWORT 6

KOCHEN IM WOK 9

REIS 12

NUDELN 17

WÜRZEN 20

### **REZEPTE**

WOK 30

REIS 70

NUDELN 110

REGISTER 162

## Wok, Reis, Nudeln

Wenn ich diese Wörter lese, steigt gleich eine Flut von Erinnerungen an viele wunderbare Gerichte in mir auf, die ich auf Reisen nach Asien und in Großstädten auf der ganzen Welt genossen habe. Ich schließe die Augen und träume mich zurück zu einer deftigen, dampfenden Suppe mit handgeschnittenen Nudeln in Seoul, zu einem betörend duftenden Pad Thai an einem Straßenstand in Bangkok und fantastischen Wokgerichten auf dem Nachtmarkt von Taipeh.

Das ostasiatische Essen hat zahlreiche Fans. Und viele können davon kaum genug kriegen! Mein Buch soll diese wunderbare und wunderbar unkomplizierte Küche für alle leicht zugänglich und am heimischen Herd nachkochbar machen. Im Alltag wie auch zu besonderen Anlässen. Mit einfachen Mitteln und einigen Tipps und Tricks wird die Zubereitung für jede und jeden zum Erfolg. Holen Sie ferne Welten zu sich in die Küche! Tauchen Sie ein in neue Dimensionen des Geschmacks, lernen Sie neue Techniken kennen, und entfesseln Sie Ihre verborgenen Talente beim Kochen im Wok, von Reis und Nudeln. Hier beginnt Ihre Reise!





# Kochen im Wok

Das Wort »Wok« ist einerseits die Bezeichnung für eine spezielle Pfanne, andererseits ein Wortzusatz zur Bezeichnung der darin sautierten Gerichte, die man auf Englisch auch »stir fry« nennt. Was manchmal zu Verwirrung führt, ist, dass man genau genommen eigentlich keinen Wok braucht, um Wokgerichte zu kochen. Man kann sie auch in einer großen, tiefen Bratpfanne zubereiten, die ausreichend Platz zum großzügigen Umrühren bietet.

## Was ist ein Wok?

Der traditionelle asiatische Wok hat einen runden Boden und wird über der offenen Flamme erhitzt. Da keine Kanten im Weg sind, kann man das Gargut darin gut umrühren oder sogar wie die Profis schwenken; die Hitze verteilt sich zudem gleichmäßig über die hohen Wände, da die Flammen an den Seiten hoch züngeln. Wenn Sie einen Gasherd besitzen, funktioniert das auch in Ihrer heimischen Küche, ansonsten empfehle ich die Anschaffung einer Wokpfanne mit flachem Boden oder die Verwendung einer tiefen Schmorpfanne mit großem Durchmesser oder einfach einer großen Bratpfanne. Hauptsache, die Pfanne lässt sich hoch erhitzen, dadurch entsteht nämlich das einzigartige Aroma.

## Richtig kochen im Wok

Wie gelingt das perfekte Wokgericht? Folgende Anhaltspunkte bieten eine gute Orientierung beim Einstieg ins Kochen von Wokgerichten.

*Temperatur:* Beim Sautieren im Wok soll das Aroma der Zutaten bestmöglich erhalten bleiben. Die große Hitze des Woks sorgt für ein schnelles Garen der Oberfläche der Zutaten, während der Biss, der frische Geschmack und die Nährstoffe erhalten bleiben. Deshalb gilt: Die Pfanne so hoch wie möglich (leer) erhitzen und nicht zu viel auf einmal hineingeben.

Wok



Der Schweinebauch in Hoisinsauce kommt aus dem Wok. Das Bao-Brot wird gedämpft und ist locker-luftig wie ein Wölkchen! Bao zu backen braucht seine Zeit, aber jede einzelne Minute ist gut investiert. Sowohl Kinder wie Erwachsene werden begeistert sein.

## Gedämpftes Bao-Brot mit Schweinebauch in Hoisinsauce

FÜR 4 PERSONEN

### Brot

2 TL Trockenhefe  
200 ml Vollmilch, lauwarm  
300 g Weizenmehl  
3 EL Zucker  
½ TL Salz  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
2 EL neutrales Speiseöl  
2 EL Sesamöl  
zum Bestreichen

