

# WOK

F  
NL  
D



**Merci d'avoir acheté cet appareil, destiné uniquement à un usage domestique. Lire attentivement et garder à portée de main les instructions de cette notice.**

Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables (Directives Basse Tension, Compatibilité Electromagnétique, Matériaux en contact des aliments, Environnement...). Notre société se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, les caractéristiques ou composants de ses produits.

## Prévention des accidents domestiques

**Si vous utilisez votre appareil en compagnie d'enfants :**

- **Toujours le faire sous surveillance d'un adulte.**
- **Ne pas toucher les surfaces chaudes de l'appareil.**
- **Ne jamais brancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.**

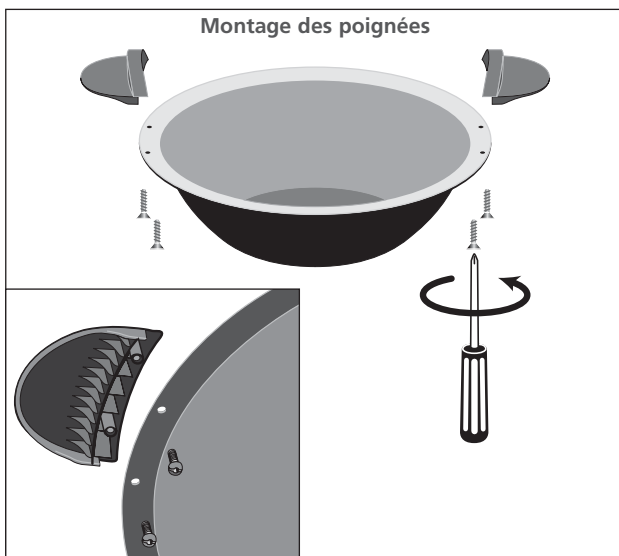
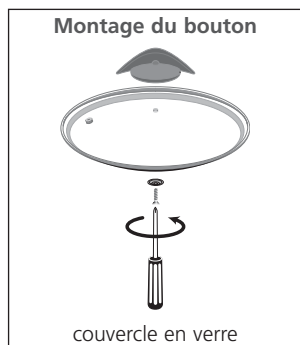
- Pour un enfant, une brûlure même légère peut parfois être grave.
- Au fur et à mesure qu'ils grandissent, apprenez à vos enfants à faire attention aux appareils chauds pouvant se trouver dans une cuisine.
- **Si un accident se produit**, passez de l'eau froide immédiatement sur la brûlure et appelez un médecin si nécessaire.

## Caractéristiques

### Appareillage électrique

- Puissance indiquée sur l'appareil.
- Thermostat réglable :
  - position 1 à 2 : garde au chaud
  - position 3 à 4 : mijoter
  - position 5 : rissoler

## Montage du bouton et des poignées



## Branchement – Préchauffage

**Ne jamais placer votre appareil directement sur un support fragile (table en verre, nappe, meuble verni...**

**Si le câble de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.**

**Ne brancher l'appareil que sur une prise avec terre incorporée.**

- Enlever tous les emballages, autocollants ou accessoires divers à l'intérieur comme à l'extérieur de l'appareil.
- Avant la première utilisation, laver la cuve et le couvercle du Wok avec de l'eau chaude et les sécher soigneusement. Passer ensuite un chiffon doux huilé sur la surface intérieure de la cuve.
- Poser l'appareil au centre de la table, hors de portée des enfants.
- Poser l'appareil sur un plan ferme : éviter de l'utiliser sur un support souple, de type nappe Bulgomme.
- Mettre la cuve sur le socle et vérifier qu'elle soit bien positionnée et stable.
- Dérouler entièrement le cordon.
- Veiller à l'emplacement du cordon, afin de ne pas gêner la circulation des convives autour de la table.
- Vérifier que l'installation électrique est compatible avec la puissance et la tension indiquées sur l'appareil.
- Brancher sur le secteur.
- Dans le cas où une rallonge est nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée.
- Positionner le thermostat sur la fonction choisie.
- N.B. : A la première utilisation du produit, un dégagement d'odeur et de fumée peut se produire.

## Précautions d'emploi

**Ne pas utiliser l'appareil sans surveillance.**

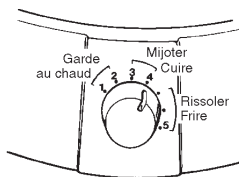
**Ne pas toucher les parties métalliques de l'appareil en fonctionnement car elles sont très chaudes.**

- Ne jamais interposer de papier aluminium ou tout autre objet entre l'ustensile (cuve) et la résistance.
- Ne pas utiliser d'autres ustensiles que celui livré avec l'appareil. L'épaisseur, le matériau et la forme de l'ustensile livré ont été spécialement étudiés pour son utilisation sur le socle.
- Ne pas utiliser l'ustensile sur toute autre source de chaleur que celle du socle.
- Placer le Wok hors de portée des enfants lorsque vous l'utilisez.
- Pour conserver les qualités anti-adhésives du revêtement de l'ustensile :
  - éviter de le laisser chauffer trop longtemps à vide ;
  - utiliser de préférence une spatule en bois pour retourner les aliments ;
  - ne pas couper directement dans l'ustensile.

