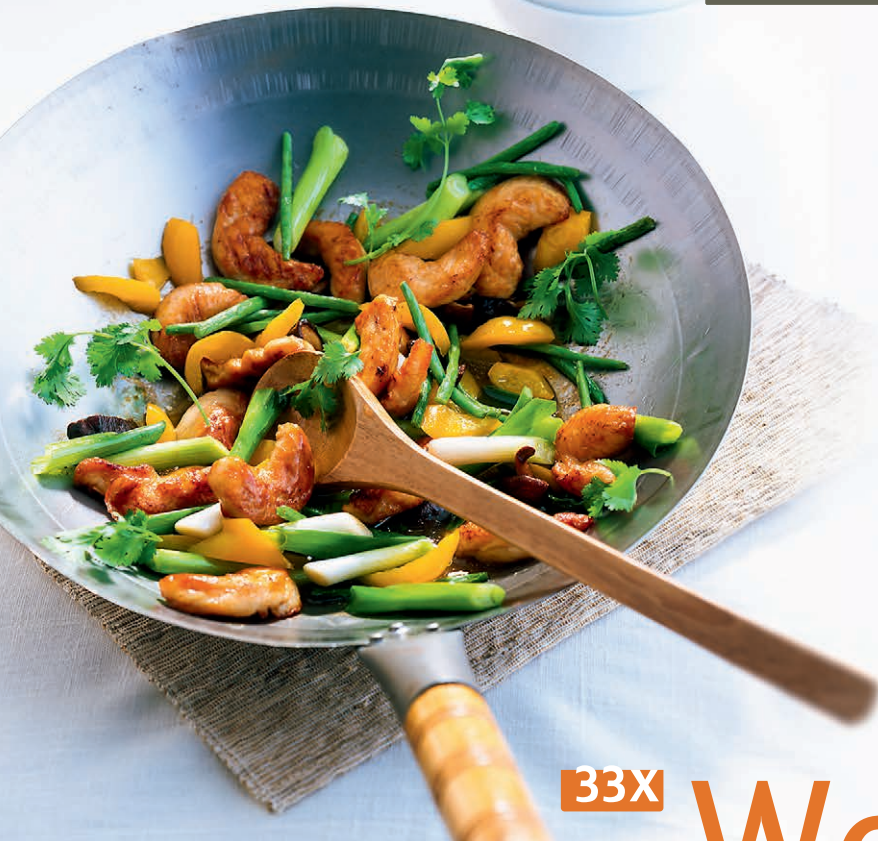


So genießt Südtirol



33X

Wok

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

ATHESIA

Gemüse

- 20 Wokgemüse mit Radieschensprossen
- 22 Gebratener Tofu mit Kohlrabi, Bitterbroccoli und Karotten
- 24 Mediterranes Gemüse mit geräucherter Scamorza
- 26 Spitzkohl mit Erbsen und Shiitakepilzen
- 28 Avocado mit Mango und Fenchel
- 30 Rohnen mit Cipollotti und Feta
- 32 Quinoa mit Gemüse und Sprossen
- 34 Serviettenknödel und Pfifferlinge

Eier

- 36 Rühreier mit Zucchini Blüten und Austernpilzen
- 38 Gebratener Eier-Reis mit Miesmuscheln
- 40 Rühreier mit Pak Choi und Thunfisch
- 42 Wokgemüse mit Wachtelei

Geflügel

- 44 Perlhuhn mit Chinakohl
- 46 Ente mit Cipollotti und Pak Choi
- 48 Hühnerkeule mit Mais und Sojasprossen
- 50 Gebackene Hühnerbrust auf Currygemüse und Steinpilzen
- 52 Truthahn mit Glasnudeln und Curry

Fleisch

- 54 Gebackenes Schweinsfilet mit Ananas-Chili
- 56 Salsiccia-Wok mit Frühkohl
- 58 Radicchio mit Kartoffeln und Soppresa
- 60 Kaninchenkeule mit mediterranem Gemüse
- 62 Rindsfiletspitzen mit Champignons und Gurken
- 64 Lamm mit Peperoni und grünen Bohnen
- 66 Hirschkalb mit Kartoffeln und Waldpilzen
- 68 Kalbsleber mit roter Zwiebel und Mango

Fische und Meeresfrüchte

- 70 Seezungenfilet mit Spargel, Buchenpilzen und gedünstetem Reis
- 72 Seeteufel mit Meeresspargel
- 74 Lachsforelle mit Blumenkohl und Kapern
- 76 Wokgemüse mit Steinbutt und Alfa-Sprossen
- 78 Scampi mit Sprossen
- 80 Garnelen mit Artischocken und Tomaten
- 82 Gebackene Meeresfrüchte mit Chilisauce
- 84 Feine Bandnudeln mit Oktopus und schwarzem Knoblauch

