

GASTROBACK®

Bedienungsanleitung
DESIGN WOK ADVANCED PRO



Art.-Nr. 42515 »Design Wok Advanced Pro«

Bedienungsanleitung vor Gebrauch unbedingt lesen!
Modell- und Zubehöränderungen vorbehalten!
Nur für den Hausgebrauch!



Lesen Sie bitte alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und beachten Sie bitte alle Warnhinweise, die in der Bedienungsanleitung aufgeführt sind.

INHALTSVERZEICHNIS

Den Design Wok Advanced Pro kennenlernen.....	4
Sicherheitshinweise.....	5
Allgemeine Hinweise zur Sicherheit	5
Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität	8
Hohe Temperaturen – Verbrennungsgefahr.....	9
Antihaftbeschichtung.....	10
Technische Daten	11
Vor der ersten Verwendung	11
Bedienung.....	11
Quick-Release Netzteil mit Temperaturregler.....	13
Pflege und Reinigung	14
Verfärbungen der Antihaftbeschichtung entfernen.....	17
Aufbewahrung	18
Entsorgungshinweise.....	18
Information und Service.....	18
Gewährleistung/Garantie	19
Tipps für die Zubereitung mit dem Wok.....	20
Kurzgebratene Pfannengerichte	20
Knusprig Anbraten.....	22
Dämpfen	22
Schmoren	23
Vorbereitungstechniken	25
Besondere Zutaten.....	25
Rezepte.....	29

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE!

Herzlichen Glückwunsch! Sie werden an ihrem neuen Design Wok Advanced Pro viel Freude haben. Mühelos zaubern Sie damit köstliche asiatische Gerichte.

Das 2.400 Watt Profi-Heizelement sorgt für eine optimale Wärmeverteilung und liefert zuverlässig die gewünschten Ergebnisse. Dabei ist die abnehmbare Wok-Schale mit 36 cm Durchmesser und 6 Liter Fassungsvermögen ideal zum Garen, Braten, Dämpfen, Schmoren und Frittieren. Durch die besonders widerstandsfähige Eterna Antihafbeschichtung der Wok-Schale brauchen Sie viel weniger Fett beim Zubereiten. Fünfzehn Temperaturstufen ermöglichen Ihnen ein authentisch asiatisches Kocherlebnis. Alle Teile sind spülmaschinengeeignet und somit ist die Reinigung kinderleicht.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sie können am schnellsten alle Vorteile Ihres neuen Wok's nutzen, wenn Sie sich vor Inbetriebnahme über alle Funktionen informieren!

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Design Wok Advanced Pro!

Ihre Gastroback GmbH



DEN DESIGN WOK ADVANCED PRO KENNENLERNEN!



- A. Temperaturbeständiger Glasdeckel** – mit verstellbarem Dampfventil, spülmaschinengeeignet
- B. Besonders widerstandsfähige Eterna Antihafbeschichtung** – hergestellt ohne PFOA. Verstärktes Multischicht-System mit einzigartiger Zusammensetzung sorgt für eine längere Haftbarkeit der Beschichtung, im Vergleich zu herkömmlichen Beschichtungen.
- C. Abnehmbare Wok-Schale** – aus reaktionsfähigem Aluminium, 36 cm Durchmesser, 6 Liter Fassungsvermögen, spülmaschinengeeignet
- D. Abnehmbarer Gerätesockel**
- E. 2.400 Watt Profi-Heizelement** – für eine optimale Wärmeverteilung bis an den Rand
- F. Quick-Release Netzteil mit Temperaturregler** – 15 Stufen, bis 290° C, für ein authentisch asiatisches Kocherlebnis



SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte vor dem Gebrauch des Gerätes alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitungen gut auf. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in der darin angegebenen Weise zu dem beschriebenen Zweck (bestimmungsgemäßer Gebrauch). Ein bestimmungswidriger Gebrauch und besonders Missbrauch können zu Sachschäden sowie zu schweren Personenschäden durch gefährliche elektrische Spannung, hohe Temperaturen und Feuer führen. Führen Sie ausschließlich diejenigen Arbeiten mit dem Gerät durch, die in diesen Anleitungen beschrieben werden.

Diese Anleitung ist ein wichtiger Bestandteil des Gerätes. Geben Sie das Gerät nicht ohne diese Anleitung an Dritte weiter.

Reparaturen und technische Wartung am Gerät dürfen nur von dafür autorisierten Fachwerkstätten durchgeführt werden. Wenden Sie sich gegebenenfalls bitte an Ihren Händler. Fragen zum Gerät beantwortet: Gastroback GmbH, Gewerbestr. 20, D-21279 Hollenstedt, Telefon: 04165/2225-0 oder per E-Mail: info@gastroback.de.

ALLGEMEINE HINWEISE ZUR SICHERHEIT

- **Nur für den Betrieb in Innenräumen und für den Gebrauch im Haushalt.** Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht im Freien, in feuchten oder nassen Bereichen. Verwenden Sie das Gerät nicht in Booten oder fahrenden Fahrzeugen. Verwenden Sie nur Bauteile, Zubehöre und Ersatzteile für das Gerät, die vom Hersteller für diesen Zweck vorgesehen und empfohlen sind. Beschädigte oder ungeeignete Bauteile und Zubehöre können während des Betriebes brechen, schmelzen, sich verformen und zur Überhitzung führen sowie Sachschäden und Personenschäden verursachen.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Bauteile und Zubehöre sowie das Netzkabel des Gerätes auf Beschädigungen (Beispiel: Verformung, Verfärbung, Brüche, Risse, Korrosion oder Verfärbungen an den Steckkontakten des Steckers). **Niemals das Gerät mit Bauteilen betreiben, die beschädigt sind,** (Beispiel: Deckel ist gebrochen oder gesprungen, Kunststoffteile sind angeschmolzen) **nicht mehr erwartungsgemäß arbeitet, wenn sich das Gerät überhitzt oder übermäßigen Belastungen ausgesetzt war** (Beispiel: Sturz, Schlag, eingedrungene Flüssigkeiten). **Ziehen Sie bei Beschädigung während des Betriebes sofort den Netzstecker aus der Steckdose, und lassen Sie das Gerät in einer autorisierten Fachwerkstatt überprüfen. Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren.**
- Die Arbeitsfläche muss gut zugänglich, feuchtigkeits-, fett- und hitzebeständig, fest, eben, trocken und ausreichend groß sein. Vermeiden Sie das Nutzen des Gerätes auf einer Metalloberfläche.
- Halten Sie das Gerät und den Arbeitsbereich stets trocken und sauber und wischen

Sie übergelaufene Flüssigkeiten sofort ab. Niemals während des Betriebes Tücher, Servietten oder andere Gegenstände unter oder auf das Gerät legen, um Personen- und Sachschäden durch Feuer, elektrischen Schlag und Hitze zu vermeiden. **Niemals das Gerät oder heiße Bauteile wie den Deckel über ein Netzkabel, auf hitze-, fett- oder feuchtigkeitsempfindliche Oberflächen, an den Rand, an die Kante der Arbeitsfläche oder auf geneigte Unterlagen stellen.**

- Lassen Sie auf allen Seiten des Gerätes mindestens 50 cm Abstand, um Schäden durch Hitze zu vermeiden und um unbehindert arbeiten zu können. Lassen Sie über dem Gerät mindestens 1 m frei. Betreiben Sie das Gerät nicht unter überhängenden Regalen oder Hängelampen.
- Um eine Gefährdung durch Feuer zu vermeiden: **Niemals brennbare Flüssigkeiten (Beispiel: alkoholhaltige Getränke) auf das Gerät gießen. Niemals während des Betriebes brennbare Gegenstände oder brennbare Flüssigkeiten (Beispiel: hochprozentige alkoholische Getränke) auf oder direkt neben das Gerät stellen.** Das Gerät ist nicht zum Flambieren geeignet! Dieses Gerät ist nicht geeignet für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter Wahrnehmung oder verminderten physischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Kenntnissen, sofern sie nicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt und/oder bei der Bedienung angeleitet werden. **Niemals Kinder mit dem Gerät, den Bauteilen oder dem Verpackungsmaterial spielen lassen!** Bewahren Sie das Gerät immer an einem trockenen, sauberen, frostfreien, für kleine Kinder unzugänglichen Ort auf. Niemals das Gerät oder seine Bauteile unbeaufsichtigt lassen, wenn sie für kleine Kinder zugänglich sind.
- **Niemals das Gerät oder Teile davon in, auf oder in die Nähe von starken Wärmequellen und heißen Oberflächen (Beispiel: Heizung, Ofen, Feuer) bringen. Niemals die Bauteile des Gerätes für andere Geräte oder Zwecke verwenden.** Vergewissern Sie sich vor dem Einschalten, dass Sie das Gerät vollständig und richtig nach den Anleitungen in diesem Heft zusammengesetzt und angeschlossen haben. Wenden Sie bei der Arbeit mit dem Gerät niemals Gewalt an.
- **Niemals in die Wokschale greifen oder irgendwelche Fremdkörper, (Beispiel: Tücher, Kochbesteck) Kabel oder Stecker in die Wokschale legen, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist.** Niemals harte oder scharfkantige Gegenstände für die Arbeit mit dem Gerät verwenden (Beispiel: Messer, Gabeln). Entnehmen Sie die Lebensmittel nach dem Garen zum Beispiel mit Kochbesteck aus hitzebeständigem Kunststoff oder Holz.
- Feuchte, frische Lebensmittel spritzen und heißer Dampf entweicht, wenn Sie in die heiße Wokschale gelegt werden. Niemals während des Betriebes irgendwel-

che Teile Ihres Körpers oder empfindliche Gegenstände in oder über die Wokschale halten. Achten Sie während des Betriebs darauf, dass alle Personen (auch Sie selbst) ausreichend Abstand vom Gerät halten. Rechnen Sie im Umkreis des Gerätes mit Spritzern von heißem Fett und Bratensaft. Legen Sie keine gefrorenen Lebensmittel in die heiße Wokschale.

- Während des Betriebes und kurz danach kann auch bei geschlossenem Deckel heißer Dampf unter dem Deckel hervor kommen. Halten Sie während des Betriebs niemals irgendwelche Körperteile oder empfindliche Gegenstände über das Gerät. Achten Sie beim Öffnen des Deckels immer darauf, sich nicht an austretendem Dampf und Spritzern zu verbrühen.
- Verwenden Sie den Deckel nicht mehr, wenn der Deckel gebrochen oder gesprungen ist. Andernfalls könnten Splitter in Ihre Lebensmittel kommen und zu schweren Verletzungen führen.
- Wischen Sie übergelaufene Flüssigkeiten immer sofort ab. Sollten Flüssigkeiten über oder in das Gehäuse gelaufen sein, dann ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose.
- **Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt.** Schalten Sie das Gerät immer zuerst aus (Temperaturregler auf 0 drehen), ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie, bis das Gerät vollständig abgekühlt ist, bevor Sie das Gerät bewegen, reinigen, Teile abnehmen oder einbauen und wenn Sie das Gerät nicht benutzen. Fassen Sie das Gehäuse immer an beiden Seiten unten an, wenn Sie das Gerät bewegen wollen. Niemals das Gerät am Netzkabel halten, um es zu bewegen. Legen Sie keine harten, schweren Gegenstände auf das Gerät oder seine Bauteile und Zubehöre.
- Niemals das Gerät und seine Bauteile und Zubehöre mit Scheuermitteln oder harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) reinigen. Niemals scharfe Reinigungsmittel (Beispiel: Bleiche) für die Reinigung verwenden. Niemals das Netzteil, Gerätesockel, das Netzkabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen, stellen oder Flüssigkeiten darüber gießen, um eine Gefährdung durch Elektrizität zu vermeiden.
- **Niemals den Gerätesockel in der Spülmaschine reinigen.**
- Lassen Sie keine Nahrungsmittel auf dem Gerät antrocknen. Reinigen Sie das Gerät nach jeder Verwendung gemäß der Anleitung in diesem Heft (siehe: »Pflege und Reinigung«). Halten Sie das Gerät und alle seine Teile stets sauber.
- Dieses Gerät ist nur zur Verwendung im Haushalt und ähnlichen Orten gedacht, wie:
 - Küchenzeilen für Angestellte in Läden, Büros und anderen Arbeitsumgebungen
 - Bauernhäusern

- durch Kunden in Hotels, Motels und anderen Wohnbezirk ähnlichen Umgebungen
- Pensionen
- Vor jeder Benutzung das Netzkabel vollständig abwickeln. Immer erst das Quick-Release-Netzteil an das Gerät anschließen, dann an die Wandsteckdose. Stellen Sie vor dem Anschließen sicher, dass das Netzkabel und das Quick-Release-Netzteil völlig trocken sind.
- Immer erst am Temperaturregler auf die Stufe 0 schalten, dann das Netzkabel des Gerätes aus der Steckdose ziehen und dann das Quick-Release-Netzteil von dem Gerätesockel entfernen wenn Sie das Gerät bewegen oder reinigen wollen.
- Den heißen Glasdeckel nicht unter kaltes Wasser halten.

VORSICHTSMASSNAHMEN BEIM UMGANG MIT ELEKTRIZITÄT

Das Gerät wird elektrisch beheizt und darf nur an eine Schukosteckdose mit den richtigen Nennwerten (230 V bei 50 Hz; Wechselstrom) angeschlossen werden. Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer geeigneten Steckdose auf, die für mindestens 16 A getrennt und von anderen Stromverbrauchern abgesichert ist, um eine Überlastung der Stromversorgung zu vermeiden.

Außerdem sollte die Steckdose über einen Fehlerstromschutzschalter (FI-Schutzschalter) abgesichert sein, dessen Auslösestrom nicht über 30 mA liegen sollte. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Elektriker.

Stromversorgungen im Ausland erfüllen die genannten Voraussetzungen eventuell nicht. Da im Ausland zum Teil abweichende Normen für Stromversorgungen gelten, können wir das Gerät nicht für alle möglichen Stromversorgungen konstruieren und testen. Wenn Sie das Gerät im Ausland betreiben wollen, dann vergewissern Sie sich bitte zuerst, dass ein gefahrloser Betrieb dort möglich ist.

- **Verwenden Sie keine Zeitschaltuhren, Fernbedienungen oder Tischsteckdosen. Vermeiden Sie die Verwendung eines Verlängerungskabels.** Sollten Sie dennoch ein Verlängerungskabel verwenden, dann muss das Verlängerungskabel für eine Dauerbelastung von mindestens 16 A (Aderquerschnitt mind. 1 mm²) ausgelegt sein und über Schuko-Stecker und Schuko-Kupplung mit korrekt angeschlossenem Schutzleiter verfügen. Außerdem muss das Verlängerungskabel ausreichend lang sein. Verlegen Sie das Verlängerungskabel so, dass niemand darüber stolpern, darauf treten oder sich in Kabelschlaufen verfangen kann. Achten Sie dabei besonders darauf, dass das Netzkabel des Gerätes und das Verlängerungskabel an keiner Stelle unter Zug stehen. Befestigen Sie das Verlängerungskabel mit einer Schnur locker am Tischbein. Anschließen: Schließen Sie zuerst das Gerät an das Verlängerungskabel an. Um das Gerät zu trennen, ziehen Sie immer zuerst den Stecker des Verlängerungskabels aus der Steckdose.
- Die Kontakte an den Steckern müssen blank und glatt sein und dürfen keine Verfärbungen haben. Behandeln Sie die Netzkabel stets sorgsam. Wickeln Sie die

Netzkabel immer vollständig ab, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. **Niemals das Gerät über ein Netzkabel stellen.** Halten Sie die Netzkabel fern von heißen Oberflächen und scharfen Kanten. Lassen Sie das Netzkabel nicht über die Kante der Arbeitsfläche herunterhängen. Sorgen Sie dafür, dass niemand das Gerät am Netzkabel herunterziehen oder über das Kabel stolpern kann. Niemals am Netzkabel ziehen, reißen oder das Netzkabel knicken, quetschen oder verknoten. Fassen Sie am Gehäuse des Steckers an, wenn Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen. Niemals den Stecker oder das Gerät mit nassen Händen anfassen, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist.

- Vergewissern Sie sich immer, dass der Gerätesockel, die Wokschale, der Deckel und das Quick-Release Netzteil trocken sind, bevor Sie das Gerät zusammensetzen, da die Flüssigkeit andernfalls beim Aufheizen des Gerätes verdampft. Dadurch könnte Flüssigkeit in den Gerätesockel eindringen und zu einer Gefährdung durch Feuer und Elektrizität führen. Niemals Flüssigkeiten über den Gerätesockel, das Quick-Release Netzteil oder das Netzkabel laufen lassen. Niemals das Gerät auf nasse Oberflächen stellen. Ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Flüssigkeiten über dem Gerätesockel ausgelaufen sind. Reinigen Sie das Gerät danach und lassen Sie es mindestens 1 Tag trocknen (siehe: ›Pflege und Reinigung‹).



HOHE TEMPERATUREN – VERBRENNUNGSGEFAHR

Der Wok dient zum Garen von Lebensmitteln. Die Wokschale wird zu diesem Zweck auf Temperaturen bis 290°C erhitzt. Das Gerät kann deshalb bei unsachgemäßer Handhabung schwerste Verbrennungen verursachen. Denken Sie bitte stets daran, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden.

- Außer der Wokschale können auch der Deckel und der Gerätesockel während des Betriebs und einige Zeit danach sehr heiß sein. Während der Zubereitung der Lebensmittel können heißer Dampf und Spritzer entweichen. **Niemals während oder kurz nach dem Betrieb die heißen Geräteteile mit Ihrem Körper, hitzeempfindlichen oder feuchtigkeitsempfindlichen Gegenständen berühren.** Fassen Sie das Gerät und seine Bauteile während des Betriebes und einige Zeit danach immer nur an den Griffen und Bedienungselementen an. Schützen Sie Ihre Hände und Arme mit Ofenhandschuhen. Lassen Sie keine Gegenstände (Beispiel: Kochbesteck) in der heißen Wokschale liegen.
- **Niemals während des Betriebs und kurz danach Wasser direkt in die Wokschale gießen.** Beim Kontakt mit der heißen Oberfläche kann Wasser explosionsartig verdampfen und spritzen und zu erheblichen Verletzungen und Sachschäden führen.
- **Niemals das Gerät bewegen, so lange das Gerät und/oder die Bauteile noch heiß sind.** Warten Sie immer, bis das Gerät und alle seine Bauteile abgekühlt sind, bevor Sie das Gerät bewegen oder das Gerät reinigen. **Niemals**

das Gerät zum Betrieb auf hitzeempfindlichen Oberflächen abstellen.

- Auch bei korrekt geschlossenem Deckel kann während des Betriebes und einige Minuten nach dem Ausschalten Dampf entweichen. Unter dem Deckel kann sich heißes Kondenswasser sammeln und beim Öffnen des Deckels heruntertropfen. Achten Sie auf heißen Dampf und Kondenswasser, um sich nicht zu verbrennen, wenn Sie den Deckel öffnen.
- **NIEMALS hochprozentige alkoholische Getränke (Beispiel: Glühwein, Grog) oder alkoholhaltige Lebensmittel mit dem Gerät erhitzen, um eine Gefährdung durch Explosion und Feuer zu vermeiden. Das Gerät ist nicht zum Flambieren geeignet!**

ANTIHAFTBESCHICHTUNG

Die Wokschale Ihres Design Woks Advanced Pro ist mit einer Antihafbeschichtung versehen. Verwenden Sie keine harten oder scharfkantigen Gegenstände, um in der Wokschale zu kratzen, zu rühren oder zu schneiden. Wir übernehmen keine Haftung, wenn die Antihafbeschichtung durch die Verwendung ungeeigneter Gegenstände beschädigt wurde. Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn die Antihafbeschichtung zerkratzt oder zerschnitten ist oder sich nach einer Überhitzung ablöst. Während der Verwendung - besonders bei hohen Temperaturen – könnte sich die Beschichtung verfärben. Dies ist völlig normal und beeinträchtigt weder die Leistung noch die Lebensdauer Ihres Geräts.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Reiben Sie die Antihafbeschichtung vor der ersten Verwendung einmal kurz mit wenigen Tropfen Speiseöl ab. Danach können Sie auf zusätzliches Fett verzichten.
- Verwenden Sie die Wokschale nicht mehr, wenn die Antihafbeschichtung abgeschabt, zerkratzt oder sich aufgrund von Überhitzung ablöst.
- Verwenden Sie nur Kochbesteck aus Holz oder hitzebeständigem Kunststoff für die Arbeit mit dem Gerät. Verwenden Sie kein Backofenspray, Antihaf-Spray oder ähnliche Hilfsmittel.
- Durch die Antihafbeschichtung lässt sich die Wokschale leicht reinigen. Niemals Scheuermittel oder harte Scheuerhilfen verwenden. Reinigen Sie die Wokschale mit einem weichen Spülschwamm oder einer weichen Kunststoff-Spülbürste und warmer Spülmittellösung.
- Niemals das Gerät mit Scheuermitteln oder harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) reinigen
- Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch oder Schwamm oder einer Spülbürste aus Kunststoff und warmer Spülmittellösung.

