



Chochete vom 30.04.2010

---

# Kochen im Wok



Chochete vom 30.04.2010  
Tageschef Jürg Billing



## Das Geheimnis der Wok-Küche



Der Wok ist ein Multitalent, mit dem sich jede Art von Gemüse, Fleisch und Fisch schonend und gesund zubereiten lässt. Seine Wurzeln hat der Alleskönner in Asien. Aber auch in Europa erfreut sich der Wok grosser Beliebtheit.

Dämpfen, braten, schmoren, frittieren – das alles lässt sich mit dem Wok machen. Nicht umsonst genießt der Wok den Ruf eines Küchen-Multitalents. Das Kochen im Wok geht schnell, ist schonend und gesund. Der Grund dafür liegt in der besonderen Form.

Dank seines halbrunden Bodens kann der Wok auf sehr hohe Temperaturen erhitzt werden. Das Fleisch oder Gemüse wird nur kurz gegart, wichtige Vitamine bleiben erhalten und verdampfen nicht.

## So funktioniert das Kochen mit dem Wok

Oberste Maxime sind ein gutes Öl oder Fett sowie die richtige Temperatur. Naturbelassene Öle, Kokosfett oder Butterschmalz eignen sich besonders gut, weil sie geschmacksneutral sind und auch hoher Hitze standhalten. Aber auch das leicht nussig schmeckende Sesam-Öl passt ideal zu Wok-Gerichten. Alles, was eine längere Garzeit benötigt, sollten Sie übrigens zuerst in das heisse Fett legen. Zum Nachgaren und Warmhalten kann es anschliessend auf dem weniger heissen Wok-Rand platziert werden und später mit dem anderen Gargut vermischt werden.



## Garen & Braten

„Pfannenrühren“ – so nennt man das typische Kochen mit dem Wok. Es ist eine asiatische Garmethode, bei der die Zutaten im heissen Wok 5 bis 10 Minuten unablässig verrührt werden. Wichtig ist das schnelle Rühren. Damit Sie dafür die Hände frei haben, müssen alle Zutaten geschnitten, die flüssigen Zutaten abgemessen sein und die Gewürze bereitstehen. Erst dann sollte der zunächst leere Wok ohne Fett erhitzt werden. Wenn das Küchen-Multitalent die optimale Temperatur hat, geben Sie Öl oder Fett hinzu, schwenken es einmal und erwärmen es bis knapp unter den Rauchpunkt. Die hohe Temperatur ist das A und O für das „Pfannenrühren“. Mit einem einfachen Wassertest können Sie ganz leicht feststellen, wann ein Wok die optimale Temperatur hat. Spritzen Sie einige Tropfen Wasser auf den Wokboden.



---

Wenn sich kleine Wasserkugeln dort bilden, ist der ideale Hitzepunkt erreicht – das Öl oder das Fett kann hinzugefügt werden. Nach und nach können Sie jetzt auch die Zutaten in den Wok geben und schnell von innen nach aussen rühren. So kommen alle Zutaten in schnellem Wechsel in Kontakt mit dem heissen Wok-Boden und dem warmen Wok-Rand. Sie garen auf diese Weise gleichmässig und blitzschnell. Und noch ein kleiner Tipp: Sojasauce sollte stets erst am Ende der Garzeit hinzugegeben werden, damit sie nicht anbrennt.

### Schmoren

Auch das Schmoren im Wok geht schnell. Geschmort werden müssen Zutaten, wenn das Pfannenrühren zum Garen nicht ausreicht wie zum Beispiel bei festen Gemüsesorten (Kartoffeln, Karotten, Sellerie). Alle Zutaten werden unter schnellem Rühren kurz angebraten, bevor Flüssigkeit zugegeben und das Gargut bei schwacher Hitze geschmort wird. Die Garzeit kann dabei – je nach Gemüse – 3 bis 30 Minuten betragen. Verzichtet man auf den Deckel, reduziert sich die Flüssigkeitsmenge – Fleisch, Fisch und Gemüse werden sämiger und schmecken würziger. Wichtig: Zutaten immer wieder umrühren, damit nichts am Wok-Rand kleben bleibt. Und am besten ist es, geschmorte Gerichte erst am Schluss zu würzen. Denn durch das Verdunsten der Flüssigkeit verstärkt sich der Geschmack der Gewürze.