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Buch der »So genießt Südtirol«-Kochbuchreihe entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!
info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 081079



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URheberRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Rückseite: Perlhuhn mit Chinakohl · Gebratener Eier-Reis mit Miesmuscheln

BILDNACHWEIS

fotolia©: Seite 9 unten (Sharon Meyer), 10 (sarymsakov.com), 13 (Martin Rettenberger), 14 (marcelokrelling), 15 (Viktorija), 16 (yongyutp), 17 (photocrew), 19 (alex9500)
Jack Jelly: Titelbild
Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

IMPRESSUM

Mai 2017

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen

Weintext: Christine Mayr

Lektorat: Nicoletta De Rossi

Korrektur: Kathrin Kötz

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-223-9

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



designed + produced
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code
scannen und auf
unserer Internetseite
informieren.*



Ein Gruß aus der Genießerküche

Unter der Woche muss es mittags und oft auch abends in der Küche schnell gehen, aber gut schmecken soll es natürlich trotzdem. Da sind Gerichte aus dem Wok die richtige Lösung! In diesem neuen Rezeptbuch präsentieren wir Ihnen über 33 attraktive Rezeptideen mit dieser aus Asien stammenden Garmethode, die mittlerweile auch unsere Küche erobert hat. Ob Sie Ihre Familie mit süßscharfem Geflügelfleisch verwöhnen oder Ihre Gäste mit edlen Meeresfrüchtegerichten beeindrucken möchten – in diesem Buch finden Sie garantiert viele schmackhafte und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Anlass.

Erleben Sie, wie leicht und schnell sich die herrlichsten Köstlichkeiten im Wok zubereiten lassen. Dem neuen Kochtrend »Fusion Cooking« – einer von Flexibilität, Experimentierfreudigkeit und Innovation geprägten Art des Kochens – folgend, verschmelzen in den Rezepten die Zutaten der asiatischen Küche zu einem köstlichen Mix und machen auch das Kochen alltäglicher Lebensmittel zu einem kulinarischen Höhepunkt. Gebrauchen Sie Ihre Fantasie, verlassen Sie sich auf Ihren Gaumen: Sie werden mit köstlichen Gerichten belohnt, die sich im Nu zubereiten lassen.



Dieses Buch enthält Ideen und Rezepte, die wir selber ausprobiert haben. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Genießen Sie exotische oder vertraute Gerichte aus dem Wok in allen nur denkbaren Variationen. In übersichtliche Kapitel unterteilt, schlagen wir Ihnen Vorspeisen, Fleisch- und Geflügelgerichte, aber auch Köstlichkeiten mit Fisch und Meeresfrüchten vor, verlockende fleischlose Gerichte runden die reiche Rezeptauswahl ab. Mit den leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird Ihnen alles auf Anhieb gelingen!

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit wünschen Ihnen Ihre Autoren

Helmut Bachmann

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Inhalt

5 Wok – ein Kochgerät für alle Fälle

6 Der ideale Wok

6 Pfannenrühren

7 Kochutensilien für den Wok

7 Gewürze zerstoßen

8 Küchenbeil statt Messer

8 Garmethoden im Wok

8 Pfannenrühren (oder kurz anbraten)

9 Dämpfen

9 Frittieren

10 Wie das asiatische Kochgeschirr funktioniert

11 So gelingen die Gerichte im Wok

12 Pfannengerührtes Gemüse

13 Beliebte Zutaten

16 Saucen und Pasten

16 Mit chinesischen Stäbchen essen

17 Nicht roh verzehren

18 Truthahn-Wok Schritt für Schritt

19 Was trinken wir zu Wokgerichten?

87 Kleines Küchenlexikon

87 Ländertypische Bezeichnungen

88 Register



20

Gemüse



36

Eier



44

Geflügel



54

Fleisch



70

Fische und
Meeresfrüchte



Wok – ein Kochgerät für alle Fälle

Die Erkenntnis, dass der übermäßige Genuss von fetthaltigem Fleisch, Butter und Sahne ungesund ist, hat viele Menschen dazu gebracht, zunehmend zu asiatisch angehauchten Gerichten zu greifen, denn sie sind eine gute Wahl, wenn man den Verzehr von tierischen Fetten einschränken oder sogar ganz darauf verzichten möchte.

Die asiatische Küche bietet leichte und gesunde Gerichte mit erfrischenden schmackhaften Aromen und bereichert damit den Speiseplan. Diese Speisen werden durch **Pfannenrühren, Dämpfen, Frittieren, Kochen, Dünsten** oder sogar **Räuchern** zubereitet. Dafür braucht man nur ein einziges Kochgerät: den **Wok**.

Im Wok gart alles ganz einfach und blitzschnell. Durchschnittlich in **5 bis 10 Minuten** sind die Wok-Gerichte gar! Knackiges, buntes Gemüse, duftender Reis, zartes Fleisch und knusprige Vorspeisen sind ein klarer Beweis für die große Vielfalt der asiatischen Küche. Kräuter, Gewürze und pikante, scharfe Saucen geben den exotischen Touch.