TECHNISCHE DATEN

Modell:	Art.-Nr.: 42515 Design Wok Advanced Pro
Stromversorgung:	230-240 V Wechselstrom, 50 Hz
Maximale Leistungsaufnahme:	2.200 – 2.400 W
Länge des Netzkabels:	ca. 120 cm
Gewicht (mit Deckel):	ca. 5,6 kg
Abmessungen:	ca. 50,5 cm x 37 cm x 22 cm (Breite x Tiefe x Höhe)
Prüfzeichen:	

VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

Entfernen Sie vor der Verwendung unbedingt alle Verpackungen und Werbematerialien vom Gerät. Entfernen Sie aber nicht das Typenschild des Gerätes.

⚠ WARNUNG: Ziehen Sie vor jedem Reinigungsvorgang den Netzstecker, lassen Sie das Gerät abkühlen und ziehen den Temperaturregler vom Gerät ab. Niemals Temperaturregler oder Netzkabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen oder in der Spülmaschine reinigen. Der Deckel ist aus Glas und daher zerbrechlich. Hantieren Sie dementsprechend vorsichtig damit.

1. Wischen Sie die Innenseiten des Woks und den Deckel zuerst mit einem feuchten sauberen Tuch oder Schwamm sorgfältig aus. Trocknen Sie Wok und Deckel danach mit einem Geschirrtuch ab.
2. Benetzen Sie anschließend ein Küchentuch mit etwas Speiseöl und wischen Sie damit die Antihafbeschichtung des Woks aus. Die Antihafbeschichtung wird dadurch für den Gebrauch vorbereitet.

BEDIENUNG

⚠ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Netzanschlussbuchse am Wok innen sauber und trocken ist, bevor Sie den Temperaturregler in die Netzanschlussbuchse stecken. Besonders die Metallteile in der Netzanschlussbuchse müssen trocken und blank sein, um einen guten elektrischen Kontakt zu erreichen und eine Gefährdung durch Feuer und Elektrizität zu vermeiden. Schließen Sie immer zuerst den Temperaturregler am Wok an, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken. Das Gehäuse des Woks muss sauber und trocken sein. Vergewissern Sie sich, dass der Gerätesockel richtig und fest installiert ist (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹). Der Wok darf bei der Arbeit nicht kippen oder wackeln. Niemals den Wok ohne den Gerätesockel betreiben. Gerät und Deckel werden beim Betrieb

sehr heiß. Fassen Sie das Gerät nur an den dafür vorgesehenen Hand- und Tragegriffen und am Drehknopf des Temperaturreglers an.

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, verbinden Sie das Stromkabel mit dem Anschluss an Ihrem Gerät und stecken anschließend den Stromstecker in die dafür vorgesehene Steckdose.

1. Machen Sie das Gerät zuerst betriebsbereit. Beachten Sie dazu auch die Hinweise im Kapitel ›Vor der ersten Verwendung‹. Vergewissern Sie sich, dass der abnehmbare Gerätesockel richtig am Gerät angebracht ist (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹). Stellen Sie das Gerät dann auf einer ausreichend großen, sauberen, trockenen und hitzebeständigen Arbeitsfläche auf. Auf jeder Seite des Geräts müssen mindestens 20 cm frei bleiben. Vergewissern Sie sich, dass die Innenseiten der Netzanschlussbuchse und das Gehäuse (Außenseite) des Woks sauber und trocken sind. Stellen Sie den Temperaturregler aus (Temperaturstufe 0) und stecken Sie den Temperaturregler dann in die Netzanschlussbuchse an der Seite des Woks. Der Drehknopf des Temperaturreglers muss dabei oben liegen. Stecken Sie danach den Netzstecker in eine geeignete Wandsteckdose (siehe: ›Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität‹).

2. Stellen Sie die gewünschte Temperaturstufe am Temperaturregler ein (siehe: ›Tipps für beste Ergebnisse‹). Die Kontrolllampe am Temperaturregler leuchtet auf und zeigt dadurch an, dass die Heizung arbeitet. Die Kontrolllampe erlischt, sobald die eingestellte Temperatur erreicht ist. Während des Betriebs schaltet sich die Heizung automatisch mehrfach ein- und aus, was durch die Kontrolllampe angezeigt wird. Daran erkennen Sie, dass die eingestellte Temperatur eingehalten wird.

Hinweis:

Mit den Temperaturstufen wählen Sie die Temperatur vor, um dadurch die gewünschte Bräunung der Nahrungsmittel zu erreichen. Die erforderlichen Temperaturen und Garzeiten hängen von Größe, Menge und Art der Nahrungsmittel sowie von der gewünschten Beschaffenheit ab. Wenn Sie hohe Temperaturen brauchen (Beispiel: Kurzgebratenes), dann heizen Sie mit Temperaturstufe ›High Sear‹ vor und warten Sie, bis sich die Kontrolllampe mehrfach ein- und ausgeschaltet hat. Dadurch erreicht das Gerät eine gleichmäßig hohe Temperatur.

⚠ WARNUNG: Beim Einfüllen der Nahrungsmittel in den heißen Wok können Wasser und Fett herausspritzen. Achten Sie darauf, dass umstehende Personen ausreichend Abstand halten.

3. Wenn der Pfeil am Temperaturregler erlischt, ist die voreingestellte Temperatur erreicht. Der Wok ist jetzt betriebsbereit. Füllen Sie die Nahrungsmittel ein. Danach sollten Sie den Wok nach Möglichkeit mit dem Deckel abdecken. Drehen Sie das Dampfventil am Deckelgriff gegen den Uhrzeigersinn um den Dampf entweichen zu lassen. Durch die Antihafbeschichtung können Sie einen Großteil verschiedenster

Zutaten mit sehr wenig oder ganz ohne Fett garen. Vermeiden Sie es in der Aufheizphase im kalten Zustand Lebensmittel in den Wok zu geben. Dies verursacht schlechte Kochergebnisse.

ACHTUNG: Benutzen Sie nur Kochbesteck aus hitzebeständigem Kunststoff oder Holz. Niemals im Wok schneiden oder kratzen. Lassen Sie niemals das Kochbesteck im heißen Wok liegen.

4. Prüfen Sie nach einigen Minuten den Garzustand Ihrer Nahrungsmittel. Garen Sie die Nahrungsmittel bis zur gewünschten Beschaffenheit.

⚠️ WARNUNG: Am Deckel kann sich heißes Kondenswasser sammeln, das beim Abnehmen des Deckels herunterläuft. Außerdem kann überschüssiger Dampf entweichen und heißes Fett herausspritzen. Niemals beim Abnehmen des Deckels den Arm über die Dampföffnung halten. Achten Sie unbedingt darauf, dass alle umstehenden Personen ausreichend Abstand halten, wenn Sie den Deckel abnehmen. Legen Sie den Deckel gegebenenfalls auf einer hitzefesten und wasserfesten Unterlage ab, so dass der Deckel nicht herunterfallen oder herunterrollen kann und sich umstehende Personen am Deckel nicht verbrennen können.

ACHTUNG: Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen oder den heißen Glasdeckel auf kalte Unterlagen legen. Der Glasdeckel könnte andernfalls platzen! Legen Sie den Deckel am besten auf ein sauberes Geschirrtuch.

5. Nach der Arbeit nehmen Sie das Gerät außer Betrieb. Drehen Sie den Temperaturregler auf die Temperaturstufe 0 und ziehen Sie danach den Netzstecker aus der Steckdose. Warten Sie, bis das Gerät abgekühlt ist, bevor Sie den Temperaturregler aus der Netzanschlussbuchse am Gerät ziehen. Lassen Sie keine Nahrungsmittelrückstände auf dem Gerät eintrocknen (siehe: ›Reinigung und Pflege‹).

QUICK-RELEASE NETZTEIL MIT TEMPERATURREGLER

Der Temperaturregler ist mit 14 Heizstufen plus ›High Sear‹ ausgestattet um eine genaue Temperatursteuerung zu gewährleisten. Die ›High Sear‹ Einstellung sollte zum scharfen Anbraten beim ›Pfannenrühren‹ verwendet werden. Der Pfeil auf dem Temperaturregler schaltet sich automatisch ab, wenn die gewünschte Temperatur erreicht wird. Dieser wird sich bei weiterem Zubereiten an- und ausschalten, um die gewünschte Temperatur aufrechtzuerhalten. Aus der folgenden Tabelle können Sie Empfehlungen für unterschiedliche Zubereitungsweisen entnehmen.

Hinweis:

Die aufgeführten Temperaturen sollten nur als Anhaltspunkt genutzt werden. Sie sollten an die unterschiedlichen Lebensmittel und Ihren Geschmack individuell angepasst werden. Für bessere Ergebnisse können Sie den Wok vor dem Zubereiten der Lebensmittel 10 Minuten vorheizen lassen.

Tipps für beste Ergebnisse

Temperaturstufe	Verwendung für...	Temperatur
1 2 3 4	Warmhalten langsam kochende Saucen Schmorgerichte Suppen	niedrig/leicht sieden
5 6 7 8 9	Curry-Gerichte, Pasta Reis, Nüsse oder Körner rösten Anbraten	Mittlere Hitze
10 11 12 13	Gemüse Kurzbraten	Höhere Hitze
14 High Sear	Kurzgebratenes Fleisch versiegeln	Maximale Hitze

REINIGUNG UND PFLEGE

Durch die Antihaffbeschichtung des Woks können Sie beim Garen auf Öl und Fett weitgehend verzichten. Die Nahrungsmittel haften nicht an und die Reinigung des Geräts wird dadurch erleichtert. Eventuell auftretende Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Funktion des Geräts.

⚠ WARNUNG: Ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät unbedingt abkühlen, bevor Sie das Gerät bewegen, reinigen oder den Temperaturregler abziehen. Niemals Netzkabel und Temperaturregler ohne den Wok an die Stromversorgung anschließen! Tauchen Sie das Netzkabel und den Temperaturregler niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Niemals das Netzkabel, den Temperaturregler oder den Gerätesockel in der Spülmaschine reinigen. Niemals Flüssigkeiten über das Netzkabel oder den Temperaturregler gießen.

ACHTUNG: Achten Sie bei der Reinigung besonders darauf, den Glasdeckel nicht zu beschädigen. Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen. Das Glas könnte andernfalls platzen. Sie können die Wokschale und den Glasdeckel in der Spülmaschine reinigen. Netzkabel, Temperaturregler und Gerätesockel dürfen NICHT in der Spülmaschine gereinigt werden!

1. Drehen Sie den Temperaturregler auf Stufe 0 und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Lassen Sie das Gerät auf Raumtemperatur abkühlen und ziehen Sie danach den Temperaturregler ab.

WICHTIG: Reste des Bratenfetts gehören nicht in den Ausguss. Geben Sie die abgekühlten Rückstände zu den kompostierbaren Abfällen (Biotonne) oder in ein geschlossenes Gefäß in den Hausmüll.

3. Entfernen Sie die Reste von Nahrungsmitteln und Bratenfett am besten mit einem kleinen Kunststoff- oder Holzlöffel.

ACHTUNG: Niemals Scheuermittel oder andere Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) zum Reinigen des Geräts verwenden. Die Oberflächen und besonders die Antihafbeschichtung würden dadurch beschädigt werden.

4. In vielen Fällen genügt es, wenn Sie das Gerät mit einem sauberen, feuchten Tuch und etwas warmer Spülmittellösung auswischen und mit klarem Wasser nachwischen. Bei Bedarf können Sie eine Kunststoff-Spülbürste verwenden.

5. Wischen Sie mit klarem Wasser nach und trocknen Sie das Gerät und den Glasdeckel sorgfältig ab. Behandeln Sie den Glasdeckel dabei mit besonderer Vorsicht: Zerbrechlich! Außerdem können Sie die Wokschale und den Glasdeckel ganz bequem in der Spülmaschine reinigen. Nehmen Sie dazu unbedingt zuerst den Gerätesockel ab (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹).

ACHTUNG: Der Gerätesockel darf nicht in der Spülmaschine gereinigt werden! Nach jeder Reinigung in der Spülmaschine sollten Sie die Antihafbeschichtung der Wokschale wieder mit wenigen Tropfen Öl auswischen (siehe: ›Vor der ersten Verwendung‹).

ACHTUNG: Die Metallteile in der Netzanschlussbuchse müssen nach der Reinigung blank und trocken sein. Niemals Gewalt anwenden, wenn Sie die Metallteile der Netzanschlussbuchse reinigen oder trocknen, um die Kontaktstifte nicht zu verbiegen. Das Gerät darf nicht mehr verwendet werden, wenn die Netzanschlussbuchse beschädigt ist.

6. Vergewissern Sie sich nach der Reinigung, dass die Kontakte im Inneren der Netzanschlussbuchse trocken, sauber und blank sind. Falls erforderlich wischen Sie die Metallteile im Inneren der Netzanschlussbuchse (Kontaktstifte) blank und trocknen.

7. Wenn Sie den Gerätesockel zur Reinigung abgenommen haben, dann bauen Sie den Gerätesockel wieder an (siehe: ›Den Gerätesockel abnehmen/anbringen‹).

8. Wischen Sie den Temperaturregler bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten, nicht tropfenden Tuch ab und trocknen Sie den Temperaturregler anschließend sorgfältig ab.

Den Gerätesockel abnehmen

Damit Sie den Wok leichter reinigen können, kann der Gerätesockel abgenommen werden.

ACHTUNG: Der Gerätesockel darf nicht in der Spülmaschine gereinigt werden!

⚠️ WARNUNG: Schalten Sie den Temperaturregler immer zuerst aus (Stufe 0), ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen, bevor Sie Bauteile abnehmen und/oder das Gerät bewegen. Niemals das Gerät ohne den Gerätesockel betreiben.

1. Schalten Sie den Temperaturregler aus (Stufe 0), ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.

2. Ziehen Sie dann den Temperaturregler ab und leeren Sie eventuell noch vorhandene Nahrungsmittelreste, Saft und Fett vollständig aus.

3. Nehmen Sie den Deckel ab. Drehen Sie den Wok um. Im Boden des Woks ist ein Drehknopf mit den Einstellungen ›Lock‹ (verriegelt) und ›Unlock‹ (entriegelt) (Siehe: Bild A).

4. Drehen Sie den Drehknopf auf die Position ›Unlock‹ (entriegelt) (Siehe: Bild B) und nehmen Sie den Sockel ohne Gewaltanwendung ab (Siehe: Bild C).

Den Gerätesockel anbringen

5. Drehen Sie den Wok um und drehen Sie den Drehknopf am Boden des Woks auf die Position ›Unlock‹ (entriegelt) (Siehe: Bild B).

6. Platzieren Sie den Gerätesockel mit der schmalen Öffnung auf die Unterseite des Woks (Siehe: Bild D) und drehen Sie den Drehknopf am Boden des Woks ohne Gewaltanwendung auf die Position ›Lock‹ (verriegelt) (Siehe: Bild E).

7. Vergewissern Sie sich, dass der Gerätesockel fest am Boden des Woks verriegelt ist. Stellen Sie den Wok auf den Gerätesockel und prüfen Sie,



Bild A

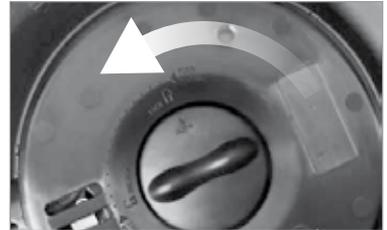


Bild B



Bild C



Bild D

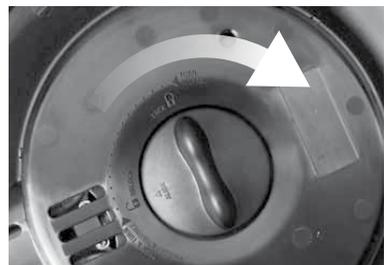


Bild E

ob das Gerät fest steht. Das Gerät muss waagrecht stehen und darf nicht wackeln oder kippen.

Die Dampföffnung öffnen oder schließen

Durch den Glasdeckel können Sie den Garvorgang ohne Wärme- und Flüssigkeitsverlust beobachten. Überschüssiger Dampf kann durch die Dampföffnung im Deckel entweichen. Die Dampföffnung ist verschließbar.

Wenn Sie die Dampföffnung im Deckel öffnen oder schließen wollen, dann halten Sie den Deckel mit einer Hand am Knauf des Handgriffs fest und drehen Sie den Dampfventil des Handgriffs mit der anderen Hand auf die gewünschte Position: ›Open‹ öffnet die Dampföffnung – ›Close‹ schließt die Dampföffnung.

VERFÄRBUNGEN DER ANTIHAFTBESCHICHTUNG ENTFERNEN

Verfärbungen der Antihafbeschichtung beeinträchtigen nicht die Funktion des Geräts. Allerdings lassen sich manche Verfärbungen mit heißem Zitronensaft oder Essig bleichen.

⚠ WARNUNG! Arbeiten Sie nur in einem gut belüfteten Raum. Niemals die Dämpfe einatmen. Lassen Sie den Glasdeckel geschlossen, während die Lösung im Wok siedet und öffnen Sie den Deckel erst, wenn das Gerät handwarm abgekühlt ist. Tragen Sie Gummihandschuhe bei der Arbeit und schützen Sie Ihre Augen vor Spritzern (Beispiel: durch eine Brille). Verätzungsgefahr!

1. Geben Sie ½ Tasse Zitronensaft oder Essig und 2 Tassen Wasser zusammen in den Wok.
2. Setzen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Lösung bei niedriger Temperaturstufe (1 bis 4) etwa 5 bis 10 Minuten lang leicht sieden.
3. Schalten Sie das Gerät danach aus, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie die Lösung ausreichend abkühlen. Ziehen Sie dann den Temperaturregler ab.
4. Gießen Sie die Lösung in den Ausguss. Reinigen Sie das Gerät danach auf die übliche Weise (siehe: ›Reinigung und Pflege‹).
5. Wischen Sie die Antihafbeschichtung vor der nächsten Verwendung mit etwas Speiseöl ab (siehe: ›Erste Inbetriebnahme‹).

AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie das Gerät und alle zugehörigen Bauteile zusammen mit dieser Anleitung an einem sauberen, trockenen und frostfreien Ort auf, an dem es für kleine Kinder unzugänglich ist. Legen Sie keine schweren und/oder harten Gegenstände auf das Gerät oder die Bauteile. Behandeln Sie den Temperaturregler und den Glasdeckel mit besonderer Vorsicht.

Niemals das Netzkabel am Temperaturregler knicken oder verknoten. Achten Sie darauf, dass der Glasdeckel nicht herunterfallen kann.

Legen Sie den Wok am besten innen mit einem Geschirrtuch oder Küchentuch aus und legen Sie den Temperaturregler dann ins Innere des Woks. Legen Sie den Glasdeckel darauf und stellen Sie das Gerät dann auf eine glatte, feste Unterlage, auf der es nicht kippen kann.

ENTSORGUNGSHINWEISE



Gerät und Verpackung müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Elektroschrott und Verpackungsmaterial entsorgt werden.
■ Informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen.

Entsorgen Sie elektronische Geräte nicht im Hausmüll, nutzen Sie die Sammelstellen der Gemeinde. Fragen Sie ihre Gemeindeverwaltung nach den Standorten der Sammelstellen. Wenn elektrische Geräte unkontrolliert entsorgt werden, können während der Verwitterung gefährliche Stoffe ins Grundwasser und damit in die Nahrungskette gelangen, oder die Flora und Fauna auf Jahre vergiftet werden. Wenn Sie das Gerät durch ein neues ersetzen, ist der Verkäufer gesetzlich verpflichtet, das alte mindestens kostenlos zur Entsorgung entgegenzunehmen.

INFORMATION UND SERVICE

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.gastroback.de. Wenden Sie sich mit Problemen, Fragen und Wünschen gegebenenfalls an: Gastroback Kundenservice, Tel.: 04165/2225-0 oder per E-Mail: info@gastroback.de.