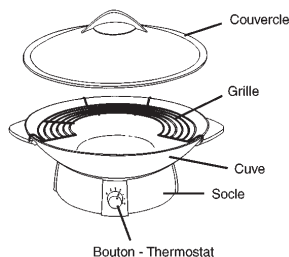


**Thermo-Spot™ (selon modèle) :** à la bonne température, le motif Thermo-Spot™ devient rouge **uniformément** : la cuisson peut commencer.

## Conseils d'utilisation



- Les différentes positions du thermostat vous sont données à titre indicatif :
  - Fonction "garde au chaud" pour liquides (type potage) : position 1
  - pour solides (type paëlla) : position 2
  - Fonction "mijoter" plus ou moins doux : position 3-4
  - Fonction "rissoler" : position 5
- Si la "garde au chaud" (position 2) se prolonge, ramener le thermostat sur position 1, remuer de temps en temps et rajouter un peu d'eau si nécessaire.



- Après avoir terminé votre préparation en cuisine, nous vous conseillons, pour porter votre Wok (ustensile de cuisson) de la cuisine à la table, de procéder comme suit :
  - Placer le thermostat sur la position mini.
  - Retirer le couvercle.
  - Enlever le Wok du socle et le poser sur un dessous de plat.
  - Débrancher le cordon de la prise.
  - Apporter le socle à table en faisant très attention lors de la manipulation car celui-ci est chaud. Nous vous conseillons pour cela, d'utiliser une manique ou un gant isotherme.
  - Rebrancher l'appareil sur le secteur.
  - Poser l'ustensile sur le socle et placer le thermostat en position "garde au chaud".
  - Couvrir si nécessaire.

#### Remarque :

**La grille (selon modèle) vous sera nécessaire pour réserver des ingrédients durant la préparation de certains plats. Lorsque cette grille sera utile, elle sera indiquée dans la recette.**

## Entretien – Nettoyage

**Ne jamais plonger le socle de l'appareil et son cordon dans l'eau.**

**Tenir l'appareil rangé hors de portée des enfants.**

- Débrancher et laisser refroidir le Wok.
- Vérifier que l'appareil est froid et débranché avant de procéder à son rangement.
- Retirer la cuve du socle et la laver à l'eau chaude avec du détergent liquide et une éponge. Les poudres à récurer et les éponges métalliques sont déconseillées. Si des aliments ont brûlé, laisser tremper l'ustensile quelques temps avant de le laver.
- Le socle se nettoie avec une éponge et votre détergent habituel.

## Participons à la protection de l'environnement !



- Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- Confiez celui-ci dans un point de collecte pour que son traitement soit effectué.

Utilisé en Chine depuis des millénaires, le Wok s'affirme aujourd'hui comme un ustensile de cuisson universel. Grâce à sa forme très étudiée, le Wok électrique vous permet de réaliser en volume et en quantité tous les plats complets régionaux, nationaux et les spécialités exotiques, asiatiques...

Sur des thèmes multiples, vous pourrez élargir le cercle des invités et satisfaire les appétits les plus gourmands. Pour varier les repas de tous les jours ou recevoir simplement tout en savourant une cuisine agréable, le Wok électrique vous offre une foule d'idées à découvrir au fil de recettes conçues à base de légumes, de viandes ou de poissons, ou encore de pâtes...

Des plats uniques que vous pourrez accompagner d'un simple dessert. Des recettes à préparer à l'avance pour recevoir sans précipitation et se détendre à table avec ses invités autour de délicieuses spécialités.

Et, pour les femmes pressées, le Wok sait aussi réchauffer tous les plats préparés. Une riche idée pour mettre les petits plats dans les grands sans perte de temps ! Recette maison ou cuisine minute, le Wok électrique assure avec le même talent la cuisson et la présentation des plats à table. Une position "garde au chaud" préserve la chaleur durant tout le repas.

Pratique et convivial, le Wok électrique vous invite à découvrir en famille ou entre amis, un nouvel art de recevoir et de savourer ensemble une cuisine du monde entier, présentée dans sa version la plus originale : celle du Wok électrique.