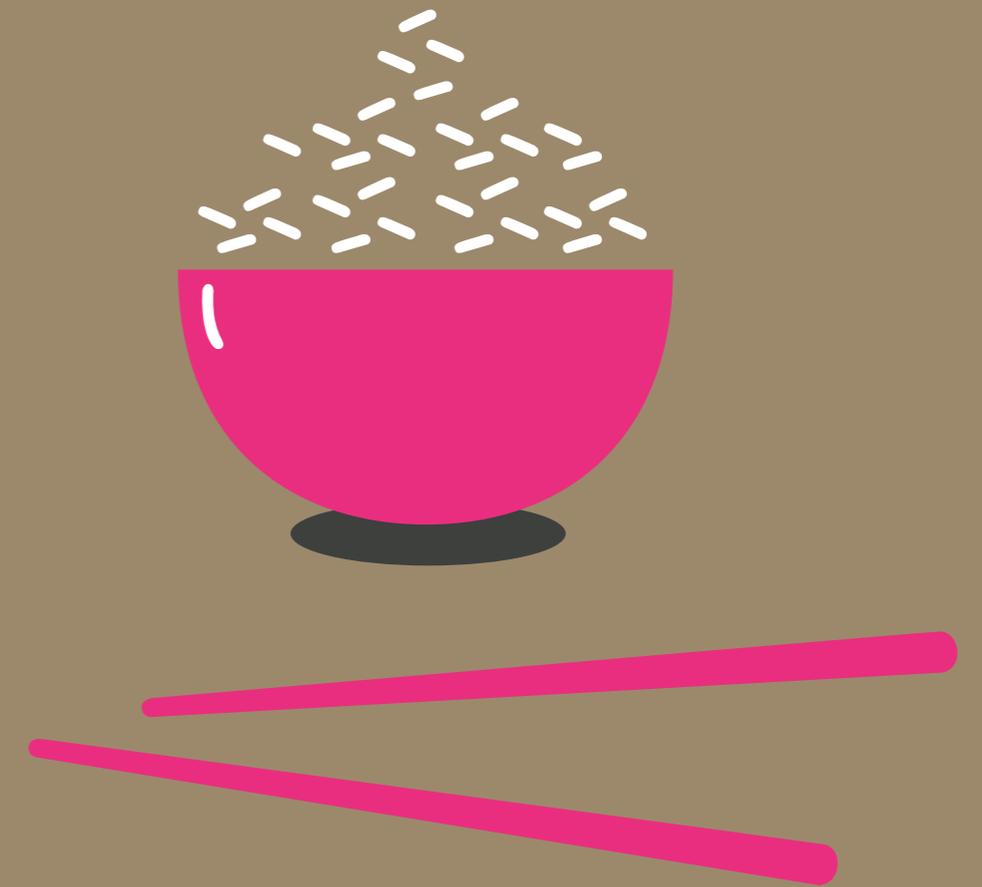
### Füllung

500 g Schweinebauch  
in Scheiben ohne  
Schwarte  
3 Knoblauchzehen  
1 daumengroßes Stück  
Ingwer  
50 ml Hoisinsauce  
1 EL Sesamöl  
½ Gurke  
4 Frühlingszwiebeln  
70 g gesalzene Erdnüsse  
140 g Mayonnaise (vorzugs-  
weise Marke Kewpie)  
Srirachasauce

1. Für das Brot die Hefe mit der lauwarmen Milch in der Küchenmaschine mit den Knethaken mischen. Die restlichen Teigzutaten hinzufügen und etwa 10 Minuten auf niedrigster Stufe mischen. Den Teig in der Schüssel, mit Frischhaltefolie abgedeckt, 1–1½ Stunden gehen lassen oder bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
2. Den Teig auf die Arbeitsplatte stürzen, in 24 etwa gleich große Portionen teilen und diese, mit einem sauberen Tuch bedeckt, nochmals 30 Minuten gehen lassen.
3. Jedes Teigstück zu einem 10 cm großen Oval ausrollen. Dünn mit Sesamöl bestreichen und von einer Seite zusammenfalten, sodass ein Halbmond entsteht.
4. Zum Garen im Dampfgarer: Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Teiglinge darauf verteilen. Im Bambus-Dampfkorb: 24 Stücke Backpapier von 10 x 10 cm zurechtschneiden und die Teiglinge daraufsetzen.
5. Nochmals 45 Minuten, mit einem Tuch abgedeckt, gehen lassen. Dann entweder im Dampfgarer bei 95 Grad oder im Dampfkorb über kochendem Wasser 10 Minuten dämpfen.
6. Inzwischen für die Füllung den Schweinebauch in mundgerechte Stücke schneiden. In Öl scharf anbraten, bis er goldbraun und etwas knusprig ist. Knoblauch und Ingwer fein hacken, in die Pfanne geben und 20 Sekunden anbraten. Hoisinsauce und Sesamöl hinzufügen und einige Male umrühren, bis das Fleisch mit der Sauce umhüllt ist. Warm halten.
7. Die Gurke und die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden, die Erdnüsse hacken. Die fertigen Brote mit Fleisch, Gurke und Mayonnaise befüllen. Mit Frühlingszwiebeln, Erdnüssen und Srirachasauce garnieren.



