

Der Wok

Während fast zwei Jahren stand in meinem Küchenkasten ein Wok. Unangetastet und unbenutzt. Mein Zögern, mich mit dem Kochen im Wok zu befassen, hatte mehrere Gründe: Ich hatte vorher nie asiatisch gekocht, die vielen unbekanntenen Saucen und Geschmacksveredler waren mir fremd, und zudem war da auch eine gewisse Trägheit, mich mit der asiatischen Küche anzufreunden.

Heidi Rohde-Germann

Glücklicherweise wurde ich dann davon überzeugt, dass das Kochen mit dem Wok einfach sei und sich der Aufwand durchaus lohne. Seither bin ich eine begeisterte Wok-Köchin und finde immer neue chinesische, thailändische oder indische Rezepte, die Familie und Freunde begeistern.

Der Wok hat seinen Ursprung in China und existiert seit über 3000 Jahren. Seine halbrunde Form eignet sich besonders gut für offene Feuerstellen, oder besser gesagt für ein Feuerloch, in das der Wok gestellt wurde. Diese Form erlaubte ein rasches und gleichmässiges Garen, was wegen der Knappheit an Brennmaterial und Lebensmitteln wichtig war. Bei den Chinesen war der Wok ursprünglich aus Ton, später aus Eisen.

Kaufen wir heute in Europa einen Wok, hat er in der Regel eine andere Form, die sich für unsere elektrischen oder Gasherdpfannen eignet: Er ist unten flach und wird aus verschiedenen Materialien wie Gusseisen, Edelstahl oder Eisen angeboten, also Materialien, die gute Wärmeleiter sind. Sein Durchmesser richtet sich nach den Bedürfnissen und beträgt 30 cm oder mehr. Es gibt auch beschichtete Woks,



bei denen ein Anhaften der Speisen verhindert wird. Der Wok kann auch als gewöhnliche Bratpfanne täglich zum Einsatz kommen, doch die vielen asiatischen Rezepte und Gerichte, die sehr bekömmlich sind, haben längst viele Schweizer Küchen erobert, und die Zutaten findet man in vielen Lebensmittelgeschäften und bei den Grossverteilern.

Zur Wokpfanne erhält man meist einen Deckel sowie ein Abtropfgitter, das am Pfannenrand angehängt wird und zum Abtropfen, aber auch zum Warmhalten dient. Um das Gargut zu wenden, benützt man idealerweise eine Kochkelle, deren Rundung dem Wok angepasst ist und die fleissig benutzt werden muss, damit Fleisch, Fisch, Meeresgetier oder Gemüse nicht anbrennen und an den oberen Pfannen-

rand geschoben werden können. Meist werden die Zutaten oder ein Teil davon in heissem Öl angebraten, wobei sich vor allem stark erhitzbare Öle eignen, wie Sonnenblumen-, Soja- oder Erdnussöl. Das Öl wird erst nach Erhitzen des Woks hineingegeben. Dann folgen, je nach Gardauer, nach und nach alle übrigen Zutaten, die vor Beginn des Kochens in kleine Würfel oder Scheiben geschnitten werden müssen. Am besten werden sie vor dem Kochvorgang abgetrocknet, um das Braten zu erleichtern. Im Wok lassen sich kleine Mengen Nahrung bei grosser Hitze in sehr wenig Öl innerhalb kurzer Zeit garen. Die Gerichte sind daher fettarm und bekömmlich – ausserdem bleiben Eigengeschmack, Struktur und Farbe der Speisen erhalten. ■

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

650 g Pouletbruststreifen
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
140 g Cashewnüsse, ungesalzen
6 Frühlingszwiebeln in kleine Ringe geschnitten
6 Selleriestangen geschneibelt
180 g schwarze oder gelbe Bohnenpaste
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Öl erhitzen, Cashewnüsse darin rösten, bis sie hellbraun sind, Pouletstreifen beifügen, braten, bis sie fast gar sind. Sellerie und Frühlingszwiebeln beigeben und unter Rühren 3–4 Min. garen. Als Letztes die Bohnenpaste beifügen und sofort servieren. Dazu passt Basmatireis.