Das **Pfannenrühren** ist eine uralte **Gar-technik aus Südostasien**, die mittlerweile auch in unseren Küchen Einzug gehalten hat. Obwohl man auch in einer schweren, gusseisernen Pfanne Gerichte durch Pfannenrühren zubereiten kann, ist das optimale Gerät dafür immer noch der chinesische Wok. Der runde Boden und die abfallenden

Seitenwände ermöglichen es, dass die angebratenen Zutaten an den Rand geschoben werden können. Dabei fließt das Öl wieder auf den Boden des Woks zurück, während die Zutaten bei schwacher Hitze am Rand noch weiter garen.

Der ideale Wok

Traditionelle Woks sind aus Eisen oder Stahl gehämmert und haben einen abgerundeten Boden und schräge Wände. Die moderne Variante besteht aus Aluguss, Gusseisen, Edelstahl oder Stahl-Emaille. Wenn Sie sehr häufig Gerichte im Wok



Nicht nur aus Carbonstahl oder Gusseisen: Sehr beliebt sind Woks aus Edelstahl oder Aluminium – häufig mit einer Teflon- oder Keramik-Beschichtung. Die hohe gewölbte Pfanne hat einen flachen Boden – für den Einsatz zuhause sollte das Kochgerät zwischen 28 und 36 cm groß sein.

PFANNENRÜHREN 1

Beim Pfannenrühren werden alle Zutaten nur kurz und unter ständigem Rühren in sehr heißem Öl gegart. Gewürze und vorbereitete Saucen werden erst ganz zum Schluss zugefügt. Diese schnelle und einfache Art zu kochen ist nicht nur ideal für alle Leute mit wenig Zeit, sondern auch für all diejenigen, die auf eine gesunde Ernährung Wert legen: Fleisch, Fisch, Reis und Gemüse behalten beim Pfannenrühren mehr wertvolle Inhaltsstoffe als beispielsweise beim Kochen in viel Flüssigkeit.



zubereiten möchten, sollten Sie sich zwei Woks in verschiedenen Größen zulegen:

- ▶ Einen **großen mit zwei Griffen** und Deckel zum Frittieren und Dünsten
- ▶ Einen **kleineren mit nur einem Griff** zum Pfannenrühren

Darüber hinaus gibt es auch Modelle für nur eine Portion.

Vor dem ersten Gebrauch

Obwohl bei uns Woks aus Edelstahl mit Antihafbeschichtung angeboten werden, gilt der traditionelle chinesische Wok aus Gusseisen immer noch als der beste unter erfahrenen Wok-Köchen und -Köchinnen. Ein neuer Wok aus Gusseisen ist immer mit einem Öl- oder Wachsfilm überzogen, um ihn vor dem Rosten zu schützen. Vor der ersten Verwendung muss man den Schutzfilm auf folgende Weise entfernen:

BELIEBTE ZUTATEN

Asiatische Zutaten sind zu einem festen Bestandteil vieler sowohl zu Hause als auch im Restaurant zubereiteter Gerichte geworden. Hier finden Sie asiatische und europäische Zutaten, die mit asiatischen Techniken und Aromen kombiniert werden.

Viele dieser Zutaten, wie Morcheln, Wan-Tan-Blätter, Reispapierblätter oder Glasnudeln, finden Sie mittlerweile in gut sortierten Supermärkten.

Spezielle Gewürze und **Würzsaucen** bekommen Sie in asiatischen Läden und neuerdings auch in »normalen« Geschäften, die der zunehmenden Nachfrage Rechnung tragen.

Melanzane (Auberginen)

Die Chinesen bevorzugen die kleineren, dünneren Sorten mit dem feineren Geschmack.

Wählen Sie Melanzane mit einer makellosen Schale.

Basmati-Reis

Diese köstliche Langkornreisart vom Subkontinent Indien und Pakistan wird wegen ihres aromatischen, nussigen Geschmacks geschätzt. Der **Duftreis**, wie er auch genannt wird, eignet sich hervorragend zum Braten.

Bohnensprossen

Die Keimlinge der grünen **Mungbohne** sind heutzutage fast überall erhältlich. Bohnensprossen sollten immer ganz frisch und knackig sein.

Peperoncino (Chilischoten)

Die Samenanlage der Capsicum-Pflanze ist frisch, getrocknet oder gemahlen erhältlich. Die vielen verschiedenen Sorten



Gekochter Basmatireis

unterscheiden sich stark in **Geschmack und Schärfegrad**. Die feurigen Verwandten der Peperoni geben Wok-Gerichten ihre Schärfe. Unreife Peperoncini sind grün, reife rot. Meist sind kleine schärfer als große. Da Peperoncini sehr scharf sind, sollten die **Hände nach dem Schneiden gründlich gewaschen werden**.