GEWÄHRLEISTUNG/GARANTIE

Wir gewährleisten für alle Gastroback-Elektrogeräte, dass sie zum Zeitpunkt des Kaufes mangelfrei sind. Nachweisliche Fabrikations- oder Materialfehler werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche und innerhalb der gesetzlichen Frist kostenlos ersetzt oder behoben. Ein Gewährleistungsanspruch des Käufers besteht nicht, wenn der Schaden an dem Gerät auf unsachgemäße Behandlung, Überlastung und/oder Installationsfehler zurückgeführt werden kann. Ohne unsere schriftliche Einwilligung erfolgte, technische Eingriffe von Dritten, führen zum sofortigen Erlöschen des Gewährleistungsanspruchs. Der Käufer muss zur Geltendmachung des Anspruchs den Original-Kaufbeleg vorlegen und trägt im Gewährleistungsfall die Kosten und das Risiko des Transportes.

Hinweis:

Kunden aus Deutschland und Österreich: Für die Reparatur- und Serviceabwicklung möchten wir Sie bitten, Gastroback Produkte an folgende Anschrift zu senden: Gastroback GmbH, Gewerbestr. 20, 21279 Hollenstedt.

Kunden anderer Länder: Bitte kontaktieren Sie Ihren Händler

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass unfreie Sendungen nicht angenommen werden können. Einsendung von Geräten: Bitte verpacken Sie das Gerät transport sicher, ohne Zubehör und legen Sie den Garantiebeleg sowie eine kurze Fehlerbeschreibung bei. Die Bearbeitungszeit nach Wareneingang des defekten Gerätes beträgt ca. 2 Wochen; wir informieren Sie automatisch. Bei defekten Geräten außerhalb der Garantie senden Sie uns das Gerät bitte an die angegebene Adresse. Sie erhalten dann einen kostenlosen Kostenvoranschlag und können dann entscheiden, ob das Gerät zu den ggf. anfallenden Kosten repariert, unrepariert und kostenlos an Sie zurück gesendet oder vor Ort kostenlos entsorgt werden soll.

Das Gerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Betrieb ausgelegt. Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch entstanden sind.

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG MIT DEM WOK

KURZGEBRATENE PFANNENGERICHTE

Empfohlene Temperaturstufe: ›High Sear‹ für Fleisch, 12 – 14 für Gemüse und Meeresfrüchte

Sie können die meisten Nahrungsmittel bei hohen Temperaturen unter ständigem Rühren in sehr kurzer Zeit schnell und gesund garen. Diese Zubereitungsart erhält das feine Aroma der Nahrungsmittel. Durch die Antihafbeschichtung Ihres Woks können Sie außerdem weitgehend auf Fett verzichten. Wichtig ist bei dieser Zubereitung, dass die Zutaten ständig gerührt und gewendet werden, damit alle Teile nur kurze Zeit gleichmäßig der Hitze ausgesetzt sind und die Speisen innerhalb weniger Minuten schnell und gleichmäßig gegart werden.

Für diese Zubereitungsart brauchen Sie hohe Temperaturen (siehe: ›Bedienung‹). Heizen Sie Ihren Wok vor, bevor Sie die Zutaten hineingeben. Die Kontrolllampe des Temperaturreglers sollte sich mehrfach ein- und ausschalten. Dadurch erreicht der Wok eine gleichmäßig hohe Temperatur.

Diese Zubereitungsmethode arbeitet mit trockener Hitze und ist daher sehr gut für Geschnetzeltes geeignet. Die richtige Garzeit ist dabei ganz wesentlich, da lange Garzeiten das Fleisch trocken und zäh machen. Die Garzeit hängt allerdings von der Größe und Dicke der einzelnen Stücke ab. Je dicker die Stücke, um so länger ist die Garzeit.

Empfohlene Stücke für Pfannengerichte

Rind	Mageres Rindfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Rumpsteak, Roastbeef, Entrecote, Filet.
Hähnchen	Mageres Hähnchenfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Brustfilet, Rücken, Schenkel
Lamm	Mageres Lammfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Filet, Beinstücke, Schulter oder Nacken, Lendensteaks
Schwein	Mageres Schweinefleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Bein, Schmetterlingssteak, Medallions, Steaks oder Filet
Kalb	Hüftsteaks, Filet, Schulter, Rumpsteak oder Nacken

Kaufen Sie fertig geschnittene Fleischstücke vom Schlachter oder im Supermarkt oder schneiden Sie das Fleisch selbst aus den entsprechenden Stücken, wie in obiger Tabelle angegeben. Entfernen Sie Fett, Haut und Sehnen dabei möglichst vollständig und schneiden Sie die Stücke gegen die Faserrichtung. Dadurch wird das fertig gegarte Fleisch zarter. Schneiden Sie die Scheiben oder Streifen möglichst dünn und nicht größer als 5 bis 8 cm. Fleisch lässt sich leichter schneiden, wenn Sie es im Gefriergerät kurz anfrieren (etwa 30 Minuten). Braten Sie das Fleisch in kleinen Portionen (je 200 bis 300 g) an, damit sich die Fleischporen schließen, der Bratensaft nicht verloren geht und das Fleisch nicht zäh wird. Wenn Sie größere Mengen

Fleisch garen, dann nehmen Sie die fertigen Portionen aus dem Wok und warten Sie, bis der Wok wieder richtig aufgeheizt ist, bevor Sie die nächste Portion hineingeben. Dadurch kühlt der Wok beim Einfüllen der kalten Zutaten nicht so stark ab. Besonders mageres Fleisch braucht beim Anbraten große Hitze, damit es saftig und zart bleibt.

Wenn Sie Fleischstreifen in den Wok geben, dann sollte das Fleisch brutzeln und zischen.

Die optimale Garzeit liegt bei 1 bis 2 Minuten. Längere Garzeiten machen das Fleisch meist zäh.

Sie können das Fleisch vor dem Braten mit etwas Öl einreiben. Das Öl kann dazu auch mit Gewürzen und ähnlichen Zutaten verfeinert werden; Beispiel: Knoblauch, Ingwer oder Chili. Etwas Sesamöl kann ebenfalls den Geschmack verbessern. Wenn Sie das Fleisch mit dem Öl einreiben anstatt das Öl in den Wok zu geben, dann vermeiden Sie dadurch, eventuell zu viel Öl zu verwenden.

Mariniertes Fleisch sollten Sie abtupfen, bevor Sie es in den Wok geben. So vermeiden Sie Spritzer und die Poren im Fleisch schließen sich besser.

Das Gemüse sollten Sie – ebenfalls mit ein wenig Öl oder Wasser – vor dem Fleisch anbraten, bis es eine kräftige Farbe annimmt. Durch die kurze Garzeit bleibt das Gemüse frisch und knackig. Die Angaben in folgender Tabelle können dabei als Richtwerte dienen.

3 Minuten	2 Minuten	1 Minute
Geviertelte Zwiebeln	Zuckerschoten	gehackter Knoblauch
Brokkoli-Röschen	Paprika-Streifen	gehackter Chili
Karotten-Scheiben oder -Streifen	Zucchini-Scheiben	gehackter Ingwer
getrocknete chinesische Pilze (zuerst quellen lassen)	Kastanien, Maronen	gehackte Schalotten
	Bambussprossen	Bohnensprossen

Für die asiatische Küche wird traditionell Erdnussöl verwendet. Allerdings sind natürlich auch andere Speiseöle geeignet, wie Salatöl, Sonnenblumenöl oder leichtes Olivenöl. Füllen Sie den Wok nicht zu voll. Eventuell sollten Sie auch Gemüse portionsweise garen und die fertig gegarten Portionen nach der Zubereitung zusammen wieder aufwärmen. Für diese Methode sollten Sie die Zutaten zunächst nicht ganz fertig garen, damit sie beim Aufwärmen nicht zu weich werden.

Servieren Sie sofort nach der Zubereitung, damit die Zutaten knackig und aromatisch bleiben.

KNUSPRIG ANBRATEN

Empfohlene Temperaturstufe: 8 bis 10

Diese Zubereitungsart ist dem Frittieren ähnlich. Die Nahrungsmittel können eventuell auch bereits vorgegart werden und erhalten eine goldbraune Farbe und eine knusprige Kruste.

Verwenden Sie ca. 750 ml Öl, oder genügend Öl um die Hälfte der Lebensmittel zu bedecken. Heizen Sie das Öl vor der Zugabe von Lebensmittel vor. Bei der Verwendung von Öl niemals mit dem Glasdeckel arbeiten, da das dabei entstandene Kondenswasser in das Öl tropfen und zu Blasenbildung und Spritzern führen kann. Bewegen Sie den Wok nicht während der Zubereitung. Wischen Sie die Feuchtigkeit vorher von den Lebensmitteln ab um Spritzer zu vermeiden. Immer nur kleine Mengen auf einmal zubereiten um die Knusprigkeit zu gewährleisten. Lassen Sie schon fertige Speisen auf Küchenpapier abtropfen um den Fettgehalt reduzieren. Lassen Sie Ihren Wok nie unbeaufsichtigt beim Zubereiten. Lassen Sie das Öl abkühlen vor dem Entfernen aus dem Wok. Pflanzen-, Erdnuss- oder Rapsöl sind empfehlenswert zum Anbraten.

DÄMPFEN

Empfohlene Temperaturstufe: 3 bis 6

Gedämpfte Nahrungsmittel sind weich und saftig und behalten den größten Teil Ihres Nährwerts. Zum Dämpfen arbeiten Sie am besten nach folgender Anleitung.

ACHTUNG: Achten Sie unbedingt darauf, die Antihafbeschichtung des Woks nicht mit dem Sieb/Rost zu beschädigen.

1. Geben Sie etwa 2 Tassen Wasser oder Brühe in den Wok.
2. Legen Sie ein Rost oder geeignetes grobes Sieb in den Wok. Die Flüssigkeit sollte das Sieb nicht erreichen.
3. Heizen Sie den Wok auf Stufe 3 bis 4 vor bis das Wasser siedet.
4. Legen Sie die Nahrungsmittel auf das Sieb und den Deckel auf den Wok. Die Dampföffnung sollte dazu geschlossen sein (>Closed<).
5. Garen Sie die Nahrungsmittel bis zur gewünschten Beschaffenheit.

Tipps zum Dämpfen

Das Sieb oder Rost muss immer weit genug über der Oberfläche der Flüssigkeit liegen, so dass die Flüssigkeit die Nahrungsmittel nicht erreicht.

⚠ **WARNUNG:** Achten Sie beim Öffnen des Deckels unbedingt darauf, sich nicht am austretenden Dampf zu verbrühen. Heben Sie den Deckel deshalb zuerst an der

Ihnen abgewandten Seite etwas an, damit der Dampf entweichen kann.

Kontrollieren Sie regelmäßig den Flüssigkeitsstand und geben Sie etwas heißes Wasser dazu, wenn zu viel Flüssigkeit verdampft ist.

SCHMOREN

Empfohlene Temperaturstufe: 1 bis 2

Ihr Wok ist ideal für das Schmoren von Curry-Gerichten und Schmorbraten. Diese Methode ist für weniger zarte Fleischstücke bestens geeignet. Die Garzeit hängt nicht von der Größe des Fleischstücks ab, da das enthaltene Bindegewebe (Knorpel und Sehnen) die längste Zeit braucht, um weich zu werden. Verwenden Sie für derartige Zubereitungsarten mit feuchter Hitze keine zarten, hochwertigen Fleischstücke, da diese Stücke zusammenschrumpfen. Das Fleisch wird dadurch zu fest und trocken.

Braten Sie Fleisch immer zuerst auf allen Seiten an (Temperaturstufe 10), um die Poren im Fleisch zu schließen. Der Braten bleibt dadurch saftiger. Schalten Sie erst nach dem Anbraten auf eine kleinere Temperaturstufe zurück.

Tipps zum Schmoren

Für Schmorbraten und Gulasch sollten Sie durchwachsenes Fleisch (dünne Adern mit Fett) bevorzugen, da dieses Fleisch weicher und saftiger wird. Folgende Fleischstücke eignen sich zum Schmoren.

Rind	Gulasch oder Schmorbraten aus verschiedenen Teilen der Schulter (ohne Knochen), Rippe, Bein- stücke
Hähnchen	Hähnchenschenkel
Lamm	Gulasch aus dem Vorderviertel, Schenkel oder Nackenkotelett
Schwein	Gulasch aus dem Vorderviertel, Schenkel
Kalb	Gulasch aus dem Schulterstück, Schenkel mit Knochen (z. B. für Osso Bucco)

Schneiden Sie das Fleisch in etwa 3 cm große Würfel. Entfernen Sie möglichst Fett und Sehnen. Stellen Sie eine mittlere bis niedrige Temperatur ein und garen Sie das Fleisch etwa 1,5 bis 2 Stunden mit geschlossenem Glasdeckel. Rühren Sie in dieser Zeit hin und wieder um. Geben Sie weiche Gemüsesorten, die schnell gar werden, erst in der letzten halben Stunde zu. Dazu gehören: Pilze, Tomaten, Bohnen oder Mais. Dicken Sie den Bratensaft am Ende der Garzeit an. Quirlen Sie dazu etwas Mais- oder Speisestärke in Wasser ein und rühren Sie diese Mischung unter den Bratensaft. Mehl können Sie zu diesem Zweck auch in Butter oder Margarine einrühren. Alternativ können Sie das Fleisch auch vor dem Garen mit Weizenmehl bestäuben. In diesem Fall brauchen Sie zusätzlich etwas Öl.

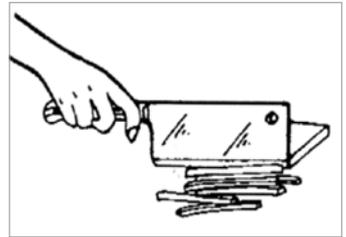
VORBEREITUNGSTECHNIKEN

Der Erfolg eines Gerichts hängt von sorgfältiger Planung und Vorbereitung ab. Um ein authentisch asiatisches Kochergebnis zu erreichen sollten die Lebensmittel in kleine Stücke geschnitten werden. Dies ermöglicht eine schnelle Zubereitungsdauer und einen leichten Umgang mit Stäbchen.



In Scheiben schneiden

Ein gerader Schnitt wird zum Schneiden von Fleisch und Gemüse verwendet. Scheiben sollten die gleiche Dicke haben. Teilweise gefrorenes Fleisch lässt sich gleichmäßiger schneiden. Schneiden Sie Fleisch sehr dünn in Faserlaufrichtung um ein zartes Ergebnis zu erreichen.



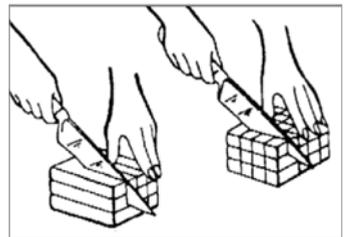
Stifteln

Erst das Gemüse wie oben beschrieben schneiden. Dann die geschnittenen Scheiben stapeln und weiter in dünne oder dicke Stifte abhängig vom Rezept schneiden.



Schreddern

Wird zum schneiden von Fleisch und Gemüse verwendet. 5 mm dicke Scheiben von Lebensmitteln sollten gestapelt werden, dann wieder geschnitten in 5 mm dicke Streife. Beim Blattgemüse wie Kohl und Spinat sollten die Blätter gestapelt, dann aufgerollt werden. Die Schnittbreite sollte sehr fein sein.



Würfeln

Wird zum Schneiden von Fleisch und Gemüse verwendet. Um Würfel zu erhalten schneiden Sie das Lebensmittel in ca. 2,5 cm dicke Scheiben, dann stapeln sie diese auf einander und schneiden ca. 3 mm dick in die entgegengesetzte Richtung. Danach noch mal in die entgegengesetzte Richtung in ca 2,5 cm große Würfel schneiden. Abhängig von Ihrem Rezept kann die Würfelgröße variieren.



BESONDERE ZUTATEN für ein authentisch asiatisches Kocherlebnis

Ein wenig Vorausplanung macht die Zubereitung von kurzgebratenen Pfannengerichten einfacher.

Agar-Agar

Wird aus verschiedenen Arten von Algen hergestellt. Es verfügt über hervorragende Stock-Eigenschaften, ähnlich wie Gelatine, die sich bei Raumtemperatur entwickeln.

Pak Choy

Auch chinesischer Mangold oder chinesischer Weißkohl bekannt, hat fleischige weiße Stängel und dunkelgrüne Blätter. Es hat einen leichten Senf-Geschmack. Es gibt auch eine kleinere Version namens Shanghai oder Baby Pak Choy.

Bambussprossen

Die jungen zarten Triebe von Bambuspflanzen gibt es in Dosen. Sie werden

hauptsächlich benutzt um Konsistenz den Gerichten hinzuzufügen.

Kokoscreme und Kokosmilch

Kokoscreme und Kokosmilch werden aus dem geriebenen Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse extrahiert. Die Creme ist etwas reichhaltiger und stammt aus der ersten Pressung. Die Kokosmilch stammt aus der zweiten oder dritten Pressung.

Chilischoten, frisch und getrocknet

Chilischoten gibt es in vielen verschiedenen Arten und Größen. Die Kleinen (Thai, Macho, Serrano, Jalapeno) sind die schärfsten. Verwenden Sie eng anliegende Handschuhe beim Hacken von frischen Chilis, diese könnten auf Ihrer Haut oder auf den Schleimhäuten brennen. Die Chilisaamen sind der schärfste Teil des Chilis, entfernen Sie diese, wenn Sie den Schärfegrad Ihres Rezeptes reduzieren wollen.

Koriander

Dieser ist auch als chinesische Petersilie bekannt. Es ist ein essentieller Bestandteil vieler Südostasiatischer Küchen. Ein stark aromatisches Kraut, mit dem Sie sparsam umgehen sollten bis Sie sich an den einzigartigen Geschmack gewöhnt haben. Als Ersatz kann Petersilie eingesetzt werden. Es sieht genauso aus, schmeckt aber ganz anders. Koriander können Sie frisch oder auch als getrocknetes Gewürz, ganz oder gemahlen kaufen.

Char Siu-Sauce

Dies entspricht der chinesischen BBQ-Sauce.

Knusprig gebratene Schalotten

Diese finden Sie gebrauchsfertig in den meisten Asiatischen Supermärkten.

Fischsauce

Eine dünne, salzige dunkelbraune Sauce mit einem charakteristischem Fischgeruch, die weit verbreitet in der thailändischen und vietnamesischen Küche ist. Diese Sauce wird aus kleinen Fischen hergestellt, die vorher in der Sonne fermentiert wurden. In vielen Rezepten ersetzt Fischsauce das Salz.

GARAM MARSALA

Eine Mischung von meistens gemahlene Gewürzen, meist bestehend aus einer Kombination von Zimt, Kreuzkümmel, Pfeffer, Nelken, Kardamom, Muskatnuss und Muskatblüte, die oft zur Zubereitung von Currys in der indischen Küche verwendet wird. In der Regel wird diese

Gewürzmischung gegen Ende der Garzeit zugegeben.

GREEN GINGER WEIN

Ein australischer lieblicher Wein, der mit fein gemahlenem Ingwer durchdrungen ist.

HOISIN-SAUCE

Diese Sauce ist eine dicke süße chinesische Barbecue-Sauce, eine Mischung aus gesalzene schwarzen Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch.

HOKKIEN NUDELN

Auch als Fukkien bekannt, diese sind dick, gelb und gummiartig in der Textur. Sie sind aus Weizenmehl und werden gekocht und leicht geölt bevor sie verpackt und verkauft werden. Die Nudeln müssen vor dem Kochen gebrochen werden.

REISNUDELN

Dies sind frische weiße Nudeln, die aus Reismehl hergestellt werden. Meist verwendet man die etwa 1 bis 2 Millimeter dünnen Reismudeln. Man überbrüht sie mit kochendem Wasser und lässt sie einige Minuten quellen. Nach dem Abtropfen können sie weiter verarbeitet werden. In Thailand isst man Reismudeln in der Nudelsuppe oder gebraten als Phat Thai.

KAFFIR LIMETTENBLÄTTER

Diese sind dunkelgrüne glänzende Blätter mit einem sehr scharfen Duft. Sie sind eher dick und müssen sehr fein geschnitten werden für den Einsatz als Beilage, oder als Ganzes in Currygerichten.

ZITRONENGRAS

Ein aromatisches frisches Kraut, das in Currypasten, Pfannengerichten und Suppen verwendet wird. Die schilfartigen Blätter werden vor allem frisch in der Küche als Gewürz verwendet. Getrocknetes Zitronengras ist in Stücken oder gemahlen im Handel erhältlich, weist aber nur schwaches Aroma auf. Die langen, frischen Blätter werden in Asien (zum Beispiel in Thailand) auch zur Erzeugung durstlöschender Teegetränke verwendet. In der Küche werden nur der saftige Stiel und die Basis der Blätter genutzt. Getrocknetes Zitronengras muss in Wasser eingeweicht werden, der Geschmack von frischem Zitronengras ist besser.