### Dämpfen

Ob Teigtaschen, Gemüse, Fisch oder Fleisch: Mit dem Wok lassen sich viele Gerichte und Zutaten dämpfen. Was man dafür zusätzlich benötigt, ist ein Siebeinsatz. Und dann kann es losgehen: Füllen Sie den Wok mit Wasser und bringen Sie das Wasser mit geschlossenem Deckel zum Kochen. Platzieren Sie dann Ihre Zutaten auf dem Siebeinsatz und stellen Sie den Siebeinsatz in den Wok. Verschiessen Sie den Wok und garen Sie die Zutaten im heissen Wasserdampf. Achtung: Das Wasser darf nur bis knapp unter den Siebeinsatz reichen! Bei Bedarf stetig etwas Garflüssigkeit nachgiessen. Bereits nach wenigen Minuten werden Sie sehen: Die Zutaten bleiben knackig und frisch, die Vitamine erhalten. Darüber hinaus spart das Dämpfen Kalorien, weil man dabei ganz auf Öl oder Fett verzichten kann.

### Frittieren

Hohe Temperaturen und viel Öl oder Pflanzenfett braucht es, um Gemüse oder Fisch im Wok mit einem knusprigen Teigmantel zu umhüllen. Das „Ausbacken“ in Öl ist in Asien ebenso beliebt wie in der europäischen Küche. Mit dem Wok geht es ganz leicht: Einfach eine gute Menge Öl oder Pflanzenfett auf ungefähr 170 Grad erhitzen und das Frittiergut darin schwimmend garen, bis es eine goldgelbe Farbe hat. Anschliessend die Knusper-Stücke mit einer Siebkelle aus dem Wok heben, das überschüssige Fett abtropfen lassen und schon ist alles fertig. Die Temperatur des Fetts lässt sich übrigens gut mit einem speziellen Fett-Thermometer messen. Alternativ können Sie auch einen Löffelstiel ins heisse Öl halten. Steigen daran kleine Bläschen auf, haben Sie ungefähr die Temperatur von 180 Grad.



---

## Die Küche Chinas

Wenn man in der Schweiz Restaurants besucht, ist das Essen dort dem europäischen Geschmack angepasst. In China selber werden die Gerichte ganz anders zubereitet und sind darum auch nicht mit der Küche in der Schweiz vergleichbar. Allerdings sind die Wokrezepte vom Geschmack her der chinesischen Küche am ähnlichsten.

Wichtig sind für chinesische Rezepte vor allem die richtigen und frischen Zutaten. In den Asia Shops, die sich in allen grösseren Städten befinden, bekommt man eine grosse Auswahl an guten und typischen Gewürzen, die dort auch relativ günstig sind.

Chinesische Rezepte sind sehr phantasievoll und raffiniert. Man kommt mit wenigen Grundzutaten aus und die Raffinesse erhalten die Gerichte durch typische Gewürze und Kräuter wie Ingwer, Knoblauch, Koriander, Sojasauce oder Wu-Fen (Fünf-Gewürze-Pulver). Chilisauce oder Sambal Oelek geben den Gerichten Schärfe. Reiswein wird in Cina nicht nur als Getränk angeboten, sondern auch zum Würzen oder Marinieren von Speisen verwendet. Chinesischer Reiswein ist sehr aromatisch und erinnert eher an einen Sherry. Er darf nicht mit japanischem Sake verwechselt werden, der wesentlich milder ist.

Da China sehr gross und vielfältig ist, kann man nicht unbedingt von der typischen chinesischen Küche sprechen. Die Gerichte werden durch die regionalen, klimatischen und kulturellen Einflüsse geprägt. So wird in der nordchinesischen Küche (Peking-Küche) eher deftig gekocht. Da das Klima dort kühler ist, wird dort statt Reis meist Weizen, Gerste oder Mais angebaut. Daraus werden auch die Teige für Frühlingsrollen oder Wan Tans hergestellt. Durch den mongolischen und moslemischen Einfluss wird in Nordchina häufig Lamm oder Hammel serviert. Am bekanntesten ist weltweit wohl die berühmte Pekingente. Im Osten Chinas (Shanghai-Küche), werden dagegen gerne Meeresfrüchte und Fisch serviert. In dieser Region werden die Gerichte auch etwas süsslicher zubereitet. Reis, Süsskartoffeln und Kohl werden gerne als Beilagen gereicht. Am bekanntesten ist die Sojasauce, die aus Ostchina stammt. Die Kantonesische Küche in Südchina bietet aufgrund des subtropischen Klimas eine Vielfalt an Früchten, Gemüse, Meeresfrüchten und Fisch. Diese Gerichte werden hauptsächlich im Wok pfannengerührt und nur sehr wenig gewürzt. Bekannt sind die berühmten kleinen gefüllten Nudeltaschen Dim Sum (Köstlichkeiten, die das Herz berühren), die in Suppen gekocht, gedämpft oder frittiert werden. Die Provinz Szechuan im Westen Chinas ist für ihre scharfen Gerichte berühmt. Hier werden die Speisen sehr gerne scharf mit dem bekannten Szechuan-Pfeffer, roten Chillis oder Knoblauch gewürzt. Damit die Speisen dennoch harmonisch schmecken, werden gerne Gegensätze kombiniert, wie Scharfes mit Mildem, oder Saures mit Süsssem. Dadurch ist diese Region für ihre süss-sauren Saucen und Gerichte bekannt.