Zu den Wok-Gerichten gehören traditionelle asiatische Zutaten wie Glasnudeln und Basmatireis, aber auch Gewürze wie Peperoncino (Chilischoten), Ingwer und Zitronengras, genauso wie Würzsaucen und Würzpasten, wie beispielsweise Sojasauce und Sambal Ketjap.

Wokgemüse mit Radieschensprossen

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 300 g Kartoffeln mit Schale
- 80 g Karotten
- 80 g Zucchini
- 80 g Kohlrabi
- 50 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter
- 1 EL Koriander, fein geschnitten

Weiteres

- 60 g Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Radieschensprossen
- 1 kleine Schalotte, in Ringe geschnitten



Kartoffeln: etwa 45 Minuten



Wokgemüse: etwa 3 Minuten

Zubereitung

- ▶ Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen oder dämpfen und auskühlen lassen. Schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- ▶ Karotten, Zucchini und Kohlrabi ebenfalls waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Olivenöl im Wok erhitzen, Kartoffeln leicht anrösten, Zwiebelwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, hellbraun braten und bereitstellen.
- ▶ Anschließend das Gemüse im Wok braten, die gerösteten Kartoffeln hinzufügen, kurz durchschwenken, mit Butter und Koriander abschmecken.

Fertigstellung

- ▶ Das Gemüse auf Tellern anrichten, mit Radieschenscheiben, Radieschensprossen und Schalottenringen garniert servieren.

TIPPS

1. Sie können das Gemüse je nach Jahreszeit variieren.
2. Das Wokgemüse können Sie mit Kräuterbutter verfeinern.
3. Servieren Sie Rohschinken dazu.



Gebratener Eier-Reis mit Miesmuscheln

FÜR 4 PERSONEN

Miesmuscheln

- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ Peperoncino, fein geschnitten
- 20 ml Olivenöl zum Dünsten
- 400 g Miesmuscheln, gebürstet und gewaschen
- 50 ml Weißwein
- 200 g Tomaten, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz

Eier-Reis

- 6 Eier
- 2 EL Sahne
- Salz
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 160 g gedünsteter Langkornreis (siehe Seite 70)

Weiteres

- 1 EL Petersilienblätter zum Garnieren

Miesmuscheln

- ▶ Im Wok Knoblauch und Peperoncino in Olivenöl dünsten.
- ▶ Miesmuscheln dazugeben, mit Weißwein aufgießen, mit geschlossenem Deckel so lange garen, bis die Muscheln offen sind.
- ▶ Tomatenwürfel und Petersilie dazugeben, eventuell salzen und bereitstellen.

Eier-Reis

- ▶ Eier in einer Schüssel mit Sahne und Salz gut verrühren.
- ▶ Im Wok etwas Olivenöl erhitzen, gedünsteten Reis dazugeben und kurz anbraten. Eiermischung dazugeben und rasch unter ständigem Rühren stocken lassen.

Fertigstellung

- ▶ Den gebratenen Eier-Reis auf Tellern anrichten, Miesmuscheln mit Miesmuschelsauce und Tomaten darauf anrichten. Mit Petersilienblättern garniert servieren.



Miesmuscheln: etwa 5 Minuten



Eier-Reis: etwa 4 Minuten

TIPPS

1. Servieren Sie zum Eier-Reis Blattsalate der Saison.
2. Anstelle der Miesmuscheln können Sie auch Venus-, Jakobs- oder Herzmuscheln verwenden.
3. Sie können den gerösteten Reis auch getrennt zum Rührei servieren.



Radicchio mit Kartoffeln und Soppresa

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 200 g Radicchio trevisano
Salz
Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 20 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 200 g mehliges Kartoffeln, grob gerieben
- 100 g Soppresa (italienische Salami) in dünne Streifen geschnitten

Weiteres

- 1 EL Petersilie, grob geschnitten
- 4 Soppresa-Scheiben



etwa 10 Minuten

Zubereitung

- ▶ Den Wurzelansatz des Radicchios abschneiden, die Radicchioblätter in 3 cm lange Stücke schneiden und 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, damit sie etwas an Bitterstoffen verlieren.
- ▶ Radicchio gut abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Esslöffeln Olivenöl im Wok langsam braten, mit Knoblauch würzen und bereitstellen.
- ▶ Zwiebelwürfel im restlichen Olivenöl etwas dünsten.
- ▶ Geriebene Kartoffeln zugeben und unter ständigem Wenden braten. Salzen und pfeffern.
- ▶ Den gebratenen Radicchio sowie die Soppresa-Streifen zu den Kartoffeln geben und vermischen.

Fertigstellung

- ▶ Auf Tellern anrichten, mit Petersilie und Soppresa-Scheiben garnieren und servieren.