## Pâtes et riz

### Jambalaya à la créole

Pour 6 personnes :

- 300 g de riz à grains longs
- 300 g de jambon cuit
- 300 g de grosses crevettes
- 250 g de chorizo
- 1 gros oignon
- 1 branche de céleri
- 1 poivron vert
- 5 tomates
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 bouquet garni
- 1/2 c. à café d'origan séché
- 2 clous de girofle
- 1 l de bouillon de volaille
- vin blanc
- persil haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- poivre de Cayenne

Temps de cuisson : environ 35 minutes

Tailler le jambon en cubes réguliers.

Décortiquer les queues de crevettes et les couper en deux, puis couper le chorizo en grosses rondelles.

Peler et hacher l'oignon.

Emincer le céleri.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le hacher grossièrement.

Peler les tomates et les concasser.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler l'oignon avec le jambon, les crevettes, le chorizo et le céleri pendant 3 à 4 min.

Ajouter le riz et remuer à la spatule jusqu'à ce que les grains soient transparents.

Ajouter le poivron, les tomates, le concentré de tomate, le bouquet garni, l'origan et les clous de girofle pilés.

Saler, poivrer et ajouter 2 pincées de poivre de Cayenne, puis mélanger.

Verser ensuite le bouillon de volaille et porter à ébullition, th. 5.

Couvrir et laisser mijoter sans remuer pendant environ 20 min., th. 3.

Si le riz apparaît trop sec, ajouter 2 c. à soupe de vin blanc et remuer délicatement.

Incorporer le persil et rectifier l'assaisonnement qui doit être relevé.

Servir très chaud.

### Riz sauté aux 5 couleurs

Pour 4 personnes :

- 250 g de riz (déjà cuit, de préférence la veille)
- 3 champignons chinois secs
- 50 g de jambon cuit
- 100 g de viande de porc
- 1 petit morceau de lard
- 1 poireau
- 100 g de crevettes décortiquées
- 2 œufs
- 1 à 2 c. de petits pois
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- huile
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 40 minutes

Faire tremper les champignons chinois dans de l'eau, enlever les pieds et couper les chapeaux en petits cubes.

Couper de la même façon le jambon cuit, la viande de porc et le lard.

Hacher le poireau et détailler les crevettes en petits morceaux.

Battre les œufs et les saler.

Faire cuire les petits pois "al dente".

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 5, puis verser les œufs et faire cuire en mélangeant.

Réserver sur un plat.

Mettre ensuite 2 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 4 et faire cuire les champignons doucement pendant 10 min.

Incorporer la viande de porc et la faire blondir en la retournant.

Ajouter le jambon, le lard et les crevettes, puis faire revenir le tout 10 min., toujours th. 4.

Quand les crevettes deviennent roses, verser la sauce de soja, poivrer et réserver.

Nettoyer le Wok et faire chauffer 4 c. à soupe d'huile, th. 5.

Ajouter le poireau et le faire revenir sans qu'il roussisse.

Verser le riz, le faire revenir pendant 5 min., th. 3 et saler.

Bien remuer le riz, ajouter le mélange de viande et les petits pois, puis mélanger.

Laisser cuire encore 5 min. et servir chaud.

## Su-chei-fein (riz sauté aux petits légumes)

Pour 4 personnes :

- 400 g de riz cuit
- 2 carottes
- 1 aubergine
- 2 poireaux
- 1 céleri rave
- 1 petit chou chinois
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 1/2 c. à soupe d'huile
- 1 1/2 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de maïs
- 1 1/2 c. à café de sel
- 250 ml de bouillon de bœuf
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce de soja

Temps de cuisson : environ 20 minutes

Couper les carottes, l'aubergine, les poireaux et le céleri rave en dés de 1 cm de côté.

Couper le chou chinois et l'oignon en lamelles.

Épépiner les tomates.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.

Faire revenir l'oignon et les carottes 3 min. dans l'huile chaude en mélangeant.

Ajouter le beurre et le reste de légumes.

Saler et faire revenir en remuant.

Ajouter le riz et mélanger uniformément.

Verser le bouillon.

Mettre le couvercle et laisser cuire environ 10 min., th. 3.

Répartir la préparation dans plusieurs petits bols, arroser d'huile de sésame et de sauce de soja, puis servir immédiatement.

## Bamie goreng (nouilles sautées)

Pour 4 personnes :

- 250 g de nouilles
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 pied de céleri
- 150 g de blanc de poulet coupé en dés
- 150 g de crevettes décortiquées, coupées en petits morceaux
- 2 c. à soupe de sauce de soja claire
- 3 c. à soupe d'huile
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 20 minutes

Faire cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau salée, puis les égoutter quand elles sont "al dente".

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler l'oignon, l'ail et le céleri finement hachés.

Ajouter les dés de poulet et les crevettes.

