

Wok - Information 2

Kategorien: Grundlagen, Informationen, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

WOK

Anleitung:

Auch nicht soviel anders als in einer Pfanne...

Wichtig ist, dass der Wok sehr sehr heiss ist, wenn man die Zutaten zugibt. Das geht am Besten auf einem Gasherd. Habe ich leider nicht, man muss also Kompromisse machen, es geht aber schon auch ohne.

Heiss muss der Wok Sein, damit die Zutaten schnellstmöglich angebraten werden. Das ist Der Sinn vom sog. Pfannenrühren. Man muss auch immer dabei bleiben Und umruehren, also nicht noch schnell etwas anderes vorbereiten, Sonst brennen die Sachen im Wok an. Praktisch ist die Form des Woks, Man kann fleissig ruehren, ohne dass einem etwas aus der Pfanne Flutscht.

Durch dieses schnelle Anbraten behalten die Zutaten (besonders das Gemuese) ihren vollen Geschmack und einen grossen Teil der Vitamine. Wichtig ist ein gutes Oel, da dieses bei so hohen Temperaturen leicht Degeneriert. Am besten eignet sich Erdnussoel. Ich benutze den Wok auch oft fuer nichtasiatische Gerichte, z.B. Sauce Bolognese oder Chili con Carne, wenn ich groessere Portionen auf Einmal mache.