TIPPS

1. Statt Radicchio können Sie Chicorée verwenden.
2. Sie können anstelle von Soppresa auch Rohschinken, Coppa oder Bresaola verwenden.
3. Ergänzen Sie das Wok-Gericht mit Shiitakepilzen, Champignons oder Pfifferlingen.
4. Servieren Sie einen Krautsalat dazu.



Scampi mit Sprossen

FÜR 4 PERSONEN

Sprossengemüse

- 120 g Lauchzwiebeln
- 100 g Erbsensprossen
- 100 g Sojasprossen
- 20 g Radieschensprossen
- 50 ml Sesamöl zum Braten
- 100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Tomaten, geschält und in kleine Würfel geschnitten

Scampi

- 4 große Scampi
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 30 ml Sesamöl zum Braten
- 1 TL Fenchelsamen, zerstoßen

Weiteres

- 1 EL Erbsensprossen zum Garnieren

Sprossengemüse

- ▶ Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden, eventuell der Länge nach halbieren.
- ▶ Erbsen-, Soja- und Radieschensprossen waschen.
- ▶ Sesamöl im Wok erhitzen, Lauchzwiebeln, Erbsen-, Soja- und Radieschensprossen darin kurz anbraten.
- ▶ Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Salzen und pfeffern, mit Tomatenwürfeln vermischen und bereitstellen.

Scampi

- ▶ Scampi von den Schalen befreien, den Darm entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Sesamöl im Wok erhitzen und Scampi darin rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit den zerstoßenen Fenchelsamen bestreuen.

Fertigstellung

- ▶ Sprossengemüse auf Tellern anrichten, mit Scampi belegen, mit Erbsensprossen garnieren und servieren.



Sprossengemüse: etwa 5 Minuten



Scampi: etwa 4 Minuten

TIPPS

1. Anstelle der Lauchzwiebeln können Sie auch Lauch oder rote Zwiebeln verwenden.
2. Sie können anstelle der Scampi auch Garnelen oder Langusten verwenden.



Kleines Küchenlexikon

In der Auflistung finden Sie Zubereitungsmethoden und handwerkliche Begriffe, die Ihnen in den Rezepten und im Kapitel Wissenswertes begegnen und über die Sie vielleicht noch einmal genau informiert werden möchten.

Bitterbroccoli	Wird auch als Stängelkohl bzw. <i>cima di rapa</i> bezeichnet: Die ganze Pflanze ist genießbar und hat einen ausgeprägten Kohlgeschmack und -geruch.
Cipollotti	Zwiebelgewächs, auch als Lauchzwiebeln/Früblingszwiebeln bekannt
Dijonsenf	pikanter Senf aus Frankreich
Enokipilze	gezüchteter Speisepilz aus Japan
Feta	Griechischer Salzlakenkäse mit intensivem Geschmack; ursprünglich ein drucklos ausgemolter Schafskäse (teilweise auch Ziegenkäse)
Frühkohl	Er ist eine weiche Kohllart, die sehr schnell gegart werden kann. Dazu zählt man die verschiedenen Weißkohllarten wie Frühkohl oder Spitzkohl.
Macadamianuss	Diese Nuss hat einen besonders hohen Fettgehalt. 80 Prozent der Fette sind aber ungesättigte Fettsäuren, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind.
Meeresspargel	Europäischer Queller oder <i>Salicornes</i> genannt. Eine Alge, die roh als Salat oder gedünstet als Gemüse verzehrt wird.
Radicchio trevisano	Es gibt davon zwei Sorten, einerseits den <i>Radicchio Rosso di Treviso Precoce</i> , andererseits den <i>Radicchio Rosso di Treviso Tardivo</i>
Salsiccia	italienische Schweinswurst; pikant gewürzt, ähnelt sie einer groben Bratwurst
Scamorza	birnenförmiger Käse aus Mittel- und Süditalien
Soppressa	italienische Salami; wird vor allem in den Regionen Friaul und Venetien hergestellt.
Tempura	Backteig aus Stärke, Mehl und Eiswasser. Hauptsächlich Garnelen, Fische, Pilze und Gemüse werden in den Teig getaucht und dann in heißem Öl gebacken.

Ländertypische Bezeichnungen

Öfters kommt es innerhalb der deutschsprachigen Länder zu Verwechslungen aufgrund von unterschiedlichen Benennungen. Die nachstehende Übersicht soll für Klarheit sorgen.

Südtirol/Italien	Deutschland
Calamari	Kalmare
Eidotter	Eigelb
Eiklar	Eiweiß
Melanzane	Auberginen
Peperoncino	Chilischote

Südtirol/Italien	Deutschland
Peperoni	Paprikaschoten
Rahm	Sahne
Rohnen	Rote Bete
Scampi	Kaisergranat/Langostinos
Vogelesalat	Feldsalat/Rapunzel

Register

Stichwörter mit **roten** Seitenzahlen befinden sich im Rezeptteil. Stichwörter mit **schwarzen** Seitenzahlen befinden sich im Abschnitt »Wissenswertes«.