LYCHEES

Eine köstliche Frucht mit einer leichten Textur und Geschmack. Lösen Sie die raue Schale ab und entfernen Sie den Kern vor der Verwendung. Diese sind auch erhältlich in Dosen.

REISWEINESSIG

Milder als die meisten westlichen Essige, da es in der Regel einen Säuregehalt von weniger als 4% hat. Es hat einem milden, süßen, delikaten Geschmack und aus Reis hergestellt.

SAMBAL OELEK

Dies ist eine Paste aus gemahlenem Chili, Paprika und Salz. Diese kann sowohl als Zutat in Ihrem Gericht verwendet werden als auch in kleinen Schälchen als Würzbeilage zu Gemüse, Huhn, Fisch und Reis gereicht werden.

TAMARINDE

Tamarinde ist eine große braune Bohenschote, dessen Mark einen fruchtig herben Geschmack hat. Das sind die Hülsen – umgangssprachlich oft „Schooten“ genannt – des Tamarindenbaums und finden Verwendung in der indischen, thailändischen, indonesischen, mexikanischen oder auch afrikanischen Küche. Tamarinde ist als getrocknetes und geschältes Gemüse, als zu einem Block komprimierter Mark, als Püree oder als Konzentrat erhältlich. Tamarindenmark findet sich auch als Zutat in Würzsaucen wie zum Beispiel Worcestershiresauce oder Brown Sauce. In Europa ist ein Tamaridenkonzentrat auch unter der Bezeichnung Asem erhältlich.

TOFU

Tofu ist ein Lebensmittel aus Sojabohnen mit hohem Proteingehalt und wenig Fett. Es ist in sehr fest oder weich, in einem Block, entweder frisch oder vakuumverpackt erhältlich. Es nimmt den Geschmack der mitgekochten Gewürze und Saucen auf.

KURKUMA

Frisch hat der Wurzelstock einen harzigen, leicht brennenden Geschmack, getrocknet schmeckt er mildwürzig und etwas bitter – er wird vor allem gemahlen wegen seiner Färbekraft verwendet, z. B. als wesentlicher Bestandteil von Currypulver. Kurkuma ist dabei wesentlich preiswerter als der ebenfalls stark gelbfärbende Safran. Es ist gelegentlich frisch in einzelne Teile geteilte Wurzel erhältlich, ähnlich wie Ingwer, die geschält und dann fein gehackt oder gerieben werden muss. Der pulverförmige Kurkuma ist verfügbar im Supermarkt.

SZECHUAN PFEFFER

Dieser wird auch Japanischer Pfeffer, Anispfeffer oder Chinesischer Pfeffer genannt. Er liefert ein scharf schmeckendes Gewürz und ist nicht mit dem Schwarzen Pfeffer verwandt. Diese sind in den meisten asiatischen Supermärkten erhältlich.

WASSERKASTANIEN

Wasserkastanien sind kleine weiße knackige Knollen mit einer braunen Haut. Wasserkastanien aus der Dose sind geschält und abgedeckt etwa 1 Monat lang im Kühlschrank haltbar.

REZEPTIDEEN



SUPPEN

Huhn- und Mais-Suppe

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
ca. 500 ml Sahne-mais (typische Beilage aus den USA, erhältlich auch in Dosen)
ca. 750 g Hühnerfleisch, gekocht u. zerkleinert
ca. 1 l Hühnerbrühe
4 Eiweiß
1 Esslöffel fein gehackte Petersilie
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
4 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Fügen Sie das Öl, dann den Knoblauch, Mais und Hühnerfleisch in den Wok und braten Sie die Zutaten eine 1 Minute lang an.
 2. Hühnerbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2 reduzieren.
 3. Eiweiß hinzufügen und umrühren um diese zu zerkleinern.
 4. Mit Petersilie bestreuen und pfeffern.
- Garniert mit geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Scharf-saure Thai-Krabbensuppe ›Tom Yum Goon‹

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Kaffir Limettenblätter, halbiert
1 Stängel Zitronengras, unterer Drittel fein geschnitten
1 Teelöffel geriebener Ingwer
1 Esslöffel Tom Yum Paste
4 Champignons, in Scheiben geschnitten
ca. 2 l Hühnerbrühe
1 Tomate, entkernt und gewürfelt
16 mittlere Garnelen, geschält und entdarmt
2 Esslöffel (30 ml) Limettensaft

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Geben Sie die ersten 6 Zutaten in den Wok. Sobald die Suppe zu kochen beginnt, reduzieren Sie die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2. Lassen Sie die Aromen für 5 Minuten ziehen.
2. Fügen Sie Tomatenmark und die Garnelen hinzu und lassen Sie die Suppe wieder kochen, für weitere 5 Minuten oder bis die Garnelen gar sind. Limettensaft hinzufügen und servieren.

Garniert mit Korianderblättern servieren.

Chinesische Wan Tan Suppe

Ergibt 6 Portionen

Zutaten:

ca. 200 g getrocknete Scheiben geschnittener Champignons
2 Teelöffel geriebenen Ingwer
ca. 1 L Hühnerbrühe
ca. 225 g frische Eiernudeln
24 fertige Wan Tans (erhältlich gekühlt oder gefroren aus dem Asiamarkt)
4 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Pilze in kochendem Wasser 10 Minuten ziehen, danach abtropfen lassen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Geben Sie Ingwer und Hühnerbrühe in den Wok und bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Nudeln und Wan Tans hinzufügen und wieder zum Kochen bringen.
3. Reduzieren Sie die die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2 und kochen Sie die Suppe etwa 7 Minuten bis die Wan Tans gar sind.

Garniert mit geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Französische Zwiebelsuppe

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel (15 ml) Öl
6 mittelgroße Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Esslöffel Mehl
ca. 250 ml Rotwein
1 Teelöffel gehackter frischer Thymian

ca. 1,2 L Rinderbrühe
1 Esslöffel brauner Zucker

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Geben Sie Öl, Butter, dann Zwiebeln und Knoblauch in den Wok. Die Zwiebeln goldbraun anbraten.
2. Mehl hinzufügen und 1 Minute kochen. Dann Wein und Thymian hinzufügen und solange köcheln lassen bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist.
3. Die Rinderbrühe und den braunen Zucker hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2 und lassen Sie die Suppe für 30 Minuten köcheln. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Garniert mit Käse Croutons servieren.

Marokkanische Butternut Kürbissuppe

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Speiseöl
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Garam Marsala
1 Teelöffel Paprikapulver
2 Teelöffel gemahlener weißer Pfeffer
ca. 500 g Butternut Kürbis, geschält und gewürfelt
ca. 1 L Hühnerbrühe
ca. 310 ml saure Sahne
¼ Tasse frischer Koriander, fein gehackt

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler

des Woks auf »High Sear«. Geben Sie das Öl in den Wok. Braten Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und die gemahlene Gewürze ca. 2 Minuten an.

2. Fügen Sie den Kürbis hinzu und rühren Sie diese mit Zwiebeln und Gewürzen um. Dann die Hühnerbrühe einrühren und die Mischung zum Kochen bringen.
3. Reduzieren Sie die die Hitzezufuhr auf Temperaturstufe 2. Setzen Sie den Deckel auf und kochen die Suppe für ca. 20 Minuten. Nachdem der Kürbis weich ist wenn sie mit einer Gabel stechen, füllen Sie die Suppe in einen Mixer und pürieren Sie diese.
4. Dann die Mischung zurück in den Wok geben und noch einmal erwärmen. Vor dem Servieren die Würze überprüfen.

Garniert mit einem Klecks saurer Sahne und Koriander servieren.

Hinweis:

Vorsicht beim Mixen heißer Zutaten im Mixer. Zutaten kurz abkühlen lassen vor dem Einfüllen in den Krug.

VEGETARISCHE GERICHTE

Knuspriges Tempura-Gemüse mit Dip

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

1 kg Gemüsemischung z. B.: Brokkoliröschen
Aubergine (in Scheiben geschnitten),
Karotten (in Scheiben geschnitten)
Zuckerschoten
Bohnen (die Enden abgeschnitten)
Blumenkohlröschen
Zucchini (in Scheiben geschnitten)
Frühlingszwiebeln (in 5 cm lange Stücke geschnitten)

Dip-Sauce

ca. 125 ml helle Sojasoße
1 Esslöffel (15 ml) Mirin (süßer japanischer Reiswein)
2 Teelöffel (10 ml) heißes Wasser

Zubereitung:

1. Zubereitung des Dips: Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und umrühren. Die Sauce 10 Minuten lang vor dem Servieren ziehen lassen.

Teig

1 Tasse Mehl
¼ Teelöffel Salz
¼ Teelöffel weißer Zucker
½ Teelöffel Backpulver
1 Eigelb
ca. 75 ml Eiswasser
Pflanzenöl für das Braten

Zubereitung:

1. Sieben Sie Mehl, Zucker, Salz und Backpulver zusammen durch.

2. In einer mittelgroßen Schüssel Eigelb und Eiswasser verrühren, dann die Mehlmischung hinzufügen. Nur leicht umrühren, ein paar Klumpen Mehl in dem Teig lassen, da es den Teig knuspriger werden lässt.
3. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Heizstufe 8 und erhitzen Sie ca. 1 L Pflanzenöl 4 Minuten lang.
4. Kleine Mengen von Gemüse erst in die Teigmischung eintauchen und dann vorsichtig in das heiße Öl geben.
5. Das Gemüse goldbraun ausbacken und dann auf Papiertücher auslegen. Wiederholen bis das ganze Gemüse frittiert ist.

Mit Dip-Sauce servieren.

Süßkartoffel, Zucchini, Sojasprossen und Tofu-Pfanne

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 Zucchini, gestiftelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel Ingwer, gestiftelt
- ca. 100 g Sojasprossen
- ca. 150 g Tofu in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Sesam
- 1 Teelöffel (5 ml) Sesamöl
- 1 Esslöffel (15 ml) dunkle Sojasoße

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Öl einfügen und die Süßkartoffel darin ca. 2 Minuten anbraten. Zucchini, Knoblauch und Ingwer hinzufügen.

Einige Minuten weiterbraten um die Aromen freizusetzen.

2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.

Mit gegrilltem Hähnchen oder Schweinefleisch servieren.

Grünes gebratenes chinesisches Gemüse

Ergibt 4 - 6 Portionen

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
- 1 Bund chinesisches grünes Gemüse (Pak Choi oder chinesischer Brokkoli) in 5 cm Stücke geschnitten und gewaschen
- 1 Teelöffel Knoblauch zerdrückt
- 2 Teelöffel (10 ml) Sojasauce
- 2 Esslöffel (30 ml) Austernsauce

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Öl hinzufügen, dann die restlichen Zutaten außer der Auster- und Sojasauce zufügen.
2. Wenn das Gemüse weich ist, die Auster- und Sojasauce zufügen und 1 Minute kochen.

Als Beilage servieren.

HÄHNCHENGERICHTE

Pflaumen glasierte Hähnchenflügel

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- ca. 1 kg Hähnchenflügel
- ca. 125 ml fertige Pflaumensauce
- 1 Esslöffel (15 ml) Honig
- 2 Esslöffel (30 ml) süße Thai Chili Sauce (Sriracha)
- 2 Esslöffel (30 ml) dunkle Sojasoße
- 1 Esslöffel Sesamsamen
- 1 Tasse (250 ml) Hühnerbrühe

Zubereitung:

1. Vorbereitete Hähnchenflügel in eine große Rührschüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut mischen.
3. Im Kühlschrank für mehrere Stunden oder über Nacht marinieren.
4. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Heizstufe 8. Die Hähnchenflügel unter rühren ca. 5 Minuten anbraten, die Hühnerbrühe dazufügen und zudecken, ca. 10 Minuten kochen.

Mit gemischtem Salat servieren.

Hinweis:

Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Chili Huhn mit Singapur Nudeln

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- 6 Hähnchenschenkel
- 1 ½ Tassen süße Chilisaucе
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- ca. 125 ml Hühnerbrühe
- 2 Stangen Sellerie, fein geschnitten
- ca. 410 g Champignons aus der Dose
- ca. 350 g Packung frische Singapur Nudeln
- ca. 100 g Sojasprossen

Zubereitung:

1. Die Hähnchenschenkel in der Sweet Chili Soße für etwa 2 Stunden oder über Nacht marinieren.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Öl darin erhitzen und die Hähnchenschenkel scharf auf jeder Seite anbraten.
3. Die Hähnchenschenkel entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Hühnerbrühe, Sellerie und Champignons im Wok zum Kochen bringen, Die Nudeln dazugeben und ca. 2 – 3 Minuten kochen.
5. Hähnchenschenkel und Sojasprossen hinzufügen, kochen bis die Hähnchenschenkel warm sind und servieren.

Mit frischem warmen Brot servieren.

Zitronen Huhn

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- ca. 1 kg Hähnchenbrustfilets in Streifen geschnitten
- 2 Eiweiß, leicht geschlagen
- 1 Teelöffel fein gehackter Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Esslöffel Maisstärke
- ca. 250 ml Erdnussöl
- ca. 250 ml frischer Zitronensaft
- ca. 55 g Zucker
- 2 Esslöffel (30 ml) Wasser

Zubereitung:

1. Hühnerstreifen, Eiweiß, Ingwer, Knoblauch und 1 Esslöffel Maisstärke in eine Schüssel geben und gut vermischen. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear« und geben Sie das Öl dazu. Einzeln die Hühnerstreifen einfügen. Die Hühnerstreifen in kleinen Portionen anbraten bis diese goldbraun sind, dann wieder aus dem Wok nehmen.
3. Zitronensaft und Zucker in den Wok geben und die Mischung zum Kochen bringen. Dann 1 Esslöffel (20 ml) Maisstärke aufgelöst in Wasser einrühren. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr im Wok auf die Temperaturstufe 8 nach dem die Maisstärke hinzugefügt wurde.
4. Die Hühnerstreifen zurück in den Wok geben und mit der Zitronensauce vermengen.

Mit gebratenem oder gekochtem Reis servieren.

Hinweis:

Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Huhn-Tomaten-Risotto

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- 2 Esslöffel (60 g) Butter
- 2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ca. 315 g Arborio Reis (Risottoreis)
- ca. 1¼ L Hühnerbrühe
- 2 Tomaten, gehackt
- 1 Esslöffel gehacktes Basilikum
- ½ Tasse (125 g) frisch geriebenen Parmesan
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«, fügen Sie die Butter und das Öl in den Wok.
2. Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten bis diese weich sind. Den Reis hinzufügen und solange in der Butter- und Öl Mischung rühren, bis alle Körner damit bedeckt sind.
3. Die Hühnerbrühe hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
4. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 6. Zugedeckt köcheln lassen bis die Hühnerbrühe reduziert ist. Gelegentlich umrühren. Abhängig von der Reissorte könnte mehr Hühnerbrühe oder Wasser erforderlich sein.

Hähnchen, Spinat und Pinienkernen Risotto

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel Pinienkerne
2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
2 Esslöffel Butter
1 Bund Blattspinat
ca. 450 g Arborio Reis (Risottoreis)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
ca. 1 ½ L Hühnerbrühe
ca. 500 g gebratenes Hühnerfleisch, kleingeschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«, Pinienkerne hinzufügen und goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
2. Öl und Butter in den Wok geben. Den Spinat leicht anbraten dann entfernen.
3. Den Reis hinzufügen und solange in der Butter- und Ölmischung rühren, bis alle Körner damit bedeckt sind. Knoblauch und Hühnerbrühe hinzufügen und das Risotto zum Kochen bringen.
4. Die Hitzezufuhr im Wok auf die Temperaturstufe 6 reduzieren. Zugedeckt köcheln lassen bis die Hühnerbrühe reduziert ist. Gelegentlich umrühren. Abhängig von der Reissorte könnte mehr Hühnerbrühe oder Wasser erforderlich sein.
5. Das Hühnerfleisch und die gerösteten Pinienkerne hinzufügen, erwärmen und servieren.

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Nasi Goreng (Indonesische Reispfanne)

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Teelöffel zerdrückten/gehackten Knoblauch
1 Esslöffel Ingwer, fein gehackt
½ Teelöffel getrocknete Chili-Flocken
3 Eier, verquirlt
ca. 125 g gekochter Hühnerbrust, gewürfelt
12 mittlere Garnelen, geschält, gewürfelt und entdarnt
ca. 735 g gekocht und gekühlt Jasminreis
ca. 125 ml Wasser
4 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln
Sojasoße

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Öl, Knoblauch, Ingwer und Chili-Flocken in den Wok geben und ca. 2 Minuten kochen. Die verquirlten Eier hinzufügen und unter Rühren gar kochen.
2. Hähnchenfleisch und Garnelen hinzufügen und mit der Eimischung verrühren. Reis und Wasser hineingeben und erhitzen bis der Reis heiß ist.
3. Mit Frühlingszwiebeln und Sojasauce abschmecken und ca. 1 Minute vor dem Servieren kochen.

Servieren Sie als Beilage oder als Hauptgericht.

Grünes Thai-Huhn-Curry

Ergibt 6 Portionen

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 ml) Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Teelöffel zerdrückten Knoblauch
- 1 Teelöffel Ingwer gewürfelt
- 1 ½ Esslöffel Thai grüne Currypaste
- ca. 800 g Hähnchenschenkel gewürfelt
- ca. 250 ml Hühnerbrühe
- ca. 400 ml Kokosmilch
- 1 Tasse Bambussprossen
- 1 Körbchen Kirschtomaten
- 1/3 Tasse Korianderblätter

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«, und geben Sie das Öl hinein. Die Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Knoblauch, Ingwer und Curry-Paste hinzufügen, und solange kochen bis das Öl sich von der Curry Paste trennt.
3. Hähnchenschenkel hinzufügen und mit der Paste vermischen, Hühnerbrühe und die Hälfte der Kokosmilch hineingeben. Das Curry zum Kochen bringen und Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 4 reduzieren.
4. Zugedeckt etwa 20 Minuten (oder bis das Huhn gar ist) köcheln lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und noch mal 5 Minuten köcheln lassen.

Mit gedünstetem Jasminreis servieren.

Huhn mit Pflaumen-Sauce und Pak Choy

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

- ca. 1 kg Hähnchenschenkel, ohne Knochen, in Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel (30 ml) trockenen Sherry
- 1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce
- 1 Esslöffel (15 ml) Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- ca. 125 ml Pflaumensauce
- 1 Bund Pak Choy, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Dose (ca. 230 g) Wasserkastanien

Zubereitung:

1. Geben Sie das Huhn mit Sherry und Sojasauce in eine Schüssel und vermengen Sie alles gründlich.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebel unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Das Hühnerfleisch und die Pflaumensauce dazugeben und 2 Minuten kochen. Die Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 6 reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Pak Choy und Wasserkastanien hinzufügen, die Hitzezufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 14 erhöhen, unter Rühren braten, bis die Pak Choy welk ist.

Mit gedünsteten Eiernudeln servieren.

RINDFLEISCH

Thai Rindfleisch-Spinat-Pfanne

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca. 180 ml Erdnussöl
2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 Esslöffel Ingwer, fein gewürfelt
2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
ca. 750 g magere Rindfleisch-Streifen
ca. 150 g Baby-Spinat
4 Esslöffel Minze
ca. 60 g gerösteter Cashewkerne
1 Esslöffel (15 ml) Limettensaft
2 Teelöffel (10 ml) Fischsauce
2 Esslöffel (30 ml) süßer Thai Chilisauce
1 Teelöffel (15 ml) Zitronengras, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Fügen Sie 1 Esslöffel (20 ml) Öl, Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln in den Wok. Ca. 2 Minuten lang anbraten. Dann die Paprika hinzufügen. 2 Minuten braten und herausnehmen.
2. Das restliche Öl (1 Esslöffel; 20 ml) in den Wok geben und unter Rühren das Rindfleisch in kleinen Portionen ca. 1 bis 2 Minuten anbraten.
3. Die Rindfleisch-Streifen aus dem Wok entfernen wenn diese gar sind und den Wok vor der nächsten Portion aufheizen lassen.
4. Alle Zutaten in den Wok geben.
5. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 8, und kochen Sie die Zutaten bis der Spinat weich ist.

Mit Kokosreis servieren.