In China wird mit Stäbchen gegessen. Darum verwendet man auch als Beilage speziellen Klebereis, der sich so leichter essen lässt und schneidet Gemüse, Geflügel oder Fleisch in mundgerechte Stücke. Suppen werden beim chinesischen Menü erst zum Schluss gereicht. Zum Essen wird Reiswein, Pflaumenwein oder Tee serviert.



Chochette vom 30.04.2010

---

# Menu

\* \* \*

Frühlingsrollen mit Schweinsfilet

\* \* \*

Schweinefleisch süß-sauer

\* \* \*

Glasiertes Huhn in Hoisin-Sauce

\* \* \*

Ente mit rührgebratenem Gemüse

\* \* \*

Gebratener Reis „fünf Farben“

\* \* \*

Gebackene Banane und Ananas  
mit Vanilleglace



Die Rezepte sind für 6 Personen berechnet.

## Apèro

### Frühlingsrollen mit Schweinsfilet

#### Zutaten :

12 Blatt Frühlingsrollenteig  
150 g Schweinefilet  
1 EL Sesamöl  
60 g Stangensellerie  
60 g Rüebli  
60 g Weisskohl  
20 g Lauch  
60 g Champignons  
2 EL Sojaöl  
2 EL Sojasauce  
1 TL Zucker

#### Zubereitung :

Frühlingsrollenteig nach Packungs-Anweisung auftauen lassen. Schweinefilet in sehr dünne Streifen schneiden. In Sesamöl einlegen. Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden, Rüebli schälen, in feine Streifen schneiden, Weisskohl in feine Streifen und Lauch in feine Scheiben schneiden. Champignons nur mit einem trockenen Tuch abreiben und klein hacken. Im Wok oder in einer beschichteten Pfanne 1 EL Sojaöl stark erhitzen und das Filet mit Marinade ca. 30 Sekunden unter Rühren anbraten, bis es Farbe annimmt. Herausnehmen. 1 EL Sojaöl erhitzen und Gemüse 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Fleisch, Sojasauce und Zucker zufügen. Durchrühren und alles abkühlen lassen (wichtig, sonst reisst der Teig). Je 2 Teigblätter (18x18) übereinander mit der Spitze nach vorn hinlegen. Füllung vorne länglich verteilen. 1 x aufrollen, Seiten einschlagen, zu Ende rollen. Mit wenig Wasser verkleben. Bei 190° ca. 5 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen.





Chochete vom 30.04.2010

---

## Schweinefleisch süß-sauer

Der Ruf des Gerichts ist schon sehr ramponiert und fast zu einem Synonym für eine schlechte China-Küche geworden: gummiartige Fleischklumpen, bedeckt mit einer klebrigen Sauce. Wenn es jedoch gut und sorgfältig zubereitet wird das Fleisch aussen knusprig und innen zart ist, mit einer harmonisch komponierten Sauce, ist es eines der schmackhaftesten Gerichte der Kanton-Küche.

### Zutaten :

500 g mageres Schweinefleisch  
eine Prise Salz  
1 TL helle Sojasauce  
1 Ei (leicht gt'schlagen)  
3 EL Maisstärke  
Pflanzenöl zum fritieren  
2 1/2 EL Erdnussoel  
1 Knoblauchzehe (feingehackt)  
1 Zwiebel (grobgehackt)  
1 grüne Paprika (Samen entfernt und in Scheiben geschnittenschnitten)  
100 g Ananaswürfel und etwas Saft  
Für die Sauce:  
2 TL Kartoffelmehl  
4 EL Wasser  
4 EL Ananassaft  
3 EL Essig  
4 EL Zucker  
eine Prise Salz  
2 TL helle Sojasauce  
2 EL Tomatenketchup  
1 1/2 TL Worcestersauce

### Zubereitung :

Das Fleisch in gleich grosse, mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Leicht salzen, die Sojasauce darüber träufeln durchmischen und 30-60 Minuten stehen lassen. Dann das Ei dazugeben gut durchrühren.