A

Alfa-Sprossen 76
Ananas-Chili 54
Avocado mit Mango und Fenchel 28

B

Bandnudeln mit Oktopus und schwarzem Knoblauch 84
Basilikumöl 22
Basmati-Reis 13
Bitterbroccoli 22
Bohnensprossen 13
Buchenpilze 70

C

Chilisaucе 82
Chinakohl 14, 44
Chinesischer Schnittlauch 14
Cipollotti 30, 46
Currygemüse 50
Currypulver
Madras 14

D

Dämpfen 9

E

Eier-Reis 38
Ente mit Cipollotti und Pak Choi 46

F

Frittieren 9
Frittura 82
Frühlingsrollen 14

G

Garmethoden 8
Garnelen 14
Garnelen mit Artischocken und Tomaten 80
Gebackene Hühnerbrust auf Currygemüse und Steinpilzen 50

Gebackene Meeresfrüchte mit Chilisauce 82

Gebackenes Schweinsfilet mit Ananas-Chili 54

Gebratene Serviettenknödel und Pfefferlinge 34

Gebratener Eier-Reis mit Miesmuscheln 38

Gebratener Tofu mit Kohlrabi, Bitterbroccoli, Karotten 22

Gedünsteter Reis 70
Gewürze zerstoßen 7
Glasnudeln 14, 52

H

Hirschkalb mit Kartoffeln und Waldpilzen 66
Hirschleber mit roter Zwiebel 68
Hühnerbrust 50
Hühnerbrust mit Peperoni und grünen Bohnen 64
Hühnerkeule mit Mais und Sojasprossen 48

I

Ingwer 14
Ingwer-Senf-Dressing 28

K

Kalbsleber mit roter Zwiebel und Mango 68
Kaninchenkeule mit mediterranem Gemüse 60
Kaninchen mit Peperoni und grünen Bohnen 64

Kochutensilien 7, 10
Koriander 14
Kreuzkümmel 15
Küchenbeil 8
Küchenlexikon 87

L

Lachsforelle mit Blumenkohl und Kapern 74
Lamm mit Peperoni und grünen Bohnen 64
Limette 15

M

Mango 28, 68
Mediterranes Gemüse mit geräucherter Scamorza 24
Meeresfrüchte 82
Meeresspargel 72
Melanzane 13
Miesmuscheln 38
Mit chinesischen Stäbchen essen 16

O

Oktopus 84

P

Pak Choi 15, 40, 46
Peperoncino 13
Perlhuhn mit Chinakohl 44
Pfannenrühren 6, 8, 9, 12
Pfefferlinge 34

Q

Quinoa mit Gemüse und Sprossen 32

R

Radicchio mit Kartoffeln und Soppresa 58
Räuchern im Wok 10
Rehleber mit roter Zwiebel 68
Reisblätter 15
Reisessig 15
Reis, gedünstet 70
Reisnudeln 15
Rindsfiletspitzen mit Champignons und Gurken 62
Rohren mit Cipollotti und Feta 30

Rührer mit Pak Choi und Thunfisch 40
Rührer mit Zucchini-Blüten und Austernpilzen 36

S

Salsiccia-Wok mit Frühkohl 56
Sambal Ketjap 17
Saucen und Pasten 16
Scamorza 24
Scampi mit Sprossen 78
Schweinsfilet 54
Seeteufel mit Meeresspargel 72
Seezungenfilet mit Spargel, Buchenpilzen und Reis 70
Serviettenknödel 34
Sesamsamen 16
Shiitakepilze 26
Sichuan-Pfeffer 16
Sojasauce 16
Sojasprossen 48
Spitzkohl mit Erbsen und Shiitakepilzen 26
Sprossengemüse 78
Steinbutt 76

T

Tempurategie 54
Thunfisch 40
Tofu 17, 22
Tofu mit Mais und Sojasprossen 48
Truthahn mit Glasnudeln und Curry 52
Truthahn-Wok Schritt für Schritt 18

W

Wan Tan 16
Wokgemüse mit Radischensprossen 20
Wokgemüse mit Steinbutt und Alfa-Sprossen 76
Wokgemüse mit Wachtelei 42