Hinweis:

Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Teriyaki Rindfleisch

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
ca. 750 g Rindfleisch-Streifen
ca. 60 ml Sojasauce
2 Esslöffel (30 ml) Mirin
2 Teelöffel (10 ml) Sake
2 Teelöffel Zucker
1 Karotte, fein geschnitten
1 Zucchini, grob gestiftelt
ca. 150 g Blattspinat

Zubereitung:

1. Die Rindfleischstreifen in eine Schüssel geben, Soja, Mirin, Sake und Zucker hinzufügen und ca. 4 Stunden marinieren.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear« und erhitzen Sie das Erdnussöl. Die Rindfleisch-Streifen in kleinen Portionen scharf anbraten um den Saft in dem Fleisch zu versiegeln und aus dem Wok nehmen.
3. Karotten und Zucchini ca. 2 Minuten im Wok anbraten, das Rindfleisch und Spinat hinzufügen. Unter Rühren weiterbraten, bis der Spinat weich ist.

Mit gedünsteten neuen Kartoffeln servieren.

LAMMFLEISCH

Mongolisches Lamm

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca. 750 g Lamm, in Streifen geschnitten
1 Esslöffel (15 ml) helle Sojasoße
2 Esslöffel (30 ml) Reiswein
½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) Sesamöl
2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt
½ Bund Frühlingszwiebeln, geschnitten
in 2 cm lange Stücke
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

1. Lamm in eine Schüssel geben und mit heller Sojasauce und 1 Esslöffel (15 ml) Reiswein vermischen. Das Fleisch ca. 30 Minuten marinieren.
2. Während das Fleisch mariniert Salz, Zucker, Sojasoße, 1 Esslöffel (15 ml) Reiswein und Sesamöl in ein verschließbares Gefäß geben, verschließen und gut schütteln um die Sauce herzustellen.
3. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹ und erhitzen Sie das Erdnussöl. Wenn das Öl erhitzt ist, das Gemüse zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten, dann herausnehmen. Jetzt das Fleisch in den Wok geben und ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Sauce hinzufügen und aufkochen. Das Gemüse zum Erhitzen noch mal in den Wok geben.

Mit gekochtem Reis servieren.

Marokkanische Lamm-Tajine

Ergibt 6 – 8 Portionen

Zutaten:

3 Esslöffel (45 ml) Erdnussöl
2 braune Zwiebeln, gewürfelt
ca. 450 g klein gewürfeltes Lammfleisch
1 ½ Teelöffel Kümmel
1 ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1 ½ Teelöffel gemahlener Koriander
1 ½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Zimt
ca. 450 g Kichererbsen
ca. 450 g gewürfelte Tomaten
2 Stangen Sellerie, gewürfelt
ca. 125 g rote Linsen
ca. 50g Tomatenmark
1 Teelöffel gehackter Knoblauch
ca. 1¼ L Wasser

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Zwei Teelöffel Öl hineingeben und erhitzen. Die Zwiebeln unter Rühren darin anbraten, bis diese weich sind. Das Fleisch zugeben und scharf anbraten. Aus dem Wok herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Alle gemahlene Gewürze und das restliche Öl in den Wok geben und diese ca. 2 Minuten anbraten.
3. Die restlichen Zutaten und das Lammfleisch hinzugeben und die Mischung zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitzezufuhr des Woks auf Temperaturstufe 4. Zugedeckt ca. 1 Stunde lang kochen.

Mit gedünstetem Couscous servieren.

SCHWEINEFLEISCH

Pikanter Schweinefleisch-Chili-Salat

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
- ½ Tasse Erdnüsse
- 1 Esslöffel thailändische grüne Currypaste
- 2 Knoblauchzehen, leicht zerdrückt
- ca. 300 g Mett aus Schweinefleisch
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Teelöffel (10 ml) Fischsauce
- 1 Kopf Eisbergsalat, gewaschen
- 2 Tomaten, in Spalten geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl, Nüsse und Currypaste hineingeben und ein paar Minuten braten.
2. Mett hineingeben und umrühren bis es braun ist. Braunen Zucker und die Fischsauce hinzufügen und unter Rühren so lange braten bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Richten Sie den Salat mit Tomaten und der Schweinefleisch-Mischung auf Tellern an.

Sang Choy Bow (Chinakohl Rollen)

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- 2 Tassen (500 g) aus Schweinefleisch
- 1 Eigelb
- ca. 120 g Bambussprossen, fein geschnitten
- ca. 60 g Wasserkastanien, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

4 Shitakepilze, gewürfelt (wenn keine frischen verfügbar sind getrocknete und in Wasser eingelegte als Ersatz geeignet)

- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 Esslöffel (30 ml) Pflanzenöl
- 1 Kopf Eisbergsalat

Sauce:

- 1 Esslöffel (15 ml) Sojasauce
- 1 Esslöffel (15 ml) Austersauce
- 1 Teelöffel (5 ml) Sesamöl

Zubereitung:

1. Mett, Eigelb und Gemüse vermengen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Erst Öl, dann die Mett- und Gemüse-Mischung hineingeben und unter Rühren braten, bis das Schweinefleisch gar ist.
3. Zutaten für die Sauce hinzufügen und eine Minute lang weiterkochen.
4. Mischung in die vorbereiteten Salat-Schalen geben und servieren.

Szechuan Schweinefleisch mit Thai-Reisnudel-Sticks

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- ca. 110 g Reisnudel-Sticks
- 2 Esslöffel (30 ml) Sojasauce
- 1 Esslöffel (15 ml) trockener Sherry
- 1 Teelöffel (5 ml) Chilipaste
- ½ Teelöffel Knoblauch
- 1 Teelöffel Zucker
- ½ Tasse (125 ml) Rinderbrühe
- 2 Esslöffel (30 ml) Erdnuss- oder Pflanzenöl
- ca. 250 g Schweinefilet geschnitten in 1 cm dicke Scheiben

- 2 Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- ½ Tasse geschnittene Wasserkastanien
- 1 Packung Mini-Maiskolben, halbiert

Zubereitung:

1. Legen Sie die Nudeln für 5 Minuten in eine Schüssel mit kochendem Wasser um diese zu erweichen. Nudeln abtropfen lassen und mit einer Küchenschere in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Die nächsten 6 Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Öl hineingeben und das Schweinefleisch unter Rühren ca. 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.
4. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Wasserkastanien hinzufügen und weitere 30 Sekunden kochen.
5. Soja-Mischung und die abgetropften Nudeln hinzufügen, die Hitzezufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 8 reduzieren, solange kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist, aber das Gericht noch feucht ist.
6. Schmecken Sie noch mal mit den Gewürzen ab.

Mit gedünstetem grünen chinesisches Gemüse servieren.

MEERESFRÜCHTE

Thai Fischfrikadellen

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

- ca. 450 g weiße Fischfilets ohne Knochen (vorzugsweise Kabeljau oder Heilbutt)
- ½ Bund Koriander
- 2 Eier
- ¼ Tasse Reis, gekocht
- 1 Esslöffel rote Currypaste
- 1 Teelöffel (5 ml) Fischsauce
- 1 Esslöffel (15ml) süßem Thai Chilisauce (Sriracha)
- 1 bis 2 Limetten

Zubereitung:

1. Fisch würfeln und Koriander fein hacken.
2. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder Küchenmaschine. Mischen Sie mit der Puls Taste, bis die Zutaten püriert sind.
3. Geben Sie ein wenig Öl auf die Handflächen. Die Fischfrikadellen zu einer flachen runden Scheibe (ca.3 – 4 cm breit) formen und auf einem gefetteten Backblech platzieren.
4. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Stufe 8. Fügen Sie ca. 1 L Pflanzenöl hinein und erhitzen Sie diese ca. 4 Minuten lang.
5. Ca. 6 – 8 Fischfrikadellen in Öl geben und diese braten bis sie goldbraun sind. Mit den restlichen Fischfrikadellen den Vorgang wiederholen.

Mit süßer Chilisauce und Limetten-Spalten servieren.

Hinweis:

Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Thai Garnelen und Mango Salat

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca. 1 kg mittlere Garnelen, geschält und entdarmt
3 Esslöffel (45 ml) leichtes Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 kleine rote Chili (Thai), gehackt
1 Esslöffel gehackter Koriander
2 Mangos geschält und gehackt (kann durch gefrorene Mangos ersetzt werden)
1 Kopfsalat, gewaschen
4 grüne Zwiebeln in 1 cm große Stücke geschnitten
½ Korbchen Kirschtomaten, halbiert
½ Tasse Cashewnüsse

Dressing

2 Esslöffel (30 ml) Limettensaft
½ Tasse (125 ml) Sweet Chili Sauce
2 Teelöffel (10 ml) Fischsauce

Zubereitung:

1. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili und Koriander ca. 20 Minuten lang marinieren.
2. Geben Sie alle Dressingzutaten in ein Glas mit Schraubverschluss und schütteln Sie diese bis alles vermengt ist.
3. Kopfsalat, Frühlingszwiebeln, Tomaten, und Cashew-Nüsse in eine Schüssel geben.
4. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Garne-

len hineingeben und 3 – 5 Minuten anbraten bis diese gar sind, dann herausnehmen.

5. Die Garnelen und das Dressing zum Salat hinzufügen und vor dem Servieren gut umrühren.

Mit Frühlingszwiebeln servieren.

Miesmuscheln in Tomaten-Knoblauch-Sauce

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
2 Spanische Zwiebeln, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
ca. 250 ml Weißwein
ca. 600 ml Tomaten-Pasta-Sauce
ca. 1 kg frische Muscheln, geputzt und ohne Muschelbart
4 Esslöffel Basilikum Blätter, gezipft
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl, Zwiebeln und Knoblauch anbraten bis die Zwiebeln weich sind.
2. Wein hineingeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
3. Tomatensauce hinzufügen und die Mischung aufkochen.
4. Muscheln hinzufügen, dann die Temperaturzufuhr des Woks auf die Temperaturstufe 8 reduzieren. Zudecken und kochen, bis die Muscheln offen sind. Mit Basilikum und Pfeffer würzen.

Mit knusprigem Brot und kaltgepresstem Olivenöl servieren.

Salz und Pfeffer Calamari

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

ca. 1 kg Calamari
1 Esslöffel Pfefferkörner Sezuan, gemahlen
2 Teelöffel Meersalz
1 Esslöffel Speisestärke
1 Esslöffel Mehl
2 Eiweiß
ca. 1 L Sonnenblumenöl zum anbraten
3 Limetten, geviertelt

Zubereitung:

1. Die Calamari aufschneiden, reinigen und die Innereien entfernen.
2. Flache diagonale Schrägstriche über Kreuz auf der Innenseite der Calamari einschneiden.
3. In ca. 6 cm x 2 cm große Stücke schneiden.
4. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
5. Die vorbereiteten Calamari in der Mehlmischung schwenken.
6. Stellen Sie den Temperaturregler des Woks auf die Stufe 8. Ca. 1 L Pflanzenöl 4 Minuten erhitzen, dann die Calamari in 3 Portionen knusprig braten.
7. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Limetten-Spalten und Korianderblättern servieren.

Hinweis:

Entfernen Sie die Zutaten nach dem Kochen und lassen Sie den Wok vor dem Braten der nächsten Portion wieder aufheizen. Wenn Sie kleine Mengen auf einmal kochen, bleibt die Hitze des Öls konstant.

Ingwer und Koriander Calamari mit Reismudeln

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

ca. 1 kg Calamari (Tuben)
1 Esslöffel Ingwer aus pürierten
½ Bund Koriander, gut gewaschen
2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 Teelöffel (5 ml) Fischsauce
½ Esslöffel (7,5 ml) Sesamöl
1 rote Paprika, in Dreiecke geschnitten
1 Päckchen Mini-Maiskolben, halbiert
ca. 225 g frische Reismudeln (in 1 cm große Stücke geschnitten)
½ Bund Thai Basilikum

Zubereitung:

1. Die Calamari Tuben öffnen, reinigen und den Schulp aus dem Körper ziehen.
2. Flache diagonale Schrägstriche über Kreuz auf der Innenseite der Calamari einschneiden. Dann in kleine Dreiecke schneiden.
3. Den Ingwer, Koriander und 1 Esslöffel Erdnussöl in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.
4. Die Calamari mit dieser Paste marinieren und Fischsauce hinzufügen. Diese Mischung kann sofort verarbeitet werden oder bis zu 24 Stunden mariniert werden.
5. Drehen Sie den Temperaturregler

des Woks auf ›High Sear‹. Das restliche Öl und die marinierten Calamari in den Wok geben, ca. 2 Minuten kochen, die restlichen Zutaten hinzufügen und kochen, bis die Nudeln erhitzt sind.

6. Sesamöl und Basilikumblätter vor dem Servieren unterrühren.

Mit gedünsteten Jasminreis servieren.

Garnelen-Zuckerschoten-Pfanne mit Austernsauce

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
- 1 mittelgroße Karotte geschält, fein geschnitten
- ca. 150 g Zuckerschoten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 32 mittlere Garnelen, geschält und entdarnt
- 2 Esslöffel (30 ml) Austernsauce
- 1 Tasse Frühlingzwiebeln in 3 cm große Stücke geschnitten

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl erhitzen und unter Rühren Karotten und Zuckerschoten anbraten. Etwa 3 Minuten braten und dann herausnehmen.
2. Knoblauch und Ingwer in den Wok geben und eine Minute anbraten dann Garnelen hinzufügen. Kochen bis die Garnelen erhitzt sind.
3. Das Gemüse in den Wok geben, Austernsauce und Frühlingzwiebeln hinzufügen und kochen bis Garnelen mit Sauce überzogen sind.

Mit gekochtem Reis servieren.

Sautierte Garnelen

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

- 32 mittlere Garnelen, geschält und entdarnt
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Thai Chili, entkernt, fein geschnitten
- 2 Esslöffel (30 ml) leichtes Olivenöl
- 1 kleine braune Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tasse (125 ml) crunchy Erdnussbutter
- ½ Tasse (125 ml) Kokosmilch
- 2 Teelöffel (10 ml) Sojasauce
- 1 Esslöffel (15 ml) Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Garnelen mit den gemahlenden Gewürzen, Knoblauch und Chili vermischen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf ›High Sear‹. Öl erhitzen, dann die Garnelen ca. 2 Minuten darin anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebel in den Wok geben und unter Rühren braten bis diese weich ist. Erdnussbutter, Kokosmilch und Soja Sauce hinzufügen und zum Kochen bringen, dann die Garnelen und Zitronensaft hinzufügen. Weiter kochen bis die Garnelen erhitzt sind.

Mit gedünsteten Jasminreis servieren.

Gebratene Meeresfrüchte mit Reisnudeln

Ergibt 4 – 6 Portionen

Zutaten:

1 Esslöffel (15 ml) Erdnussöl
1 Esslöffel Ingwer, gestiftelt
1 Knoblauchzehe gehackt
ca. 500 g gemischte Meeresfrüchte (Marinara-Mix)
2 Esslöffel (30 ml) helle Sojasoße
1 Tasse Hühnerbrühe
ca. 225 g frische Reisnudeln, in Scheiben geschnitten
ca. 250 g Maiskölbchen aus der Dose

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Erst Öl, dann Knoblauch und Ingwer hineingeben und 2 Minuten oder bis der Ingwer duftet braten.
2. Meeresfrüchte hineingeben und ein paar Minuten rühren, um die Aromen durchziehen zu lassen. Sojasoße und Hühnerbrühe hinzufügen, dann die Mischung zum Kochen bringen.
3. Nudeln und Mais hinzufügen und umrühren bis sie durchgewärmt sind.

Mit in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Singapur Hokkien Nudeln

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 Teelöffel zerdrückten Knoblauch
½ Teelöffel getrocknete Chilischote
2 Eier, leicht geschlagen
1 Esslöffel Currypulver
ca. 100 g Schweinefleisch, fein geschnitten
ca. 225 g Garnelen, geschält halbiert
1 rote Paprika, fein geschnitten
1 mittelgroße Karotte, fein geschnitten
ca. 450 g Hokkien Nudeln

Sauce:

½ Tasse (125 ml) Hühnerbrühe
1 Esslöffel (15 ml) süße Sojasauce
1 Esslöffel (15 ml) helle Sojasoße

Zubereitung:

1. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Erst Öl, dann Knoblauch und Chili hineingefügen. Unter Rühren ca. 1 Minute braten, Eier hinzufügen und weiter rühren bis die Eier durch sind.
2. Currypulver, Garnelen, Schweinefleisch, Paprika, Karotte hinzufügen und ca. 2 Minuten weiter kochen. Dann die Nudeln und Sauce hinzufügen und weiter rühren, bis Nudeln erwärmt sind.

Mit gerösteten Sesamkörnern servieren.

Indisches Auberginen-Curry

Ergibt 6 Portionen

Zutaten:

12 kleine Auberginen (Japanisch),
gewürfelt
2 Esslöffel Madras Curry
1 Teelöffel Meersalz
2 Esslöffel (30 ml) Erdnussöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Teelöffel Knoblauch, gepresst
1 Teelöffel Ingwer, fein gehackt
1 Esslöffel (15 ml) Fischsauce
2 Tomaten, gewürfelt
ca. 180 ml Joghurt

Zubereitung:

1. Auberginen mit der Hälfte des Currypulvers und Meersalz vermischen. Die Mischung 20 Minuten ziehen lassen, danach in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Drehen Sie den Temperaturregler des Woks auf »High Sear«. Öl, Zwiebel, Currypulver, Knoblauch und Ingwer in den Wok geben und 2 Minuten anbraten. Die abgetropften Auberginen hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis diese gut gebräunt sind.
3. Fischsauce und Tomaten hinzufügen, die Hitzezufuhr des Woks auf Stufe 6 reduzieren. Kochen, bis die Auberginenstückchen weich sind. Joghurt hineinrühren, aber nicht aufkochen. (Sonst trennt sich der Joghurt.)

Mit gedünstetem Basmatireis servieren.



GASTROBACK®

Operating Instructions **DESIGN WOK ADVANCED PRO**



Art.-No. 42515 »Design Wok Advanced Pro«

Read all provided instructions before first use!
Model and attachments are subject to change!
For household use only!



Carefully read all provided instructions before you start running the appliance and pay attention to the warnings mentioned in these instructions.

TABLE OF CONTENTS

Knowing your Design Wok Advanced Pro	50
Important safeguards	51
General safety instructions	51
Important safeguards for electrical appliances	54
High temperatures – risk of burns	55
Non -Stick Coating	55
Removable Temperature Control Probe.....	56
Technical specifications.....	57
Before first use	57
Operating	58
Care and cleaning	59
Removing the wok base	60
Assembling the wok base	61
Storage.....	61
Notes for disposal	62
Information and service	62
Warranty	63
Cooking techniques	64
Stir-frying	64
Shallow frying	65
Slow Cooking (braising).....	66
Preparation techniques.....	67
Special Ingredients.....	68
Recipes	71

DEAR CUSTOMER!

Congratulations! Your new Design Wok Advanced Pro will bring a new professionalism to your Asian dishes.

Heat is the whole secret of Asian cooking. The powerful heating element with 2400 watt ensures optimal heat distribution and delivers reliably the desired results. The removable wok bowl with its 36 cm diameter and 6 liter capacity is perfect for stir fries, steaming, braising and deep-frying. Due to the longer lasting unique Eterna non-stick coating of the wok bowl, you need less fat for cooking. Fifteen fine tuned temperature setting levels provide you with an authentic Asian cooking experience. All parts except the wok base are dishwasher safe, which makes the cleaning easy.

Please read these instructions carefully. You can take full advantage of your new Design Wok Advanced Pro, if you inform yourself before using all the features!

We hope you will enjoy your new Design Wok Advanced Pro!

Your Gastroback GmbH



KNOWING YOUR DESIGN WOK ADVANCED PRO



- A. Toughened glass lid** – with adjustable steam vent. Dishwasher safe.
- B. Eterna™ PFOA-free non-stick surface** – a reinforced multi coat system with a unique composite that makes Eterna™'s non stick properties last longer than other non-sticks.
- C. Wok bowl** – 6L capacity. Ideal for stir fries, steaming, braising and deep-frying.
- D. Wok base** – the dishwasher safe wok bowl can be removed from the base for easy cleaning.
- E. 2400W heating element** – the powerful element quickly distributes heat up the walls of the Wok Bowl.
- F. Temperature control probe** – 15 precision heat settings up to a searing 290°C emulating authentic Asian-style gas cooking.



IMPORTANT SAFEGUARDS

Carefully read all instructions before operating this appliance and save for further reference. Do not attempt to use this appliance for any other than the intended use, described in these instructions. Any other use, especially misuse, can cause severe injuries or damage by electric shock, heat, or fire.