Die Fleischstücke einzeln in der Stärke wälzen, darnit sie ringsum gut eingehüllt sind. Dazu benötigt man nicht die ganze Stärke.

Die Wok zur Hälfte mit Öl füllen, auf 180°C erhitzen und die Fleischwürfel 1 Minute fritieren, wenn nötig in zwei Arbeitsgängen. Dabei die Stücke trennen, wenn sie zusammenkleben. Das Fleisch herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dieser Teil der Zubereitung kann im voraus erledigt werden.

Die Sauce vorbereiten: Die Kartoffelstärke im Wasser auflösen, Ananassaft, Essig, Zucker, Salz, Sojasauce, Tomatenketchup und Worcestersauce dazugeben und gut verrühren.

Eine Bratpfanne erhitzen, 1 1/2 EL Öl hineingießen und herumschwenken, Knoblauch und Zwiebeln anbraten, dann die Peperoni hinzugeben. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten pfannenrühren. Die Ananasstücke unterheben und die Sauce darübergießen. Unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen.



Chochete vom 30.04.2010

---



In der Wok das Öl zum Frittern wieder auf 190°C erhitzen.

Das Fleisch nochmals hineingeben. Nach 2-3 Minuten, wenn es aussen schön braun und knusprig ist, herausnehmen, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Die süß-saure Sauce wieder erhitzen und den restlichen Esslöffel Öl darunterühren (so wird sie nicht leimig). Die Sauce über das Fleisch löffeln und sofort heiss servieren.



---

## Glasiertes Huhn in Hoisin-Sauce

Die Hoisin-Sauce gibt dem Huhn dieses Gerichts der Regionalküche des Nordens Farbe und Aroma, während die Cashewnüsse zum Kontrast in der Struktur beitragen.

### Zutaten :

500g Pouletbrust  
6 EL Erdnussoel  
5-6 Knoblauchzehen  
(fein gehackt)  
4-5 Frühlingszwiebeln  
(quer in 3cm-Stücke geschnitten, weisse und grüne Teile getrennt)  
11/2 EL Reiswein oder trockener Sherry  
5 EL Hoisin-Sauce  
50g geröstete Cashewnüsse  
Marinade  
Eine Prise Salz  
Weisser Pfeffer  
2 TL Reiswein oder Sherry  
1 TL Maisstärke  
1 Eiweiss, leicht geschlagen  
2 TL Sesamoel

### Zubereitung :

Das Hühnerfleisch in 2-cm-Wiirfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Marinieren: Salz, Pfeffer und Reiswein unter das Fleisch mischen, die Stärke darüberstreuen und das Eiweiss in einer Hichtung unterrühren. 15-30 Minuten stehen lassen, dann das Sesamöl einrühren.

Den Wok stark erhitzen, 5 EL, des Oels hineingeben und herumschwenken. Zwei Drittel des Knoblauchs und der Frühlingszwiebeln hineingeben, kurz umrühren, dann das Hühnerfleisch untermischen. Die Hitze reduzieren, damit das Fleisch nicht zäh und trocken wird, und 2 Minuten pfannenrühren. Den Reiswein an der Seite einträufeln und vom Feuer nehmen und das noch nicht ganz gare Fleisch in eine warme Schüssel geben.

Den Wok wieder stark erhitzen, das restliche Öl hineingeben und herumschwenken. Den Rest des Knoblauchs anbraten. Die Hoisin-Sauce eingiesen, dann das Hühnerfleisch dazugeben. Gut durchrühren und nun die Nüsse und die grünen Frühlingszwiebeln unterheben. Auf einer Vorgevärmten Plate anrichten und sofort servieren.