Z

Zitronengras 16









EMPFEHLUNGEN ZU WOK-GERICHTEN

- ▶ Egal ob Gusseisen oder Edelstahl, wichtig ist, dass der Wok von guter Qualität ist. Ein gusseiserner Wok muss vor dem ersten Gebrauch eingebrannt werden. Folgen Sie den Anweisungen des Herstellers.
- ▶ Zum Garen im Wok sollte immer ein hoch erhitzares Öl verwendet werden. Der Wok muss sehr heiß sein, ehe das Öl dazugegeben wird. Um die nötige Hitze zu erzeugen, verwenden Sie immer die höchste Stufe.
- ▶ Damit das Kochen im Wok gelingt, müssen alle Zutaten vorher abgemessen, zerkleinert und bereitgestellt werden. Gemüse wird in Scheiben oder Streifen geschnitten. Je härter das Gemüse, desto feiner sollte es geschnitten werden.
- ▶ Garen Sie im Wok nie mehr als zwei Portionen auf einmal. Geben Sie immer zuerst die Zutaten mit der längsten Garzeit hinein.
- ▶ Kräuter, aber auch Würzsoßen und andere flüssige Zutaten sollten erst kurz vor dem Anrichten dazugegeben werden, da das Gemüse sonst seinen knackigen Biss verliert und wässrig wird.
- ▶ Wenn Sie den Wok zum Dämpfen benutzen, benötigen Sie ein Bambuskörbchen. Zur Not kann man das Gargut auch auf einen Teller legen, den man auf eine umgedrehte Tasse in den Wok stellt. So kann kein Wasser an das Gargut kommen. Zum Dämpfen wird der Wok mit einem Deckel verschlossen.

PROFITIPPS ZUM SICHEREN GELINGEN

- ▶ Wenn es einmal nicht ganz so schnell gehen muss, lassen Sie das Fleisch etwas länger in der Marinade durchziehen: Es nimmt noch mehr Aroma auf und wird zarter.
- ▶ Zusätzlichen Biss bekommen Wokgerichte durch leicht geröstete Cashew-, Macademia- oder andere Nüsse.
- ▶ Wenn Sie das Blattgemüse in den Wok geben, sollten Sie nicht mehr rühren, sondern die Pfanne schwenken. Das ist schonender für das Gemüse.

ABKÜRZUNGEN/SYMBOLS FÜR MASSE UND GEWICHTE

	Temperatur
	Backzeit bei Umluft
	Backzeit bei Ober- und Unterhitze
	Bratzeit im Wok
	Frittierzeit
	Kochzeit
	Zubereitungszeit
	Schwierigkeitsgrad

l	Liter
ml	Milliliter
kg	Kilogramm
g	Gramm
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel

Bei Löffelangaben ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften Löffel auszugehen.

Grad	Grad Celsius
Ø	Durchmesser
Pkg.	Päckchen Vanillezucker 9 g, Backpulver 16 g
Msp.	Messerspitze Eine Messerspitze ist jene Menge, die auf einem kleinen Gemüsemesser die Spitze bedeckt (3–5 g).
Prise	Unter Prise versteht man die Menge, die man zwischen Zeigefinger und Daumen halten kann (1–2 g).
Eier	mittelgroße Eier (M: 53–63 g)
»etwa«	Wenn »etwa« oder »ca.« im Rezept steht, ist es entweder nicht nötig, sich an genaue Mengenangaben zu halten, oder auch nicht möglich. Das »etwa« lässt also Freiheit, Gefühl und Erfahrung zu, ohne dass dabei ein Misslingen riskiert wird.
Mehl	Wenn in den Rezepten Mehl als Zutat genannt wird, ist Weizenmehl gemeint.
Öl	Darunter verstehen wir gewöhnliches Pflanzenöl, wie Maiskeimöl, und unter Olivenöl ein kaltgepresstes (olio d'oliva extra vergine).
Salz	Salzen ist eine Gefühlssache und kann nicht immer in Gramm ausgedrückt werden. Das Salz sollte man zwischen die trockenen Finger nehmen und mit genügend Abstand gleichmäßig austreuen.



So kocht Südtirol

- 552 Seiten, 400 Farbfotos, 45 Grafiken
 - 850 Rezepte der Südtiroler, italienischen und internationalen Küche, leicht nachzukochen
 - NEU: jedes Gericht mit Nährwertangaben
 - Empfohlen vom Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann
- ISBN 978-88-6839-099-0 | 16. komplett überarbeitete Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»Cucinare nelle Dolomiti« ISBN 978-88-8266-124-3



So backt Südtirol

- 636 Seiten, über 1000 Farbbilder und Farbgrafiken
 - Über 1000 klassische und neue Rezepte
 - Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Fotos
 - Die drei Kochprofis verraten ihre geheimen Tipps und Tricks
- ISBN 978-88-8266-341-4 | 4. Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»Dolci Dolomiti« ISBN 978-88-8266-614-9



So kocht Südtirol – Menüs

- 276 Seiten, über 300 Farbbilder
 - Ein praktisches Kochbuch mit 24 Menüs rund um das ganze Jahr
 - Themenmenüs wie: Kräuter, Kürbis, Kastanien, Kartoffeln, Wild, Mediterran, Vital ...
- ISBN 978-88-8266-905-8 | 3. Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»Cucinare nelle Dolomiti – Menu« ISBN 978-88-8266-882-2