Reis





Dies ist ein supereinfaches und doch unglaublich leckeres Gericht für zwei. Die Luftigkeit des Omeletts ist das Entscheidende! Wenn Sie das Gericht für mehr Personen zubereiten möchten, wiederholen Sie die Schritte des Rezepts und machen Sie mehrere Omeletts. Verdoppeln Sie nicht einfach die Mengen, denn ein größeres Omelett wird nicht so luftig.

## Luftiges koreanisches Omelett auf Reis

FÜR 2 PERSONEN

4 große Eier  
 4 TL japanische Sojasauce  
 4 TL Mirin  
 4 TL Sake oder trockener  
 Weißwein  
 neutrales Speiseöl zum  
 Anbraten  
 3 EL Wasser

### Zum Servieren

Frisch gekochter koreani-  
 scher oder japanischer  
 Reis  
 1 Handvoll Brunnenkresse  
 2 TL gerösteter Sesam  
 1 TL Shichimi Togarashi  
 oder Chiliflocken  
 Schnittlauchröllchen

1. Die Eier mit Sojasauce, Mirin und Sake verquirlen.
2. Eine kleine Pfanne leer erhitzen. Öl hineingeben und die Eimasse darin braten, bis der Boden gestockt ist. Das Omelett am Rand anheben und die Hälfte des Wassers darunter gießen. Das Omelett wenden und auf der anderen Seite ebenso braten. Zugedeckt noch 2 Minuten weiter garen, bis das Omelett schön aufgegangen und gar ist.
3. Das Omelett auf heißem Reis servieren. Mit Brunnenkresse, Sesam, Shichimi Togarashi und Schnittlauch garnieren.

### Tipps

Für eine cremige, leicht schärfere Note etwas Kimchi mit einem Esslöffel Mayonnaise vermischen oder fein gehobelten Weißkohl mit Srirachasauce und Mayonnaise und das Omelett damit garnieren. Zum Mitnehmen oder für das nächste Picknick kann man das Omelett auch zusammen mit der cremigen Kimchi- oder Kohlmischung zwischen zwei Scheiben Brot legen.

# Nudeln



Silbernadelnudeln sind einfach, aber etwas zeitaufwendig in der Zubereitung. Ihre Herstellung ist geradezu meditativ und auch gut mit Kindern machbar – die stellen sich dabei oft geschickter an, als man erwartet! Für das Original braucht man Reismehl und zwei Sorten Stärke, aus Tapioka und aus Weizen. Notfalls klappt es aber auch mit gewöhnlicher Kartoffelstärke.

## Selbst gemachte Silbernadelnudeln

FÜR 4 PERSONEN

110 g Reismehl  
240 g Kartoffelstärke  
½ TL Salz  
200 ml kochendes Wasser

1. Reismehl, Kartoffelstärke und Salz mischen. Das kochende Wasser hinzufügen und mit Stäbchen oder einer Gabel umrühren. Kurz ziehen lassen, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. 5–8 Minuten kneten, bis der Teig richtig zusammenklebt.
2. Ein Stück Teig abzwicken, etwa so groß wie der Nagel des kleinen Fingers, und zwischen den Handflächen rollen, bis es 5–6 cm lang ist. Die Enden sollten spitz zulaufend wie bei einer Nadel sein. Auf einen Teller legen und mit dem Rest des Teigs ebenso verfahren.
3. Die Nudeln in kochendem Wasser genau 2 Minuten kochen, dann mit eiskaltem Wasser abschrecken, sodass der Garvorgang unterbrochen wird. Gründlich abtropfen lassen, bevor man sie für ein Wokgericht oder in einer Suppe verwendet.

