

# ASIA WOK

Episode 054 Asia Wok / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz



# ASIA WOK

## Rezept für 2 Personen

### PONZU SAUCE

- 3 EL Rohrzucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl

1. Zucker, Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce, Reisessig und Sesamöl in ein Pfännchen geben und zu einem Sirup aufkochen.

2. In einen Krug abfüllen und zur Seite stellen.

### SWEET CHILI SAUCE

- 1 Chilischote
- 2 dl Wasser
- 5 EL Rohrzucker
- 1 Prise Meersalz
- 2 Passionsfrüchte
- 1 EL Maizena

1. Die Chilischote in Ringe schneiden und in eine Pfanne geben. Wasser dazu giessen.

2. Rohrzucker und Salz dazugeben.

3. Die Passionsfrucht halbieren und auslöffeln. Fruchtfleisch zur Sauce geben und alles aufkochen. Maizena mit Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

### GEMÜSE PFANNE

- je 1 orange und 1 gelbe Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Chinakohl
- etwas Rosenkohl
- 1 Handvoll Pak Choi (Senfkohl)
- 5-6 Totentrompeten
- 2 EL Rapsöl
- 1 Pack asiatische Nudeln ungewürzt
- Brunnenkresse, Randensprossen
- Zwiebelsprossen
- Limettensaft
- einige Koreanderblätter

1. Die Karotten schräg, die Zwiebel in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken.

2. Die Frühlingszwiebeln der Länge nach schneiden, Chinakohl und Pak Choi in Streifen schneiden, die Rosenkohlblätter ganz wegzupfen. Die Totentrompeten etwas zerkleinern.

3. In einer grossen Bratpfanne oder einem Wok Rapsöl erhitzen und Gemüse nach und nach dazu geben, andünsten. Mit etwas Ponzu Sauce ablöschen.

4. Nudeln mit kochendem Wasser übergiessen und ziehen lassen. Sobald sie gar sind zum Gemüse geben und mit andünsten.

5. Chinakohl und Brunnenkresse erst ganz am Schluss dazu geben.

6. Das Gemüse und die Nudeln in einer Schale anrichten mit etwas Randensprossen und Zwiebelsprossen. Die Shrimps oben auf dem Gemüse platzieren, mit einigen Koreanderblättern und dem Grün der Frühlingszwiebeln toppen. Limettensaft und Sweet Chili Sauce darüber träufeln.

### SHRIMPS IM TEMPURATEIG

- 1 Handvoll Glasnudeln
- 1 Eiweiss
- 2 EL Mehl
- 1 Prise Meersalz
- 1/2 dl Wasser
- 8 Black Tiger Shrimps
- 2 dl Rapsöl zum frittieren

1. Die Glasnudeln mit einer Schere in kleine Stücke schneiden und in ein Schälchen geben.

2. In einer anderen Schale Eiweiss, Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.

3. Black Tiger Shrimps auspacken und zuerst im Tempurateig und dann in den Glasnudeln drehen. Im heissen Öl frittieren.



Ponzu Sauce ist ein wahres Zaubermittel – es kann für zahlreiche asiatische Gerichte verwendet werden und ist im Handumdrehn zubereitet. Kann nie schaden, eine kleine Flasche selbst gemachte Ponzu Sauce im Kühlschrank zu haben. Das Gleiche gilt für die Sweet Chili Sauce.

Dieses Rezept stammt aus  
Flavorites von René Schudel

*Flavorites.com*