



Rezept

Wok Poulet / Rind / Schwein

Rezept Bild



Zutaten

- Poulet Brust in Streifen schneiden
- Maizena
- Karotten
- Paprika
- Zwiebel
- ...diverse Gemüse probiert (siehe Tipps und Tricks)
- Ingwer
- Thai Yellow Curry Paste (COOP..siehe Bild unten)
- Soja Sauce (COOP..siehe Bild unten)
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Klassisch:

Wenig Öl in den Wok geben und stark erhitzen.

Fleisch mit Maizena bestäuben und im Wok stark braten.

Die Mitte freigeben und das Gemüse portionenweise hinzugeben.

Die Mitte freigeben und ein Suppenlöffel Yellow Curry Paste hinzugeben.

Mit Sojasaucen beträufeln. (4-5 Schuss)

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps und Tricks

Wok muss Induktionstauglich sein. Nur mit warmen Wasser und Küchenbürste reinigen. Austrocknen und mit wenig Öl ausreiben. Wok sollte schwarz werden !!!!!

Fazit

Gemüse die funktionieren (..nach den ersten Tests)

- Karotten: Mit dem Schalschneider zubereiten
- Sellerie: Mit dem Julietschneider zubereiten
- Paprika: In Streifen schneiden
- Kleine Maiskolben
- Champignon Geschnitten
- Ingwer
- Knoblauch
- Chilis
- Zitronengras
- Okras

Gemüse die nicht oder schlecht funktionieren (..nach den ersten Tests)

- Bohnen
- Galgant

Tags

[Wok](#) [Geflügel](#) [Rind](#) [Schwein](#)

Originalrezept

Hier geht es zum Originalrezept. [Link](#)

Variante

Rezept funktioniert auch mit Rind oder Schwein.

Sehen Sie eine weitere Variante zu diesem Rezept. [Link](#)

Rezeptvideos

Hier geht es zum Rezept Video. [Link](#)

Rezeptfotos