### Tipp

*Es ist entscheidend, dass das Wasser kochend heiß ist, wenn es mit dem Mehl und der Stärke gemischt wird, sonst zerfallen die Nudeln.*



# Register

## A

Aubergine, Kartoffeln und Paprika  
in Knoblauchsauce 36  
Austernpilze mit Brokkoli in Austernsauce 39

## B

Bao-Brot, gedämpft, mit Schweinebauch  
in Hoisinsauce 60  
Bimbimbap für jeden Tag 72  
Bimbimbap, Yukhoe 103  
Biang Biang – Handgezogene Nudeln mit  
scharfem Chiliöl 131  
Bulgogi Ssam – Grillfleisch im Salatblatt 104  
Bulgogi, schnelles 67  
Bun Cha – Vietnamesische Fleischbällchen  
mit Reisnudeln 156

## C

Chiliöl 22  
Chow Mein mit Austernpilzen  
und Cashews 123  
Congee – Risotto auf Asiatisch 76  
Crispy chili beef 68

## Curry

Grünes Muschel-Fisch-Curry 140  
Japanische Curry-Udon mit Hähnchen 147  
Rendang – Indonesisches Rindereurry 108  
Rotes Thaicurry mit scharfen  
Limettengarnelen 43  
Süßkartoffelcurry mit Kokos  
und Erdnüssen 40  
Tonkatsu mit japanischem Curry 99

## D

Dak Kalguksu – Koreanische  
Nudel-Hähnchen-Suppe 144  
Dan-Dan-Nudeln 155

Dubu Jorim – In Sojasauce geschmorter  
Tofu 80  
Dwaejigogi bokkeum – Scharfes Schweine-  
fleisch nach koreanischer Art 59

## E

Einfaches Tantanmen – Ramen für zwei 128

## F

Fünf-Gewürze-Pulver 24  
Fried Rice mit Koriander und Chili 79  
Frittierter Tintenfisch mit  
Szechuanpfeffer und Limette 47

## Fisch und Krustentiere

Frittierter Tintenfisch mit  
Szechuanpfeffer und Limette 47  
Grünes Muschel-Fisch-Curry  
mit Reisnudeln 140  
Hoe du bap – Koreanischer Sashimissalat  
auf Reis 92  
Rice Bowl mit Lachs und  
Wasabi-Mayonnaise 91  
Jakobsmuscheln mit Ponzu und  
Choi Sum aus dem Wok 44  
Pad Thai mit Garnelen 139  
Rotes Thaicurry mit scharfen  
Limettengarnelen 43  
Scharfer Glasnudelsalat mit Garnelen 136

## Fleisch

Bimbimbap für jeden Tag 72  
Gedämpftes Bao-Brot mit Schweinebauch  
in Hoisinsauce 60  
Bulgogi Ssam – Grillfleisch im Salatblatt 104  
Bun Cha – Vietnamesische  
Fleischbällchen mit Reisnudeln 156  
Crispy chili beef 68  
Dan-Dan-Nudeln 155

Dwaejigogi bokkeum – Scharfes Schweine-  
fleisch nach koreanischer Art 59  
Gyudon – Japanische Rice Bowl  
mit Rindfleisch und Zwiebeln 107  
Kantonesische Nudelsuppe mit Wantans 152  
Kimchi Fried Rice 100  
Kohl-Hackfleisch-Pfanne mit Thaibasilikum 64  
Rendang – Indonesisches Rindereurry 108  
Schnelles Bulgogi 67  
Schummel-Pho 159  
Schweinefleisch nach Szechuanart  
mit Schwarze-Bohnen-Sauce 63  
Tonkatsu mit japanischem Curry 99  
Würzige Nudeln mit Lamm und Pak Choi 160  
Yukhoe Bibimbap 103

## G

Gimbap, Vegetarisches 87  
Glasnudelsalat mit Garnelen, Scharfer 136  
Grünes Muschel-Fisch-Curry 140  
Gyudon – Japanische Rice Bowl  
mit Rindfleisch und Zwiebeln 107

## H

### Hähnchen

Cremige Sesamnudeln  
mit Honighähnchen 143  
Dak Kalguksu – Koreanische  
Nudel-Hähnchen-Suppe 144  
Japanische Curry-Udon mit Hähnchen 147  
Korean Fried Chicken 52  
Koreanischer scharfer Honig-Hähnchen-  
Eintopf 48  
Laab Gai – Lauwarmer thailändischer  
Hähnchensalat 56  
Oyakodon – Japanische Rice Bowl  
mit Hähnchen und Ei 96  
Pad Kee Mao – Thai Drunken Noodles 151  
San Bei Ji – Three Cup Chicken 55

Silbernadelnudeln mit Hähnchen  
und Sprossen 148  
Speedy Thai Basil Chicken 50  
Teriyaki-Hähnchen mit Kohl und Reis 95  
Handgeschnittene Nudeln 112  
Handgezogene Nudeln 115  
Hoe du bap – Koreanischer Sashimissalat  
auf Reis 92

## IJ

Instant-Ramyun 124  
Jakobsmuscheln mit Ponzu und  
Choi Sum aus dem Wok 44  
Japanische Curry-Udon mit Hähnchen 147  
Japanische Rice Bowl mit Hähnchen  
und Ei 96