These instructions are an essential part of the appliance. Do not pass the appliance without this booklet to third parties.

Any operation, repair and technical maintenance of the appliance or any part of it other than described in these instructions may only be performed at an authorised service centre. Please contact your vendor.

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

- This appliance is for household use only and NOT intended for use in moving vehicles. Do not operate or store the appliance in humid or wet areas or outdoors. Any use of accessories, attachments or spare parts that are not recommended by the manufacturer or damaged in any way may result in injuries to persons and/or damage.
- Check the entire appliance regularly for proper operation — especially the power cord (e.g. check for distortion, discolouration, cracks, corroded pins of the power plug). Do not operate the appliance, when the appliance or any part of it is likely to be damaged, to avoid risk of fire, electric shock or any other injuries to persons and/or damage. The appliance or its parts are likely to be damaged, if the appliance has been subject to inadmissible strain (e.g. over heating, mechanical or electric shock), or if there are any cracks (e.g. lid is broken or cracked), excessively frayed or melted parts, or distortions, or if the appliance is not working properly. If one of these cases occur during operation, immediately unplug the appliance. Get in contact with an authorized service centre for examination and/or repair.
- Operate the appliance on a well accessible, stable, level, dry, and suitable large table or counter that is resistant against water, fat, and heat.
- Always keep the appliance and the table or counter clean and dry, and wipe off spilled liquids immediately. Do not place any clothes or tissue or other foreign objects under or on the appliance during operation, to avoid risk of fire, electric shock and overheating. Do not place the appliance or any hot parts of it over a power cord or on any surfaces sensitive to heat, fat, or moisture, or near the edge of the table or counter, or on wet or inclined surfaces.
- During operation keep the appliance in an appropriate distance of at least 50 cm on each side to the edge of the working space and furniture, walls, boards, curtains to avoid damage due to heat. Leave at least 1 m of free space above the appliance. Do not operate the appliance under over hanging boards or drop lights.

- To avoid risk of fire: do not pour any inflammable liquids onto the appliance. Do not place any inflammable objects or inflammable liquids (e.g. high-proof alcoholic drinks) on or directly near the appliance during operation. The appliance is NOT suited for flambéing!
- This appliance is NOT intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children must always be supervised to ensure that they do not play with the appliance or any parts of the appliance or the packaging. Always keep the appliance where it is dry, frost-free, and clean, and where young children cannot reach it. Do not leave the appliance or any part of it unattended, when in reach of young children.
- Do not place the appliance or any part of it on or near hot surfaces (e.g. burner, heater or oven). Do not use any parts of the appliance with any other device or for any other purpose. Before operation, always ensure that the appliance is assembled and connected completely and correctly according to the instructions in this booklet. Do not handle the appliance or any part of it with violence.
- Do not hold your hands or any foreign objects (e.g. clothes) or the handle, cable, or plug of the temperature probe in the wok bowl, with the appliance connected to the power supply. Do not use any hard, sharp or edged objects (e.g. knives, forks) with the appliance. For example, use plastic or wooden cooking utensils to stir your food.
- Fresh moistened food will splash, when placed in the hot wok bowl, and hot steam will escape. During operation, do not hold any part of your body or delicate objects over the wok bowl. Always ensure that persons (including you) keep sufficient distance to the appliance during operation. Always expect that splashes of hot fat and juices will escape from the wok bowl. Do not place any frozen food in the hot wok bowl.
- During operation and shortly thereafter, hot steam could escape from under the lid even with the lid securely closed. Do not hold any parts of your body or any delicate objects over the appliance during operation. Also, when opening the lid, always ensure not to get scalded by splashes and steam.
- Do not use the lid, if the lid is broken or cracked in any way. Otherwise, splinters could get into your food, causing severe injuries.
- Always wipe off spilled liquids immediately. If liquids run out or are spilled on the wok base, immediately unplug the appliance.
- During operation the appliance and the lid will become very hot. Only touch the appliance and all its parts by the handles.
- Do not leave the appliance unattended, when it is connected to the power supply.

ly. Always switch off (temperature setting 0), then unplug the appliance and leave the appliance cool down before moving, cleaning the appliance, assembling or disassembling any parts or when the appliance is not in use. Always hold the housing at both sides near the bottom for moving the appliance. Do not hold the appliance at the power cord for moving the appliance. Do not place any hard and/or heavy objects on the appliance or any part of it.

- Do not use any abrasive cleaners, cleaning pads (e.g. metal scouring pads), or any corrosive chemicals (e.g. bleach) for cleaning. Do not immerse the wok base, cable, or the temperature control probe, or power cord in water or any other liquid. Do not spill or drip any liquids on the wok base, cable, the temperature control probe or on the power cord to avoid risk of fire and electric shock.
- Do not place the wok base, temperature control probe or the power cord in an automatic dishwasher.
- Do not leave any food dry on the appliance. Always clean the appliance after each use to prevent an accumulation of baked-on foods (see: ›Care and Cleaning‹). Always keep the appliance and its parts, where it is clean.
- This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:
 - staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
 - farm houses;
 - by clients in hotels, motels and other residential type environments;
 - bed and breakfast type environments.
- Always insert temperature control probe into probe socket before inserting power plug into power outlet and switching on appliance. Ensure the probe socket is completely dry before inserting the temperature control probe.
- Always turn the temperature control probe to ›0‹, turn the power off at the power outlet, remove the power plug, and then remove the temperature control probe before attempting to move the appliance, when the appliance is not in use and before cleaning.
- Do not place hot glass lid under cold water.
- Avoid using on metal surfaces eg: sink, hot plate.
- Any maintenance, other than cleaning, should be performed at an authorised service centre.

IMPORTANT SAFEGUARDS FOR ELECTRICAL APPLIANCES

The appliance is heated electrically. Place the appliance near a suitable wall power socket to connect the appliance directly to a protected mains power supply with protective conductor (earth/ground) connected properly. Ensure that the voltage rating of your mains power supply corresponds to the voltage requirements of the appliance (230 V, 50 Hz, AC, rated for at least 16 A). The power outlet socket must be installed separately from other power outlet sockets to avoid interference with other appliances.

The installation of a residual current operated circuit breaker (r.c.c.b.) with a maximum rated residual operating current of 30 mA in the supplying electrical circuit is strongly recommended. If in doubt, contact your electrician for further information.

In various foreign countries, the specifications for power supplies are subject to incompatible norms. Therefore it is possible that power supplies in foreign countries do not meet the requirements for safe operation of the appliance. Thus, before operating the appliance abroad, ensure that safe operation is possible.

- Do not to use any desk top multi socket outlet, external timer, or remote control systems. It is best to avoid using an extension cord, but if you wish to use one, only use an extension cord rated for a maximum continuous current of at least 16 A (1 mm² minimum core cross-section) with safety plug and safety coupler plug and protective conductor (earth/ground) connected properly. Additionally, the extension cord must be of sufficient length. When laying power cords, always ensure that no one will step on the extension cord or get entangled or trip over the power cords. Also, ensure that no tension is applied to any part of the power cords. Tie the extension cord loosely onto the leg of the table using a separate cord, to ensure that no one will pull the power cord. To connect: always connect the appliance to the extension cord first. To disconnect: Always unplug the extension cord from the power supply first.
- Always handle power cords with care. The pins of the power plug must be smooth and clean. Always completely unwind the power cord before use. Do not place the appliance on a power cord. Power cords may never be knotted, twisted, pulled, strained or squeezed. Do not let the plug or power cord hang over the edge of the table or counter. The power cord may not touch hot surfaces or sharp edges. Ensure that no one will pull the appliance by the power cord. Take care not to entangle in the power cord. Always grasp the plug to disconnect the power cord. Do not touch the appliance or power plug with wet hands when the appliance is connected to the power supply.
- DO NOT drip or spill any liquids on the wok base, temperature control probe, or power cord. Do not place the wok bowl on the wok base, when these parts are wet. Otherwise liquid will evaporate during heat-up and could run into the wok base, causing risk of electric shock or fire. When liquids overflowed or are

spilled on the wok base, temperature control probe or power cord, immediately unplug the appliance. Thereafter, clean the appliance and let it dry for at least 1 day (see: ›Care and Cleaning‹).

- Fully unwind the power cord before use.

HIGH TEMPERATURES—RISK OF BURNS



The Design Wok Advanced Pro is designed for cooking food. For this purpose, the wok bowl is heated up to 290 °C at the maximum. Thus, improper handling could cause severe injuries and damage. Please keep this in mind to avoid scalds and damage.

- The wok bowl, wok base and lid of the appliance can be very hot during operation and thereafter. Additionally, during preparation of your food, hot steam and splashes could escape. Do not touch the hot surfaces with any parts, your body, any heat-sensitive or moisture-sensitive objects during operation or when still hot. Only touch the appliance and its parts at the handles and operating elements during operation and when still hot. Protect your hands and arms with oven gloves. Do not leave any foreign objects in the hot wok bowl (e.g. cooking utensils, temperature control probe).
- Do not move the appliance when still hot. Always leave the appliance and all its parts cool down before moving the appliance or cleaning the appliance. Do not place the appliance on heat-sensitive surfaces, for operation or when hot.
- Even with the lid properly closed, steam could escape from the lid during operation and shortly thereafter. Condensate could accumulate under the lid and drip, when opening the lid. Beware of hot steam and condensate when opening the lid.
- DO NOT cook any high-proof alcoholic liquid or alcoholic foodstuffs (e.g. mulled wine, grog) in the appliance to avoid risk of explosion and fire. The appliance is not suited for flambéing.

NON-STICK COATING

The wok bowl of your Design Wok Advanced Pro is provided with a non-stick coating. Do not use hard or sharp objects for scratching, stirring or cutting on the coatings. We will not be liable for damage to the non-stick coating, if metal utensils or similar objects have been used.

Please adhere to the following precautions:

- Before first use, wipe the non-stick coating of the wok bowl with a little cooking oil. Thereafter, there is no need to add any further oil for cooking.
- Do not use the wok bowl, if the non-stick coating is scratched, cracked or deta-

ched due to overheating.

- Only use wooden or heat-resistant plastic cooking utensils with the appliance. Do not use any spray-on non-stick coatings.
- The non-stick coatings minimise the effort of cleaning. Do not use abrasive scourers or abrasive cleaners for cleaning. Even stubborn residues can be removed via a soft sponge or soft nylon brush and warm soapy water. Any discoloration that may occur will only detract from the appearance of the wok and will not affect the cooking performance.

REMOVABLE TEMPERATURE CONTROL PROBE

The Temperature Probe has 14 heat settings plus ›High Sear‹ for accurate temperature control. The ›High Sear‹ setting should be used for searing and sealing meats when stir-frying. The heating arrow on the probe switches off automatically when the temperature is reached and will cycle on and off during cooking in order to maintain the temperature selected. The numbers on the dial represent the following:

Heat settings Function Temperature guide:

Heat Settings	Function	Temperature Guide
1 2 3 4	Keep food warm Slow cooking sauces Casseroles Soups	Low Heat/Slow Cook
5 6 7 8 9	Curries, pasta Rice, browning nuts Frying	Medium Heat
10 11 12 13	Vegetable Stir-frying	High Heat
14 High Sear	Stir-frying Sealing meat	Maximum Heat High Sear

Note:

Temperatures given are a guide only and may require adjustment to suit various foods and individual tastes. For best results allow the wok to preheat for 10 minutes on the ›High Sear‹ setting before beginning to cook.

If cleaning is necessary, wipe the temperature control probe with a slightly damp cloth.

Note:

Do not immerse the power cord, Temperature Control Probe in water or any other liquid.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	Art.-No.: 42515 Design Wok Advanced Pro
Power supply:	230-240 V AC, 50 Hz
Maximum power consumption:	2,200 – 2,400 W
Length of power cord:	ca. 120 cm
Weight (including lid):	ca. 5,6 kg
Dimensions:	ca. 50,5 cm x 37 cm x 22 cm (W x D x H)
Certification:	

BEFORE FIRST USE

Before first use remove all packaging and advertising materials and stickers. Do not remove the rating label. Before using for the first time, the cooking surface should be cleaned with a moist cloth. We recommend lightly greasing the cooking surface when using for the first time. This will not be necessary on subsequent occasions.

- Before cooking, insert the plug into the outlet on the body and the power supply plug into the socket outlet.
- It is recommended you remove all labels and wash the wok bowl and glass lid in hot soapy water. Rinse and thoroughly dry.
- The wok base is removable for easy cleaning (see: ›Removing the wok base‹).
- Do not immerse the power cord and temperature control probe in water or any other liquid.

Note:

Before inserting the temperature control probe into the probe socket, ensure the interior of the probe socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the probe socket with a dry cloth.

OPERATING

1. Place the wok bowl onto the wok base and lock into place (see: ›Assembling the wok base‹).
2. Insert the temperature control probe into the probe socket at the side of the wok. Plug into a 240 V power outlet. Always insert the temperature control probe into the appliance first, then plug power cord into main power outlet.
3. Preheat the wok on the ›High Sear‹ setting for approximately 10 minutes. The heating arrow will illuminate and indicates the selected setting.
4. When the heating arrow no longer illuminates, the wok has reached the correct temperature for the selected setting. The wok is now ready for use. The heating arrow will cycle on and off throughout cooking as the temperature is maintained by the thermostat. Never place oil or food into the wok while it is heating, especially when it is cold. This will produce a poor cooking result.

Rotate the steam vent on the glass lid counter clockwise to allow steam to escape when cooking.

⚠ WARNING: Never operate the wok without the base firmly positioned in place.

Note:

When a high heat is required (eg. for stir frying or searing), select the ›High Sear‹ setting and allow the heating arrow to cycle on and off several times. This will allow the cooking surface to adjust to a more accurate cooking temperature. Use only the temperature control probe provided with the wok. Do not use any other temperature control probe or connector.

5. When cooking is completed, turn the heating arrow to the ›off‹ position (heat setting 0) then unplug power cord from power outlet. Leave the temperature control probe connected to the wok until it has cooled down.

Note:

Do not immerse the power cord, temperature control probe in water or any other liquid.

Allow the wok to cool down before cleaning.

- Before cleaning switch the wok ›off‹ and unplug power plug from the power outlet. Remove the temperature control probe from the probe socket by depressing the ›easy release‹ lever on the side of the probe.
- Do not leave plastic cooking utensils in contact with the wok while cooking.

CARE AND CLEANING

Cooking on a non-stick surface reduces the need for oil. Food does not stick and the cleaning is easier. Any discoloration that may occur will only detract from the appearance of the wok and will not affect the cooking performance.

⚠ WARNING: First unplug the appliance and let it cool down, before moving the appliance, cleaning or removing the temperature control probe. Never plug in the power cord and the temperature control probe without the wok connected into the power outlet! Never place the power cord and the temperature control probe in water or other liquids. Never use the power cord, the temperature control probe or the wok base in the dishwasher. Never spill liquid on the power cord or the temperature control probe.

CAUTION: Make sure during cleaning not to damage the glass lid. Never pour cold water over the hot glass lid. The glass may explode. You can place the wok bowl and the glass lid in the dishwasher for cleaning. Power cord, temperature control probe and wok base may NOT be cleaned in the dishwasher!

1. Turn the temperature control probe to setting 0 and remove the power cord from the power outlet.
2. Let the appliance cool down to room temperature and then unplug the temperature control probe.

IMPORTANT: Remains of the drippings do not belong in the gutter. Place the cooled residue into the compostable waste (organic waste) or in a closed plastic bag into the trash.

3. Remove the remains of food and drippings with a plastic or wooden spoon.

⚠ WARNING: Never use abrasive scourers or abrasive cleaners for cleaning. The surfaces and particularly the non-stick coating would be damaged.

4. In many cases it is sufficient to wipe the appliance with a clean, damp cloth and hot soapy water and rinse with clear water. If necessary, you can use a soft plastic brush.

5. Rinse with clear water and dry the appliance and the glass lid carefully. Handle the glass lid with care: Fragile! You may clean the wok bowl and the glass lid in the dishwasher. Make sure to disassemble the wok base first (see: ›Removing the wok base‹).

⚠ WARNING: The wok base should not be cleaned in the dishwasher! After cleaning in the dishwasher, you should wipe your non-stick coating of the wok bowl with a few drops of oil (see: ›Before the first use‹).

⚠ WARNING: The metal parts in the power cord connector socket must be bare and dry after cleaning. Never use force when cleaning or drying the metal parts of the power cord connector socket. Make sure not to bend the pins. The appliance should not be used if the power cord connector socket is damaged.

6. Make sure after cleaning, that the contactors inside the power cord connector socket are dry, clean and bare. If necessary, wipe the metal parts inside the power cord connector socket (pins) bare and dry carefully.

7. If you have removed the wok base for cleaning, then assemble the wok base again (see: ›Assembling the wok base‹).

8. If cleaning is necessary, wipe the temperature control probe with a slightly damp cloth.



Picture A



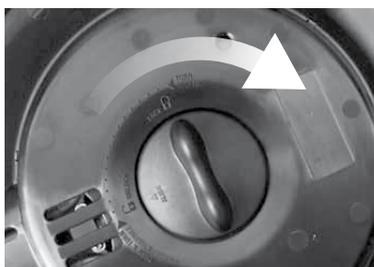
Picture B



Picture C



Picture D



Picture E

REMOVING THE WOK BASE

To remove the base for cleaning:

1. Remove the lid from the wok and ensure the temperature control probe has been removed from the probe socket. Turn the wok upside down as in the picture A. Turn the quick release knob counter clockwise as shown by the arrow in the picture B.

2. Lift the base from the wok, lifting over the probe socket, as shown in the picture C. The wok base and bowl should be washed with hot soapy water. Dry thoroughly.

Note:

To extend the life of the non-stick coating, we recommend that the wok bowl, base and lid be washed by hand. However, the wok bowl and lid are dishwasher safe. The recessed heating element in the wok bowl is completely sealed so it is safe to immerse in water. The wok base should not be placed in the dishwasher.

⚠ WARNING: The wok should never be operated without the wok bowl and base fully assembled and locked into place.

Note:

Before inserting the temperature control probe into the probe socket, make sure that the interior of the probe socket is fully dry. To do this, shake out excess water, then wipe the interior of the probe socket with a dry cloth.

ASSEMBLING THE WOK BASE

3. Lower the wok bowl over the base as illustrated in picture D. Press down on the quick release knob and rotate clockwise to lock into place, as shown in picture E. Ensure the base is locked into position before rotating the wok right-side-up.

STORAGE

⚠ WARNING: Young children must be supervised that they do not play with the appliance or any part of it. When the appliance is not in use, always switch off: turn the temperature control probe to setting 0. Thereafter, unplug the appliance from the power outlet, then unplug the temperature control probe from the wok base. Do not leave the appliance unattended while connected to the power outlet to avoid risk of electric shock or fire.

Always clean the appliance and all its parts before storing to avoid accumulation of dried-on food (see: ›Care and cleaning‹).

Ensure to store the appliance where it is clean, dry and safe from frost, direct sunlight and inadmissible strain (mechanical or electric shock, heat, moisture) and where it is out of reach of young children. Place the appliance on a clean and stable surface, where it cannot fall.

Do not place any hard or heavy objects on the appliance or any part of it. Never place the appliance in an upright position. Do not place the grilling tops on one another to avoid damage to the non-stick coatings.

Always handle the power cord and temperature control probe with special care. Electric cables may never be knotted, twisted, pulled, strained or squeezed.

Do not use any parts or accessories of the appliance for any other purpose than operating the appliance. It is good advice to store the parts and accessories of the appliance with the appliance.

CAUTION: Do not hold the appliance by the power cord for moving the appliance. To move the appliance, always grasp the housing at both sides to avoid damage.

Store the temperature control probe carefully. Do not knock or drop it because the probe may be damaged.

Note:

For convenient storage of the temperature control probe, line the wok bowl with two sheets of paper towel and place the probe on the paper towels. This will ensure the probe and power plug don't scratch the non-stick coating.

NOTES FOR DISPOSAL

Dispose of the appliance and packaging must be effected in accordance with the corresponding local regulations and requirements for electrical appliances and packaging. Please contact your local disposal company.

Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste, use separate collection facilities. Contact your local government for information regarding the collection systems available. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the groundwater and get into the food chain, damaging your health and well-being. When replacing old appliances with new ones, the retailer is legally obligated to take back your old appliance for disposal at least for free of charge.

INFORMATION AND SERVICE

Please check www.gastroback.de for further information. For technical support, please contact Gastroback Customer Care Center by phone: +49 (0)41 65/22 25-0 or e-mail: info@gastroback.de.

