

EINLEITUNG

Ran an den Wok!.....	6
So funktioniert der Wok.....	8
Praktische Tipps.....	10
Garmethoden.....	11
Zutaten austauschen.....	11
Nudeln und Reis.....	12
Asiatische Produkte für den Vorratsschrank.....	14

SOSSEN UND BEILAGEN 17

Soße zu Gebratenem.....	18
Süße Sojasoße mit Sesam.....	20
Nuoc-cham (Soßenbasis).....	22
Japanische Soßenbasis.....	24
Kokos-Soßenbasis.....	26
Süß-scharfe Soße.....	28
Szechuan-Öl.....	30
Marinierter Kai Choi.....	32
Marinierte Vogelaugenchili.....	34
Schneller Kimchi.....	36

NUDELN UND REIS 39

Nudeln mit Gemüse (China).....	40
Japachae mit Pilzen (Korea).....	42
Gebratene Nudeln mit Kimchi (Korea).....	44
Reis mit Tofu (Asien).....	46
Pas See Ew (Thailand).....	48
Reis mit Schweinefleisch (Taiwan).....	50
Bibimbap (Korea).....	52
Reis mit Lammfleischklößchen (Asien).....	54
Pad Thai mit Hähnchen (Thailand).....	56
Nudeln mit Garnelen (Vietnam).....	58
Yakisoba mit Hähnchen (Japan).....	60
Chow Fun mit Rindfleisch (China).....	62
Pikante Nudeln (Szechuan).....	64
Bratreis mit Schweinefleisch und Kurkuma (Vietnam).....	66
Reis mit Sojasprossen (Korea).....	68
Soba-Nudeln mit Tofu (Asien).....	70
Donburi mit Rindfleisch (Japan).....	72

Rabokki (Korea)	74	Schweinefleisch mit grünen Bohnen (Szechuan)	142
Bratreis mit Curry (Japan)	76	Pad Gra Prow (Thailand)	144
Oyakodon (Japan)	78	Hähnchen Kung Pao (China)	146
Nudeln mit Lamm und Kreuzkümmel (Szechuan)	80	Prik Khing (Thailand)	148
GEMÜSE	83	Hähnchen mit Zitronengras (Vietnam)	150
Auberginen mit Jasminreis (Szechuan)	84	Karaage und mariniertes Kai Choi (Japan)	152
Pak Choi mit Tofu (Asien)	86	Bratnudeln mit Schweinefleisch (Shanghai)	154
Spargel mit Ingwer (Asien)	88	Pikantes Hähnchen (Korea)	156
Gebratene grüne Bohnen (Szechuan)	90	Hähnchen Adobo (Philippinen)	158
Shiitake-Pilze mit Tofu und Chinalauch (Japan)	92	Ente nach Peking-Art (China)	160
Erbsensprossen mit Ingwer (China)	94	Thai-Brathähnchen (Thailand)	162
Brokkoli mit Miso (Japan)	96	FISCH UND MEERESFRÜCHTE	165
Rotes Curry mit Austernpilzen (Thailand)	98	Garnelen mit Zuckerschoten (Thailand)	166
Blattgemüse mit Pilzen (Thailand)	100	Gebackener Fisch (Thailand)	168
Paprika mit Tofu und Tamarinde (Thailand)	102	Pikanter Tintenfisch (Korea)	170
Sommerkürbis mit Tofu (Korea)	104	Garnelen-Pfannkuchen (Vietnam)	172
Brokkoli mit Pilzen (China)	106	Gedämpfter Fisch (China)	174
Zuckerschoten mit Ei (China)	108	Fisch mit Kurkuma und Dill (Vietnam)	176
Grüne Bohnen und Kartoffeln mit Miso (Japan)	110	Lachssalat (Thailand)	178
Kartoffelbällchen (Japan)	112	Tintenfisch in würziger Soße (Thailand)	180
Eier mit Chinalauch (Japan)	114	Jakobsmuscheln mit Zitronengras (Vietnam)	182
Tofu mit Pfeffer und Knoblauch (China)	116	Garnelen mit Walnüssen und Honig (China)	184
Gebratene Pilze (Korea)	118	Miesmuscheln mit Safran (Thailand)	186
Spinat mit Sesam (Korea)	120	Fischfilet mit Tamarinde (Thailand)	188
Tofu mit Pak Choi (China)	122	Register	190
Sundubu Jjigae (Korea)	124		
Pikante Auberginen (Thailand)	126		
Gebratenes Gemüse (Thailand)	128		
FLEISCH UND GEFLÜGEL	131		
Bistek Tagalog (Philippinen)	132		
Rippchen vom Rind (China)	134		
Schweinefleisch mit fünf Gewürzen (China)	136		
Rindfleisch Lôc Lac (Vietnam)	138		
Geschmorter Schweinebauch (Vietnam)	140		