## K

Kantonesische Nudelsuppe mit Wantans 152  
Kimchi 29  
Kimchi Fried Rice 100  
Kimchi Udon, butterige 119  
Kohl-Hackfleisch-Pfanne mit Thaibasilikum 64  
Korean Fried Chicken 52  
Koreanischer Sashimissalat auf Reis 92  
Koreanischer scharfer Honig-  
Hähnchen-Eintopf 48  
Koreanisches Omelett auf Reis 75  
Kung Pao mit Pilzen 32

## L

Laab Gai – Lauwarmer thailändischer  
Hähnchensalat 56  
Lieblingsnudeln der Kinder mit Hoisin  
und Sesam 127

## N

Nudeln, selbst gemacht  
Handgeschnittene Nudeln 112  
Handgezogene Nudeln 115

Selbst gemachte Silbernadelnudeln 116  
Nudel-Hähnchen-Suppe, Koreanische 144  
Nudelsuppe mit Wantans, Kantonesische 152

## O

Omelett auf Reis, Koreanisches 75  
Oyakodon – Japanische Rice Bowl  
mit Hähnchen und Ei 96

## P

Pad Kee Mao – Thai Drunken Noodles 151  
Pad Thai mit Garnelen 139  
Pho, Schummel- 159  
Pilz-Yakiniku mit Kohlsalat und Eiern 84  
Pilze, Kung Pao 32  
Ponzu 23

## R

Ramen für zwei 128  
Rendang – Indonesisches Rindercurry 108  
Rice Bowl mit Hähnchen und Ei 96  
Rice Bowl mit Lachs und  
Wasabi-Mayonnaise 91  
Rice Bowl mit Miso-Aubergine 83  
Rotes Thaicurry mit scharfen  
Limettengarnelen 43

## S

San Bei Ji – Three Cup Chicken 55  
Sashimialat auf Reis 92  
Schweinefleisch nach Szechuanart  
mit Schwarze-Bohnen-Sauce 63  
Sesamnudeln, cremige,  
mit Honighähnchen 143  
Shiitake-Miso-Ramen  
mit würzigem Tofu 120  
Shirataki-Nudeln mit Gurke  
und japanischem Sesamdressing 132  
Silbernadelnudeln, selbst gemacht 116  
Silbernadelnudeln mit Hähnchen  
und Sprossen 148  
Sobasalat mit Misodressing  
und Wakame 135  
Süßkartoffelcurry mit Kokos  
und Erdnüssen 41

## T

Teriyaki-Hähnchen mit Kohl und Reis 95  
Tintenfisch, frittiert, mit Szechuanpfeffer  
und Limette 47  
Tofu, in Sojasauce geschmort 80  
Tofu mit Cashews 35  
Tofu, würziger, mit Shiitake-Miso-Ramen 120  
Tomate und Ei aus dem Wok  
nach chinesischer Art 88  
Tonkatsu mit japanischem Curry 99

## V

### Vegetarische Gerichte

Aubergine, Kartoffeln und Paprika  
in Knoblauchsauce 36  
Austernpilze mit Brokkoli in Austernsauce 39  
Biang Biang – Handgezogene Nudeln  
mit scharfem Chiliöl 131  
Butterige Kimchi Udon 119  
Chow Mein mit Austernpilzen  
und Cashews 123  
Congee – Risotto auf Asiatisch 76  
Dubu Jorim – In Sojasauce geschmorter  
Tofu 80  
Einfaches Tantanmen – Ramen für zwei 128  
Fried Rice mit Koriander und Chili 79  
Gepimpte Instant-Ramyun 124  
Knuspriger Tofu mit Cashews 35  
Kung Pao mit Pilzen 32  
Lieblingsnudeln der Kinder mit Hoisin  
und Sesam 127  
Luftiges koreanisches Omelett auf Reis 75  
Pilz-Yakiniku mit Kohlsalat und Eiern 84  
Rice Bowl mit Miso-Aubergine 83  
Shiitake-Miso-Ramen mit würzigem Tofu 120  
Shirataki-Nudeln mit Gurke  
und japanischem Sesamdressing 132  
Sobasalat mit Misodressing und Wakame 135  
Süßkartoffelcurry mit Kokos  
und Erdnüssen 40  
Tomate und Ei aus dem Wok  
nach chinesischer Art 88  
Vegetarisches Gimbap 87

## Y

Yakiniku, Pilz-, mit Kohlsalat und Eiern 84  
Yukhoe bibimbap 103