## Ente mit rührgebratenem Gemüse

### Zutaten :

#### Marinade

2 Esslöffel dunkle Sojasauce

1 Esslöffel dunkler Reiswein

1 frisches Eiweiss

2 Entenbrüstli Ge ca. 250 g)

2 Esslöffel Maizena

#### Gemüse

2 Stangensellerie, in feinen Streifen

400 g Broccoli, in Röschen, Stiele in Scheibchen

1 Frühlingszwiebel, mit dem Grün, in feinen Ringen

100 g Champignons, in Vierteln

75 gungesalzene Erdnüsse

1 Teelöffel Szechuan-Pfeffer

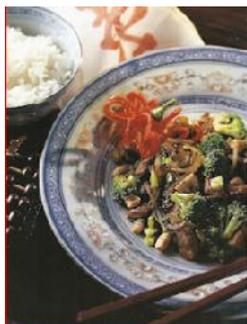
1 dl Hühnerbouillon

wenig Peperoni

nach Bedarf Salz

1 Teelöffel Maizena mit

1 Esslöffel Wasser angerührt



### Zubereitung :

Marinade: alles in einer Schüssel verklopfen mit Haushaltspapier trockentupfen. Fettschicht ablösen, kreuzweise einschneiden, beiseite stellen. Fleisch in ca. 2 mm breite Streifen schneiden

Fleisch darin wenden, mit der Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren

Gemüse vorbereiten und alles beiseite stellen.

Champignons und Erdnüsse im heissen Wok oder in grosser Bratpfanne rösten, herausnehmen.

Entenfett zugeben, heiss werden lassen, bis sich ca. 1 Esslöffel flüssiges Fett gebildet hat, Fettstück herausnehmen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. rührbraten, beiseite stellen nochmals heiss werden lassen, herausnehmen, Gemüse begeben, ca. 4 Min. rührbraten, Pilze begeben, kurz weiter rührbraten

Hühnerbouillon dazugliessen, ca. 1 Min. köcheln

Maizena/Wasser unter Rühren begeben, kurz köcheln.

Fleisch zugeben, heiss werden lassen, Nüsse und Pfeffer darüberstreuen, servieren



---

## Gebratener Reis „fünf Farben“

### Zutaten :

3 Tonguepolze eingeweicht  
50g Schinken  
100g Schweinefleisch  
1 Stange Lauch  
100 g Shrimps (abtropfen lassen)  
2 Eier  
1 Eiweiss  
2 Tassen Reis, Basmati oder Jasmin  
2 EL gekochte Erbsen  
Sojasoße dunkel  
Sesamöl  
Öl zum braten

### Zubereitung :

Das Fleisch wird mariniert mit gut 2 EL Sojasoße Ein Eiweiss dazu geben und würzen mit Sesamöl, gut verrühren und eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit Lauch und Pilze in grobe Stücke schneiden.

Eier verquirlen, bereit stellen. Inzwischen den Wok aufheizen. Öl und einen TLel. Sesamöl begeben.

In das sehr heisse Öl werden nun die Shrimps gegeben und unter ständigen rühren gebraten. Auch wenn schon gegarte Shrimps verwendet werden, sie sollen ihr Aroma abgeben. Dann aus dem Wok herausnehmen und zur Seite stellen.

Nun mit dem Schweinefleisch, Pilze und dem Schinken genau so verfahren. Das Fleisch soll so fein geschnitten sein, dass es in kürzester Zeit gar ist.  
Jetzt muss Öl und Sesamöl nachgegeben werden.

In dieses heisse Öl kommen nun die Eier, diese werden im Wok noch einmal gewürzt mit Sojasoße. Bitte schnell und ständig rühren, es soll ein Rührei sein .

Nun wird der gegarte Reis zu dem Öl und Ei in den Wok gegeben, den Lauch und die Erbsen sowie Fleisch und Shrimps zugeben und fleissig rühren, noch einmal mit wenig Sojce abschmecken. Heftig weiterrühren, nicht vergessen, der Wok ist sehr heiss und soll es auch bleiben und ein paar Minuten braten lassen.



# Gebackene Banane und Ananas mit Vanilleglace

## Zutaten :

4 Bananen  
2 EL Zitronensaft  
4 Scheiben Ananas  
50 g Mehl  
75 g Speisestärke  
1 TL Zucker  
1 TL Backpulver  
1 TL Öl  
1 dl Wasser  
1 Eiweiss  
100 g Honig, flüssig  
30 g Sesam  
1 Liter Öl für den Wok

## Zubereitung :

Mehl, Speisestärke, Zucker, Backpulver, 1 TL Öl, Wasser und Eiweiss zu einem Teig verrühren. Diesen ca. 1/2 Stunde quellen lassen.

Bananen schälen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasscheiben trocken tupfen. Beide Obstsorten in Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Obst portionsweise in den Teig tauchen und im Wok frittieren.

Den Honig erwärmen. Die gebackenen Bananenstücke und Ananasstücke damit beträufeln.

Mit Sesam bestreuen, auf Tellern anrichten und mit einer Kugel Vanilleglace sofort servieren.