So schnell kocht Südtirol

- 156 Seiten, über 130 Farbbilder
 - Garantiert schneller Kochgenuss für eilige Feinschmecker
 - 120 köstliche Gerichte mit Zubereitungszeiten von 15 bis maximal 30 Minuten
 - Jedes Gericht mit Foto und Nährwertangaben
- ISBN 978-88-6839-036-5 | 3. Auflage

Auch in italienischer Sprache erhältlich:

»Specialità italiane in 30 minuti« ISBN 978-88-6839-111-9



»So kocht Südtirol« und »So backt Südtirol« wurden mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD) ausgezeichnet.



➤ **Heinrich Gasteiger**

stammt aus Luttach im Ahrntal und wohnt heute mit seiner Familie in Lana bei Meran (Südtirol). Der Küchenmeister und langjährige Kochfachlehrer an der Hotelfachschule *Kaiserhof* in Meran gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens. Wertvolle Erfahrung sammelte er schon in jungen Jahren in renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie (etwa in Gstaad, Lugano, Seefeld und München). Über viele Jahre war er danach mit Leib und Seele Fachlehrer, um jungen Menschen die Liebe und Leidenschaft für den Kochberuf weiterzugeben. Heute organisiert Gasteiger Events und ist als kreativer Produktentwickler sowie als innovativer Food-Designer im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig. Außerdem ist er ein unermüdlicher Autor von Kochbüchern, die allesamt zu Bestsellern wurden.



➤ **Gerhard Wieser**

ist in Rasen im Antholzer Tal aufgewachsen und wohnt heute mit seiner Familie in Meran (Südtirol). Ist Küchenchef im Gourmetrestaurant *Trenkerstube* im Fünf-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u.a. zu zwei Michelin-Sternen und drei Gault & Millau-Hauben führte. Der Küchenmeister (und diplomierte Diätkoch) gilt als kulinarischer Tüftler und handwerklicher Perfektionist mit großem Ideenreichtum – seine leichte Küche ist eine durchdachte Symphonie aromatischer und schmackhafter Zutaten von allerbesten Qualität. Erfahrungen sammelte er bei Spitzenköchen in Europa und Asien. Neben zahlreichen TV- und Radioauftritten ist auch er als einfallsreicher Bestsellerautor und engagierter Produktentwickler im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig.



➤ **Helmut Bachmann**

geboren in Antholz-Mittertal, wohnt mit seiner Frau und den drei Kindern in Mühlbach (Südtirol). Der Küchenmeister unterrichtet als Fachlehrer seit 1983 an der Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er an Wettbewerben in Frankfurt, Luxemburg, Basel, Chicago und Wien teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet. Bachmann ist Mitglied im Weltbund der Kochverbände als WACSGLOBAL MASTER CHEF. Er organisiert und leitet seit vielen Jahren die Küchenmeisterausbildung in Südtirol. Als Referent gibt er sein Wissen auch bei Workshops und Kochseminaren im In- und Ausland weiter. Weiters hat er zahlreiche Fachartikel, Rezeptbroschüren und Kochkalender veröffentlicht. Er ist Bestsellerautor verschiedener einschlägiger Fachbücher.

Gerhard Wieser
Helmut Bachmann
Heinrich Gasteiger



H. Gasteiger, G. Wieser, H. Bachmann

So kocht
Südtirol
Team



Die fernöstliche Wok-Küche fasziniert nicht nur Asien-Fans, denn die köstlichen, einfachen und gesunden Gerichte sind alle in wenigen Minuten zubereitet. Sie brauchen dazu nur ein Messer und einen Wok. Entdecken Sie mit unseren Rezepten das Geheimnis der Wok-Küche.

- ▶ **33 kreative Wok-Rezepte** wie Lamm mit Peperoni und grünen Bohnen, Truthahn mit Glasnudeln und Curry, mediterranes Gemüse mit geräuchertem Scamorza, Seeteufel mit Meeresspargel oder gebackene Meeresfrüchte mit Chilisauce
- ▶ Jedes Rezept mit brillantem Foto
- ▶ Vorspeisen, Hauptgerichte und Beilagen mit **Fleisch, Geflügel, Gemüse, Eiern, Fisch** und **Meeresfrüchten**
- ▶ **Ein Muss für alle Wok-Fans** und solche, die es werden wollen
- ▶ Erklärungen zu den wichtigsten asiatischen Zutaten
- ▶ Tipps zum **Pfannenrühren, Dämpfen und Frittieren**
- ▶ Vielfach **erprobt**, leicht **verständlich**
- ▶ Anschauliche **Schritt-für-Schritt-Fotos**

ISBN 978-88-6839-223-9



9 788868 392239

athesia-tappeiner.com