WARRANTY

We guarantee that all our products are free of defects at the time of purchase. Any demonstrable manufacturing or material defects will be to the exclusion of any further claim and within 2 years after purchasing the appliance free of charge repaired or substituted. There is no Warranty claim of the purchaser if the damage or defect of the appliance is caused by inappropriate treatment, over loading or installation mistakes. The Warranty claim expires if there is any technical interference of a third party without a written agreement. The purchaser has to present the sales slip in assertion-of-claim and has to bear all charges of costs and risk of the transport.

Note:

Customers from Germany and Austria: For repair and service, please send Gastroback products to the following address: Gastroback GmbH, Gewerbestr. 20, D-21279 Hollenstedt, Germany.

Customers from other countries: Please contact your dealer.

Please agree that we cannot bear the charge of receipt. Submission of appliances: Please ensure packing the appliance ready for shipment without accessories. Add the sales slip and a short fault description. The processing time after receipt of the defective appliance will be approx. 2 weeks; we will inform you automatically. After the warranty period, please send defective appliances to the given address. You will get a free quotation and, thereafter, can decide, whether we shall repair the appliance to the costs possibly accrued, send back the defective appliance for free of charge, or dispose of the appliance for free of charge.

The appliance is intended for household use only and NOT suited for commercial usage. Do not attempt to use this appliance in any other way or for any other purpose than the intended use, described in these instructions. Any other use is regarded as unintended use or misuse, and can cause severe injuries or damage. There is no warranty claim of the purchaser if any injuries or damages are caused by unintended use.

COOKING TECHNIQUES

STIR-FRYING

Recommended Temperature Probe setting: ›High Sear‹ for meats. 12 – 14 for vegetables and seafood.

- Stir-frying is an energy efficient and healthy way of cooking foods. The benefit of this method is its speed and the flavor result. The non-stick cooking surface on your wok also means that less oil is required for cooking. The cooking action for stir-frying is a continual tossing motion to ensure the food is evenly exposed to the heat and cooks quickly and evenly in a couple of minutes.
- Stir-frying should be carried out using a high heat setting.
- Preheat your wok before adding any ingredients, allow the temperature light to cycle ›on‹ and ›off‹ as over cooking will give a tough, dry result. Cooking times depend on the size and thickness of the cut, as bigger the cut, more time that is needed.
- Recommended cuts for stir-frying:

Beef	Lean beef strips prepared from rump, sirloin, rib eye and fillet.
Chicken	Lean chicken strips prepared from breast fillets, tenderloins, thigh fillets.
Lamb	Lean lamb strips prepared from fillet, lamb leg steaks, round or topside mini roasts and loin.
Pork	Lean pork strips prepared from leg, butterfly or medallion steaks or fillet.
Veal	Eye of loin, fillet, round, rump or topside.

Note:

Make sure to carefully cook the meat to the minimum temperature required to prevent contamination.

Stir-fry tips

- Buy meat strips from your butcher, supermarket or prepare meat strips from recommended cuts listed previously by removing any fat and slicing thinly across the grain (across direction of meat fibers). Slicing across the grain ensures tenderness. Cut into very thin strips, approximately 5 – 8 cm in length. Partially freeze meat (approximately 30 minutes) to make slicing easier.
- Stir-fry meat strips in small batches (approx. 225 g) to stop meat from shedding its juice and ›stewing‹, resulting in tougher meat.
- When adding meat strips to the wok, the strips should sizzle.
- Stir-fry meat strips for 1 – 2 minutes. Any longer will toughen meat.
- Remove each batch when cooked and allow the wok to reheat before stir-frying

the next batch. By cooking in small batches, the heat of the wok remains constant, ensuring the meat does not stew and toughen. A small amount of oil can be mixed through the meat strips before adding to the wok, along with any other flavoring such as garlic, ginger and chili peppers. A little sesame oil can also add flavor. Mixing the meat with the oil rather than heating it separately in the wok eliminates using too much.

- Drain off thin marinades from meat strips before stir-frying to prevent stewing and splatter.

Stir-fry vegetables after sealing the meat in a little oil (or sprinkling of water) until vivid in color for:

3 Minutes	2 Minutes	1 Minute
Onion, quartered	Snow peas	Garlic, minced
Broccoli, flowerets	Bell peppers, sliced	Chili pepper, minced
Carrots, sliced	Zucchini, sliced	Ginger, minced
soaked Chinese dried mushrooms	Water chestnuts	Shallots, chopped
	Bamboo shoots	Bean sprouts

This brief cooking time will keep vegetables crisp.

- Peanut oil is traditionally used for Asian style stir-fry dishes. However other oils such as vegetable, canola and light olive may be used.
- Do not overfill the wok. If necessary cook in batches and reheat at the end of stir-frying. If using this method remember to under cook slightly as to not overcook the end result.
- Serve stir-fried foods immediately to retain their crisp texture.

SHALLOW FRYING

Recommended Temperature Probe setting 8 – 10.

Used to crispen and cook foods in a small amount of oil. The foods may have already been cooked.

- Use approximately 750 ml of oil, or sufficient oil so that half the food is immersed.
- Preheat the oil before adding food. When using oil never cover with the glass lid. Shallow frying as this will cause condensation to drip into the oil and result in bubbling and splattering.
- Do not move the wok during heating or cooking.
- Wipe moisture from foods to avoid splattering.

- Cook a few pieces at a time to ensure crispness.
- Drain cooked foods on paper towels to reduce greasiness.
- Never leave your wok unattended or unsupervised while shallow frying.
- Allow oil to cool before removing from the wok.
- Vegetable, peanut or canola oil is recommended for shallow frying.

SLOW COOKING (BRAISING)

Recommended Temperature Probe setting 1 – 2.

Your wok is ideal for slow cooking curries and casseroles. Slow cooking allows less tender meat cuts to be used, to obtain a tender result. Less tender meat cuts contain sinew and gristle, these will be broken down during cooking to give a tender result. It is not recommended to slow cook with tender meat cuts as they will toughen and shrink during cooking.

It is recommended during slow cooking to place the glass lid on to retain heat. During the cooking process the curry or casserole will boil then turn off. This is normal operating for a temperature probe controlled unit.

Recommended cuts for slow cooking (braising):

Beef	Diced blade (boneless), chuck, round, shin, silverside
Chicken	Diced thigh, leg
Lamb	Diced forequarter, shanks and neck chops
Pork	Diced forequarter, leg
Veal	Diced forequarter, leg and knuckle (Osso Bucco)

Slow cooking tips

- Cut meat into 2.5 cm cubes. Trim any visible fat.
- Use a medium to low heat setting.
- Cook for approx. 1½ – 2 hours, stirring occasionally with the lid on.
- Add soft or quick cooking vegetables such as mushrooms, tomatoes, beans or corn in the last half hour of cooking.
- Thicken towards end of cooking by stirring a little cornstarch blended with water, or plain flour blended with margarine or butter. Alternatively, coat meat in plain flour before frying (extra oil may be needed).

PREPARATION TECHNIQUES

The success of any dish depends on careful forethought and preparation. To achieve an authentic Asian appearance and even cooking results, food should be cut into small, even pieces. This allows food to cook quickly and to be easily picked up with chopsticks.

Slicing

A straight slice is used for cutting meats and vegetables. Slices should be of an even thickness. Partially frozen meat will slice more evenly. Slice meat very thinly, across the grain to obtain a more tender result.

Matchstick or julienne

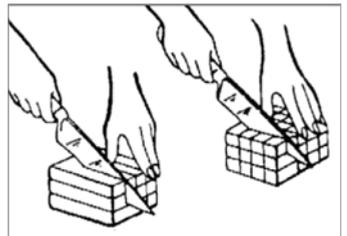
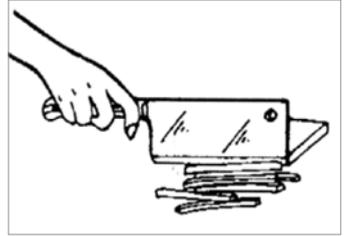
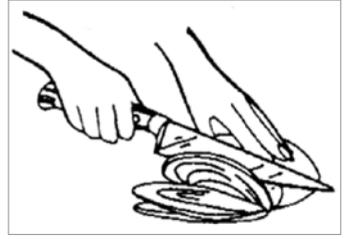
First slice the vegetables as described above. Then, stack slices and cut again into thin or thick sticks depending on the recipe.

Shredding

Used for cutting meats and vegetables. 5 mm slices of food should be stacked, then cut again into 5 mm sticks. Vegetables such as cabbage and spinach should have their leaves stacked, then rolled up. Cut width ways very finely.

Cubing and dicing

Used for cutting meats and vegetables. To cube, cut 2.5 cm slices, then stack them on top of one another and slice 3 mm thick in the opposite direction. Cut again in the opposite direction forming 2.5 cm cubes. To dice, follow the same directions, making 5mm slices forming 5 mm cubes.





SPECIAL INGREDIENTS

A little planning ahead makes stir-frying easier.

Agar-Agar

Is made from different types of seaweed. It has excellent setting properties, similar to gelatine and will set at room temperature.

Bok choy

Also known as Chinese chard or Chinese white cabbage, has fleshy white stems and dark green leaves. It has a slight mustard taste. There is also a smaller version called shanghai or baby bok choy.

Bamboo shoots

The young tender shoots of bamboo plants are available in cans. They are mainly used to add texture to food.

Coconut cream and coconut milk

Both coconut cream and milk are extracted from the grated flesh of mature coconuts. The cream is a richer first pressing and the milk the second or third pressing.

Chili peppers, fresh and dried

Chili peppers are available in many different types and sizes. The small ones (Thai, macho, serrano, jalapeno) are the hottest. Use tight fitting gloves when handling and chopping fresh chilies they can burn your skin. The chili seeds are the hottest part of the chilies so remove them if you want to reduce the heat content of recipes.

Cilantro

This is also known as coriander and Chinese parsley. It is essential to many Southeast Asian cuisines. A strongly flavored herb, use it sparingly until you are

accustomed to the unique flavor. Parsley can be used as a substitute; it looks the same but tastes quite different. Cilantro is available fresh. The dried spice version is labeled coriander and is available whole or ground.

Char siu sauce

This is the equivalent of Chinese BBQ sauce.

Crisp fried shallots

These are available pre-prepared from most Asian supermarkets.

Fish sauce

A thin, salty dark brown sauce with a distinctive fishy smell, which is used extensively in Thai and Vietnamese dishes. It is made from small fish that have been fermented in the sun. Fish sauce replaces salt in many recipes.

Garam marsala

A blend of spices, usually consisting of some combination of cinnamon, cumin, pepper, cloves, cardamom, nutmeg and mace. It can be bought already blended from supermarkets, but it is best freshly made. It is usually added towards the end of cooking.

Green Ginger Wine

An Australian made alcoholic sweet wine infused with finely ground ginger.

Hoisin sauce

This sauce is a thick sweet Chinese barbecue sauce made from a mixture of salted black beans, onions and garlic.

Hokkien noodles

Also known as Fukkien, these are thick, yellow and rubbery in texture. They are made from wheat flour and are cooked and lightly oiled before being packaged and sold. The noodles need to be broken up before cooking.

RICE NOODLES

These are fresh white noodles, they do not require a lot of cooking.

Kaffir lime leaves

These are dark green, shiny, double leaves which have a very pungent perfume. They are rather thick and must be sliced very finely for use as a garnish, or added whole in a curry.

Lemon grass

An aromatic fresh herb that is used in curry pastes, stir-fries and soups. Trim the base, remove the tough, outer layers and finely slice, chop or pound the white interior. Whole stems can be added to soups or curries. Dried lemon grass needs to be soaked in water, but the flavor of fresh is superior.

Lychees

Delicious fruit with a light texture and flavor, peel away the rough skin, remove the seed and use. They are also available in cans.

Rice wine vinegar

Milder than most western vinegars, it usually has an acidity of less than 4%. It has a mild, sweet, delicate flavor and is made from rice.

Sambal oelek

This is a paste made from ground chili peppers and salt. This can also be used as an ingredient or an accompaniment.

Tamarind

Tamarind is a large brown bean pod containing a pulp with a fruity, tart flavor. It is available as a dried shelled fruit, a block of compressed pulp or as a purée or concentrate.

Tofu

Tofu, or bean curd, is a high protein, low fat food made from soy beans. It is available in very firm or soft blocks and is either fresh or vacuum-packed. It takes on the flavor of the spices and sauces it is cooked with.

Turmeric

This is best known in its powdered form and is often used to color food. It has a bitter flavor. It is occasionally available fresh as a root, rather like ginger, which is peeled and then grated and finely chopped. Powdered turmeric is commonly available in the supermarket.

Szechuan pepper corn

These are available from most Asian supermarkets and have a slight anise taste.

Water chestnuts

Small white crisp bulbs with a brown skin. Canned water chestnuts are peeled and will keep for about 1 month, covered in the refrigerator.

RECIPES



SOUPS

Chicken and sweet corn soup

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

1 tablespoon (15 ml) peanut oil
1 clove garlic, crushed
approx. 500 ml creamed corn
approx. 750 g cooked and shredded chicken
approx. 1 L chicken stock
4 egg whites
1 tablespoon of finely chopped parsley
1 teaspoon ground black pepper
4 green onions, sliced

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add the oil then garlic, corn, and chicken meat into the wok and stir-fry for 1 minute.
2. Add chicken stock and bring to a boil, reduce the temperature to heat setting 2.
3. Add egg whites and stir to break them up.
4. Sprinkle with parsley and pepper.

Serve with sliced green onions.

Thai hot and sour shrimp soup ›tom yum goon‹

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 Kaffir lime leaves, cut in ½
1 stalk lemongrass, bottom third finely sliced
1 teaspoon grated ginger
1 tablespoon tom yum paste
4 button mushrooms, sliced
approx. 2 L chicken stock

1 tomato, seeds removed and diced
16 medium shrimp, peeled and deveined
2 tablespoons (30 ml) lime juice

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add the first 6 ingredients into the wok. Once the soup begins to boil, reduce the temperature to heat setting 2. Allow the flavors to infuse for 5 minutes.
2. Add tomato and shrimp and return to the boil, simmer for a further 5 minutes or until the shrimp are just cooked. Add lime juice and serve.

Serve with cilantro leaves.

Chinese won ton soup

Makes 6 servings

Ingredients:

approx. 200 g dried sliced mushrooms
2 teaspoons grated ginger
approx. 1 L chicken stock
approx. 225 g fresh egg noodles
24 prepared won tons (available refrigerated or frozen from the supermarket)
4 green onions, sliced

Method:

1. Place mushrooms into boiling water for 10 minutes, then drain.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Place ginger and stock into the wok and bring to a boil, add noodles and won tons, return to a boil.
3. Reduce the temperature to heat setting 2, simmer the soup for 7 minutes to cook the won tons.

Serve with sliced green onions

French onion soup

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons butter
1 tablespoon (15 ml) oil
6 medium brown onions, finely sliced
1 clove of garlic, crushed
2 tablespoons of all purpose flour
approx. 250 ml red wine
1 teaspoon chopped fresh thyme
approx. 1.2 L beef stock
1 tablespoon brown sugar

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil, butter, onions and garlic to the wok. Stir-fry the onions until they have a golden color.
2. Add flour and cook for 1 minute. Then add wine and thyme and allow the liquid to reduce by half.
3. Add beef stock and brown sugar, bring the soup to a boil. Reduce the temperature to heat setting 2; simmer the soup for 30 minutes. Add salt and pepper if desired before serving.

Serve with cheese croutons.

Moroccan butternut squash soup

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons (30 ml) cooking oil
2 brown onions, finely diced
2 cloves garlic, crushed
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon garam marsala
1 teaspoon paprika
2 teaspoons ground white pepper
approx. 500 g Butternut squash, peeled and diced

approx. 1 L chicken stock
approx. 310 ml sour cream
¼ cup fresh cilantro, finely chopped

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil to the wok. Sauté onions, garlic, and ground spices for 2 minutes.
2. Add squash to coat with onion and spice mix, then add the stock and bring the mixture to a boil.
3. Reduce temperature to heat setting 2, place the lid on and cook the soup for 20 minutes. Once the pumpkin is tender when pierced with a fork, transfer the mixture to a blender to puree.
4. Return mixture to the wok to heat through, check the seasoning before serving.

Serve with a dollop of sour cream and cilantro.

Note:

Use caution when blending hot ingredients. Allow ingredients to cool before placing into blending jug.

VEGETARIAN

Crispy tempura vegetables with dipping sauce

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

approx. 1 kg selection of vegetables i.e.: broccoli florets; eggplant, sliced; carrot, sliced; snow peas; beans, ends trimmed; cauliflower, florets; zucchini, sliced; green onions, cut into 5 cm pieces

Dipping sauce:

approx. 125 ml light soy sauce
1 tablespoon (15 ml) mirin
2 teaspoons (10 ml) hot water

Method:

1. To prepare dipping sauce place all ingredients into a small bowl and stir, let the sauce sit for 10 minutes before serving.

Batter:

1 cup all-purpose flour
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon white sugar
½ teaspoon baking powder
1 egg yolk
approx. 75 ml ice water
Vegetable oil for shallow frying

Method:

1. Sift flour, sugar salt, and baking powder together.
2. In a medium bowl mix together egg yolk and ice water, add the flour mixture. Do not over mix; leave a few lumps of flour in the batter, as it will help the batter to become crispy.

3. Set the wok temperature to heat setting 8. Add 4 cups (1 L) of vegetable oil and heat for 4 minutes.
4. Dip small batches of vegetables into batter mixture and then carefully place into hot oil.
5. Shallow fry until golden brown then remove onto paper towels. Continue until all vegetables are cooked.

Serve with dipping sauce.

Sweet potato, zucchini, bean shoot and tofu stir-fry

Makes 4 servings

Ingredients:

2 tablespoons (30 ml) peanut oil
1 medium sweet potato, peeled and diced
1 zucchini, cut into matchsticks
1 clove garlic, diced
1 teaspoon ginger, sliced into matchsticks
approx. 100 g bean sprouts
approx. 150 g firm tofu cut into slices
1 teaspoon sesame seeds
1 teaspoon (5 ml) sesame oil
1 tablespoon (15 ml) dark soy sauce

Method:

1. Set the wok temperature to >High Sear<. Add oil then the sweet potato and cook for 2 minutes. Add zucchini, garlic and ginger. Continue to cook for a few more minutes to release the aromatics.
2. Add remaining ingredients, continue to cook for 2 minutes then serve.

Serve with grilled chicken or pork.

Stir fried Chinese green vegetables

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

- 1 tablespoon (15 ml) peanut oil
- 1 bunch Chinese green vegetables (bok choy or Chinese broccoli) cut into 5 cm pieces washed
- 1 teaspoon garlic crushed
- 2 teaspoons (10 ml) soy sauce
- 2 tablespoons (30 ml) oyster sauce

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil then the remaining ingredients apart from the oyster and soy sauce.
2. When vegetables have wilted, add oyster and soy sauce and cook for 1 minute.

Serve as an accompaniment.

CHICKEN

Plum glazed chicken wings

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

- approx. 1 kg chicken wings or drumettes
- approx. 125 ml prepared plum sauce
- 1 tablespoon (15 ml) honey
- 2 tablespoons (30 ml) sweet Thai Chili sauce (Sriracha)
- 2 tablespoons (30 ml) dark soy sauce
- 1 tablespoon sesame seeds
- approx. 250 ml chicken stock

Method:

1. Place prepared chicken into a large mixing bowl.
2. Combine remaining ingredients and mix well.
3. Marinate and refrigerate for several hours or overnight.
4. Set the wok temperature to heat setting 8. Add chicken wings and stir for 5 minutes, add 1 cup of chicken stock and place the lid onto the wok for 10 minutes to complete the cooking.

Serve with mixed salad leaves.

Note:

Remove each batch when cooked and allow the wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

Chili chicken with Singapore noodles

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

6 chicken thighs
1½ cups sweet chili sauce
1 tablespoon vegetable oil
approx. 125 ml chicken stock
2 sticks celery, finely sliced
approx. 410 g can champignon mushrooms
approx. 350 g packet of fresh Singapore noodles
approx. 100 g bean shoots

Method:

1. Marinate chicken in the sweet chili sauce for 2 hours or overnight.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil and sear the chicken thighs on each side.
3. Remove chicken thighs and slice them.
4. Add chicken stock, celery, mushrooms and bring to the boil, add the noodles and cook for 2 – 3 minutes to heat through.
5. Add chicken and bean shoots, heat the chicken through and serve.

Serve with fresh, warm bread.

Lemon chicken

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

approx. 1 kg chicken breast fillets, sliced into strips
2 egg whites, lightly beaten
1 teaspoon finely chopped minced ginger
1 clove garlic, crushed

2 tablespoons cornstarch, divided
approx. 250 ml peanut oil
approx. 250 ml fresh lemon juice
approx. 55 g white sugar
2 tablespoons (30 ml) water

METHOD:

1. Toss chicken strips into the egg white, ginger, garlic and 1 tablespoon cornstarch, and mix well. Refrigerate for 1 hour.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹ and add the oil. Add chicken strips one at a time. Cook in small batches until golden, then remove.
3. Add lemon juice and sugar to the wok and bring the mix to a boil. Then whisk in 1 tablespoon (20 ml) cornstarch mixed with water. Reduce the wok temperature to heat setting 8 after the cornstarch has been added.
4. Return chicken to the wok and stir to coat in the lemon sauce.

Serve with fried or boiled rice.

Note:

Remove each batch when cooked and allow the wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

Chicken and tomato risotto

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons (60 g) butter
2 tablespoons (30 ml) olive oil
1 Spanish onion, chopped
1 clove garlic, crushed
approx. 315 g Arborio rice
approx. 1¼ L chicken stock
2 tomatoes, chopped
1 tablespoon chopped basil
approx. 125 g freshly grated Parmesan cheese
Freshly ground black pepper

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹, add the butter and oil.
2. Stir-fry onion and garlic until softened. Add rice and stir into the butter and oil mixture until all grains are covered.
3. Mix in stock. Bring to a boil, continually stirring.
4. Reduce the wok temperature to heat setting 6. Place lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.

Chicken, spinach and pine nut risotto

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons pine nuts
2 tablespoons (30 ml) olive oil
2 tablespoons butter
1 bunch of spinach leaves
approx. 450 g Arborio rice (risotto rice)

2 cloves garlic, crushed
approx. 1½ L chicken stock
approx. 500 g roasted chicken, shredded (approximately 1 small roasted chicken)

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹, add pine nuts and roast until golden in color, then remove.
2. Add oil and butter. Lightly sauté spinach then remove.
3. Add rice, stir until all rice is coated in the oil. Add garlic and chicken stock. Bring risotto to a boil.
4. Reduce wok temperature to heat setting 6. Place lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.
5. Stir in chicken and toasted pine nuts, heat through and serve.

Serve with freshly grated Parmesan cheese.

Nasi goreng (Indonesian fried rice)

Makes 4 servings

Ingredients:

1 tablespoon (15 ml) peanut oil
1 teaspoon crushed garlic
1 tablespoon ginger, minced
½ teaspoon dried chili flakes
3 eggs, beaten
approx. 125 g cooked chicken breast, diced
12 medium shrimp, peeled, deveined and diced
approx. 735 g cooked and cooled jasmine rice
approx. 125 ml water

4 tablespoons chopped green shallots
Soy sauce

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil, garlic, ginger and chili flakes and cook for 2 minutes. Add mixed egg and stir to cook through.
2. Add chicken and shrimp and stir into egg mixture. Add rice and water, and cook until the rice is hot and glowing.
3. Add green onions and soy sauce to taste. Cook for 1 minute before serving.

Serve as an accompaniment or as an entree.

Thai green chicken curry

Makes 6 servings

Ingredients:

1 tablespoon (15 ml) vegetable oil
1 brown onion, diced
1 teaspoon crushed garlic
1 teaspoon diced ginger
1 ½ tablespoons Thai green curry paste
approx. 800 g chicken thighs diced
approx. 250 ml chicken stock
approx. 400 ml cans coconut cream
1 cup bamboo shoots
1 punnet cherry tomatoes
1/3 cup coriander leaves

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹ and add the oil. Cook the onion until it is translucent.
2. Add garlic, ginger and curry paste, cook until, the oil separates from the curry paste.

3. Add chicken and toss in the paste mix, add stock and half the coconut cream. Bring curry to the boil then reduce the wok temperature to heat setting 4.
4. Cook curry with the lid on for 20 minutes, or until the chicken is cooked, add remaining ingredients and cook for 5 minutes.

Serve with steamed jasmine rice.

Chicken with plum sauce and bok choy

Makes 4 servings

Ingredients:

approx. 1 kg boneless chicken thighs, cut into strips
2 tablespoons (30 ml) dry sherry
1 tablespoon (15 ml) soy sauce
1 tablespoon (15 ml) vegetable oil
1 medium Spanish onion, diced
approx. 125 ml plum sauce
1 bunch bok choy, sliced
1 small can (approx. 230 g) water chestnuts

Method:

1. Place chicken into a bowl and mix with the sherry and soy.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Heat oil and add onion and stir-fry for 2 minutes. Add chicken and plum sauce and cook for 2 minutes. Reduce the wok temperature to heat setting 6 and simmer the chicken for 10 minutes.
3. Add bok choy and water chestnuts, increase the wok temperature to heat setting 14, stir-fry until the bok choy has wilted.

Serve with steamed egg noodles

BEEF

Thai beef and spinach stir-fry

Makes 4 servings

Ingredients:

approx. 180 ml peanut oil, divided
2 brown onions, sliced
2 cloves garlic, finely sliced
1 tablespoon ginger, finely diced
2 red bell peppers, cut in strips
approx. 750 g lean beef strips
approx. 150 g baby spinach
4 tablespoons mint leaves
approx. 60 g roasted cashews
1 tablespoon (15 ml) lime juice
2 teaspoons (10 ml) fish sauce
2 tablespoons (30 ml) sweet Thai chili sauce
1 teaspoon (15 ml) lemon grass, thinly sliced

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add 1 tablespoon (20 ml) oil and stir-fry garlic, ginger and onions. Cook for 2 minutes. Then add bell peppers. Cook for 2 minutes more and then remove.
2. Add remaining oil (1 tablespoon; 20 ml) and stir-fry beef in small batches for 1 - 2 minutes.
3. Remove when cooked and allow wok to reheat before stir-frying next batch.
4. Return all the ingredients to wok.
5. Reduce the wok temperature to heat setting 8, and cook until spinach has softened.

Serve with coconut rice.

Note:

Remove each batch when cooked and allow the wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

Teriyaki beef

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons (30 ml) peanut oil
approx. 750 g beef strips
approx. 60 ml soy sauce
2 tablespoons (30 ml) mirin
2 teaspoons (10 ml) sake
2 teaspoons granulated sugar (superfine if available)
1 carrot, finely sliced
1 zucchini, cut into batons
approx. 150 g spinach leaves

Method:

1. Place beef strips into a bowl, add soy, mirin, sake and sugar and marinate for 4 hours.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹ and heat the peanut oil. Quickly sear 1/3 of the beef strips to seal in the juices and remove. Complete the process with all the strips.
3. Add carrot and zucchini, cook for 2 minutes, add beef back and then spinach. Stir-fry until the spinach has wilted.

Serve with steamed new potatoes.

LAMB

Mongolian lamb

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

approx. 750 g lamb, cut into strips
1 tablespoon (15 ml) light soy sauce
2 tablespoons (30 ml) rice wine, divided
½ teaspoon (2 ml) salt
1 teaspoon sugar
1 tablespoon (15 ml) soy sauce
1 tablespoon (15 ml) sesame oil
2 tablespoons (30 ml) peanut oil
2 cloves garlic, diced
1 brown onion, diced
½ bunch green onions, cut into 2 cm pieces
1 red pepper, sliced

Method:

1. Place lamb into a bowl and mix with light soy sauce and 1 tablespoon (15 ml) rice wine. Allow to marinate for 30 minutes.
2. While meat is marinating place salt, sugar, regular soy sauce, 1 tablespoon (15 ml) rice wine, and sesame oil into a screw-top jar and shake to make the sauce.
3. Set the wok temperature to ›High Sear‹ and add peanut oil. When the oil is heated, add vegetables and stir-fry for 2 minutes, then remove. Add meat to the wok and cook for 2 minutes. Then add sauce, bring mixture to a boil and return the vegetables to heat through.

Serve with steamed rice.

Moroccan lamb tagine

Makes 6 – 8 servings

Ingredients:

3 tablespoons (45 ml) peanut oil
2 brown onions, diced
approx. 450 g small diced lamb (1.5 cm)
1½ teaspoons cumin
1½ teaspoons ground black pepper
1½ teaspoons ground coriander
1½ teaspoons salt
1 teaspoon paprika
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon turmeric
1 teaspoon cinnamon
approx. 450 g chickpeas
approx. 450 g diced tomatoes
2 stalks celery, diced
approx. 125 g red lentils
approx. 150 g tomato paste
1 teaspoon minced garlic
approx. 1¼ L water

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add 2 tablespoons oil and stir-fry the onion until soft. Add meat and sear to seal in the juices. Remove from wok and reserve.
2. Place all ground spices and extra oil into the wok and cook for 2 minutes to release the flavors of the spices.
3. Add remaining ingredients and reserved lamb and return the mixture to a boil. Reduce the wok temperature to heat setting
4. Place the lid on and cook for 1 hour.

Serve with steamed couscous

PORK

Spicy pork and chili salad

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons (30 ml) peanut oil
½ cup peanuts
1 tablespoon Thai green curry paste
2 cloves garlic, lightly crushed
approx. 300 g ground pork
1 tablespoon brown sugar
2 teaspoons (10 ml) fish sauce
1 head iceberg lettuce, washed
2 tomatoes, cut into wedges

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil, nuts and curry paste and cook for a few minutes.
2. Add ground pork and stir to brown. Add brown sugar and fish sauce, stir-fry until the liquid has evaporated.
3. Arrange lettuce on serving plates and top with tomato then the pork mixture.

Sang choy bow (Chinese lettuce rolls)

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

approx. 500 g ground pork
1 egg yolk
approx. 120 g bamboo shoots, finely sliced
approx. 60 g water chestnuts, finely diced
3 cloves garlic, finely diced
4 shitake mushrooms, diced (if fresh are unavailable dried and reconstituted in water are suitable)

2 green onions, finely sliced
2 tablespoons (30 ml) vegetable oil
Sauce
1 tablespoon (15 ml) soy sauce
1 tablespoon (15 ml) oyster sauce
1 teaspoon (5 ml) sesame oil
1 head iceberg lettuce

Method:

1. Combine ground pork, egg yolk and vegetables.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil, then pork and vegetable mixture and stir-fry until the pork is cooked.
3. Add sauce ingredients and cook for one more minute.
4. Place mixture into prepared lettuce cups and serve.

Szechuan pork with Thai rice stick noodles

Makes 4-6 servings

Ingredients:

approx. 110 g rice stick noodles
2 tablespoons (30 ml) soy sauce
1 tablespoon (15 ml) dry sherry
1 teaspoon (5 ml) chili paste
½ teaspoon garlic
1 teaspoon sugar
approx. 125 ml beef stock
2 tablespoons (30 ml) peanut or vegetable oil
approx. 250 g pork fillet sliced in 1 cm rounds
2 green shallots, sliced
1 teaspoon grated ginger
½ cup sliced water chestnuts
1 punnet baby corn sliced in half

Method:

1. Place the noodles into a bowl of boi-

ling water, to soften for 5 minutes. Drain noodles and cut to approximately 5 cm lengths, using kitchen scissors.

2. Combine next 6 ingredients in a small bowl.
3. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil and stir-fry the pork for 3 - 4 minutes.
4. Add green shallots, ginger and water chestnuts, cook for a further 30 seconds.
5. Add soy mixture and drained noodles, reduce the wok temperature to heat setting 8, cook until the liquid has almost absorbed but still moist.
6. Taste and adjust the seasoning.

Serve with steamed Chinese green vegetables.

SEAFOOD

Thai fish cakes

Makes 4 servings

Ingredients:

- approx. 450 g boneless white fish fillets (cod or halibut is preferable)
- ½ bunch coriander
- 2 eggs
- ¼ cup well cooked rice
- 1 tablespoon red curry paste
- 1 teaspoon (5 ml) fish sauce
- 1 tablespoon (15 ml) sweet Thai chili sauce (Sriracha)
- 1 – 2 limes

Method:

1. Dice fish and finely chop coriander.
2. Place all ingredients into a blender or food processor; blend using pulse button, until the mixture is pureed.
3. To shape the fish cakes can be a little difficult; to make it easier place a little oil onto the palm of your hands before molding. Shape the fish cakes onto a flat round shape 3 – 4 cm wide and place onto a greased tray.
4. Set the wok temperature to heat setting 8. Add 1 L of vegetable oil and heat for 4 minutes.
5. Place 6 – 8 fishcakes into oil and shallow fry until golden brown in color, repeat with the remaining fish cakes.

Serve with sweet chili sauce and lime wedges.

Note:

Remove each batch when cooked and allow the wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

Thai shrimp and mango salad

Makes 4 servings

Ingredients:

approx. 1 kg medium prawns, peeled and deveined
3 tablespoons (45 ml) light olive oil
3 cloves garlic, crushed
1 small red chili (Thai), chopped
1 tablespoon chopped coriander
2 mangoes peeled and chopped (frozen mango can be substituted if out of season)
1 head butter lettuce or green leaf, washed
4 green onions sliced in 1 cm pieces
½ punnet cherry tomatoes, cut in half
½ cup cashew nuts

Dressing:

2 tablespoons (30 ml) lime juice
½ cup (125 ml) sweet chili sauce
2 teaspoons (10 ml) fish sauce

Method:

1. Marinate prawns with garlic, chili and coriander for 20 minutes.
2. Combine all dressing ingredients in a screw-top jar and shake to combine.
3. Place lettuce, green onions, tomatoes, and cashew nuts into a mixing bowl.
4. Set the wok temperature to ›High

Sear«. Add prawns and cook for 3 – 5 minutes until cooked, then remove.

5. Add to the lettuce leaves and pour over the dressing, mix the salad before serving.

Serve with green onions.

Mussels in tomato and garlic sauce

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

2 tablespoons (30 ml) olive oil
2 Spanish onions, finely diced
3 cloves garlic, minced
approx. 250 ml white wine
approx. 600 ml tomato pasta sauce
approx. 1 kg fresh mussels, bearded and scrubbed
4 tablespoons basil leaves, torn
Black pepper, freshly ground

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear«. Add oil, onions and garlic and stir-fry until the onion is soft.
2. Add wine and reduce the liquid by half.
3. Add tomato sauce and bring mixture to the boil.
4. Add mussels then reduce the wok temperature to heat setting 8, place lid on and cook until the mussels have opened. Add basil and pepper.

Serve with crusty bread and extra virgin olive oil.

Salt and pepper calamari

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

approx. 1 kg Calamari
1 tablespoon Szechwan peppercorns, ground
2 teaspoons sea salt
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon all-purpose flour
2 egg whites
approx. 1 L sunflower oil for shallow frying
3 limes, quartered

METHOD

1. Cut Calamari open, clean and remove innards.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss-cross pattern on the inside.
3. Cut into 6 cm x 2 cm pieces.
4. Combine remaining ingredients in bowl.
5. Toss prepared Calamari in the flour mixture.
6. Set the wok temperature to heat setting 8. Add 1 L of vegetable oil and heat for 4 minutes, then shallow fry squid in 3 batches.
7. Remove and drain on paper towels.

Serve with lime wedges and Cilantro leaves.

Note:

Remove each batch when cooked and allow the wok to reheat before shallow frying the next batch. By cooking in small batches, the heat of the oil remains constant.

Ginger and cilantro calamari with rice noodles

Makes 4 servings

Ingredients:

approx. 1 kg Calamari hoods
1 tablespoon of pureed ginger
½ bunch of coriander, well washed
2 tablespoons (30 ml) peanut oil
1 teaspoon (5 ml) fish sauce
½ tablespoon (7.5 ml) sesame oil
1 red bell pepper cut into triangles
1 punnet of baby corn cut in half
approx. 225 g of fresh rice noodles (sliced into 1 cm strips if not already sliced)
½ bunch Thai basil leaves

Method:

1. Cut calamari hoods open, clean and remove quill from calamari hood.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss-cross pattern on the inside of the calamari, then cut into small triangles.
3. Place ginger, coriander and 1 tablespoon peanut oil into a blender or food processor, blend to form a paste.
4. Marinate calamari with paste and add fish sauce. This mixture can be used immediately or left to marinate for 24 hours.
5. Set the wok temperature to >High Sear<. Add remaining oil and calamari. Cook for 2 minutes, then add remaining ingredients and cook until the noodles have heated through.
6. Add sesame oil and basil leaves into the stir-fry before serving.

Serve with steamed jasmine rice.

Stir-fry shrimp with snow peas and oyster sauce

Makes 4 servings

Ingredients:

1 tablespoon (15 ml) peanut oil
1 medium carrot peeled, finely sliced
approx. 150 g snow peas
1 clove garlic, finely sliced
1 teaspoon grated ginger
32 medium prawns, peeled and deveined
2 tablespoons (30 ml) oyster sauce
1 cup green onions cut into 3 cm pieces

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil and stir-fry carrots and snow peas. Cook for 3 minutes and then remove.
2. Add garlic and ginger to wok and cook for a minute before adding prawns. Cook the prawns until they are heated through.
3. Return vegetables to the wok, add oyster sauce and green onions, cook until prawns are coated in sauce.

Serve with boiled rice.

Sautéed shrimps

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

32 medium prawns, peeled and deveined
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon ground cumin
1 clove garlic, finely chopped
1 small Thai chili, seeds removed, finely sliced
2 tablespoons (30 ml) light olive oil
1 small brown onion, diced
1 cup (125 ml) crunchy peanut butter
½ cup (125 ml) coconut cream
2 teaspoons (10 ml) soy sauce
1 tablespoon (15 ml) lemon juice

Method:

1. Mix prawns with the ground spices, garlic, and chili.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil, then prawns and cook for 2 minutes. Remove.
3. Add onion and stir-fry until soft. Add peanut butter, coconut cream and soy sauce, bring to a boil then add prawns and lemon juice. Continue to cook until prawns have heated through.

Serve with steamed jasmine rice.

Stir-fried seafood with rice noodles

Makes 4 – 6 servings

Ingredients:

1 tablespoon (15 ml) peanut oil
1 tablespoon ginger, cut into matchsticks
1 garlic clove diced
approx. 500 g mixed seafood (Marinara mix)
2 tablespoons (30 ml) light soy sauce
1 cup chicken stock
approx. 225 g fresh rice noodles, sliced
approx. 250 g can baby corn

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil then garlic and ginger, cook for 2 minutes or until the ginger is fragrant.
2. Add seafood and stir for a few minutes to infuse the flavors, add soy and stock then bring the mixture to boil.
3. Add noodles, corn and stir to heat through.

Serve with sliced green shallots.

Singapore hokkien noodles

Makes 4 servings

Ingredients:

2 tablespoons (30 ml) peanut oil
1 teaspoon crushed garlic
½ teaspoon dried chili pepper
2 eggs, lightly beaten
1 tablespoon curry powder
approx. 100 g BBQ pork, finely sliced
approx. 225 g prawns, peeled and sliced in half
1 red capsicum, finely sliced
1 medium carrot, finely sliced
approx. 450 g Hokkien noodles
approx. 125 ml chicken stock
1 tablespoon (15 ml) sweet soy sauce
1 tablespoon (15 ml) light soy sauce

Method:

1. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil then garlic and chili. Stir-fry for 1 minute, add eggs, and continue to stir until the eggs is cooked.
2. Add curry powder, prawns, pork, capsicum and carrot. Continue to cook for 2 minutes then add noodles and sauce, stir until noodles are heated through.

Serve with toasted sesame seeds.

Indian eggplant curry

Makes 6 servings

Ingredients:

12 small eggplants (Japanese), diced
2 tablespoons Madras curry powder
1 teaspoons sea salt
2 tablespoons (30 ml) peanut oil
1 small onion, diced
1 teaspoon garlic, crushed
1 teaspoon ginger, minced
1 tablespoon (15 ml) fish sauce
2 tomatoes, diced
approx. 180 ml yogurt

Method:

1. Mix eggplants with half the curry powder and sea salt. Let sit for 20 minutes in a colander.
2. Set the wok temperature to ›High Sear‹. Add oil, onion, curry powder, garlic and ginger and cook for 2 minutes. Add the drained eggplant and stir-fry until well browned.
3. Add fish sauce and tomatoes, reduce the wok temperature to Heat Setting 6. Cook until eggplant is tender. Mix in yogurt, but do not let the curry boil. (The yogurt will separate).

Serve with steamed basmati rice.



GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 · 21279 Hollenstedt / Germany

Telefon +49 (0)41 65/22 25-0 · Telefax +49 (0)41 65/22 25-29

info@gastroback.de · www.gastroback.de