Remuer et faire cuire th. 3.

Ajouter les nouilles, arroser de sauce de soja, saler, poivrer et bien remuer. Servir chaud.

## Poissons et crustacés

### Bouillabaisse

Pour 6 personnes :

- 1,5 kg de poissons variés préparés par le poissonnier
- huile d'olive
- 2 blancs de poireaux
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 500 g de tomates
- 2 verres de vin blanc
- 2 verres d'eau
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à café de poivre
- persil haché
- 2 g de safran

Temps de cuisson : 25 minutes

Demander au poissonnier un mélange de poissons à chair ferme (par exemple : grondin, vive, anguille de mer, lotte, maquereau et un ou deux merlans, car il faut un poisson tendre, qui, en s'écrasant à la cuisson, forme la liaison de la sauce).

Nettoyer, laver et couper les poissons en morceaux.

Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 5 et faire blondir les blancs de poireaux et les oignons très finement émincés, th. 3.

Ajouter les gousses d'ail hachées, les tomates pelées et coupées en petits quartiers (ou l'équivalent en purée de conserve), le vin blanc, l'eau et jeter le poisson dans cette cuisson.

Assaisonner de sel, poivre, persil haché et safran, puis faire cuire 20 min. à grands bouillons, th. 5.

- 18 croûtons de pain
- facultatif : rouille (dans de la mayonnaise, ajouter 1 c. à café de paprika, 1 c. à soupe d'échalote hachée et mélanger.

Arroser ensuite d'1 c. à soupe d'huile d'olive.  
Servir tout de suite avec des croûtons de pain frits recouverts de persil haché ou de rouille.

## Paëlla

Pour 6 personnes :

- 300 g de calamars
- 9 langoustines
- 18 moules
- 1 poulet de 1,3 kg coupé en morceaux
- 200 g de chorizo
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 350 g de riz à grains longs
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- 1 kg de petits pois
- 1 mesure de safran
- poivre de Cayenne
- huile d'olive
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 1 h 10

Faire chauffer 4 c. à soupe d'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler les morceaux de poulet.

Ajouter le chorizo et mélanger.

Saler et poivrer.

Au bout de 20 min., ajouter 5 c. à soupe d'huile, les calamars et les poivrons coupés en lanières.

Les faire sauter pendant 10 min., toujours th. 5, puis ajouter le riz, les oignons émincés, l'ail haché et les langoustines décortiquées.

Remuer avec une spatule.

Lorsque le riz est translucide, ajouter les tomates en quartiers et poursuivre la cuisson pendant 10 min.

Ajouter ensuite les petits pois.

Remuer délicatement pour mélanger les ingrédients, puis saler et poivrer.

Ajouter le safran, 2 pincées de poivre de Cayenne et 2 verres d'eau chaude.

Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 20 min., th. 3.

Lorsque le liquide est presque entièrement absorbé, ajouter les moules bien brossées en les enfonçant dans le riz.

Dès que les coquilles sont ouvertes, servir très chaud.

## Curry de poisson

Pour 4 personnes :

- 800 g de filets de poisson (morue, maquereau)
- 100 g de beurre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de fenugrec en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de poivre noir broyé
- 1 c. à café de piment piquant en poudre
- 3 c. à soupe de purée de tomate
- 2 feuilles sèches de laurier
- 1 citron
- sel

Temps de cuisson : 30 minutes

Faire chauffer le beurre dans le Wok, th. 5, puis faire rissoler l'oignon et l'ail hachés.

Ajouter ensuite toutes les épices et faire cuire pendant 2 à 3 min. Incorporer la purée de tomate, le laurier, puis verser 3 dl d'eau bouillante tout en remuant.

Plonger le poisson coupé en morceaux, porter à ébullition et laisser frémir pendant 15 min., th. 3.

Arroser de jus de citron, puis vérifier l'assaisonnement en sel et servir aussitôt.

## Curry de lotte aux trois légumes

---

Pour 4 personnes :

- 800 g de lotte
- 300 g de courgettes
- 300 g de carottes
- 300 g de navets
- 2 échalotes
- 2 dl de vin blanc
- 2 dl de fumet de poisson
- 2 c. à soupe de curry
- 1 c. à soupe d'huile
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 1 heure

Laver la lotte, l'essuyer et la couper en 8 morceaux égaux.

Couper en bâtonnets les courgettes, les carottes et les navets.

Peler ensuite les échalotes et les hacher finement.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.

Faire rissoler les morceaux de lotte, toujours th. 5, puis les réserver sur la grille du Wok.

Faire rissoler dans le Wok les légumes avec les échalotes hachées, puis ajouter le vin blanc, le fumet de poisson et le curry.

Laisser mijoter 35 min., th. 3 ou 4, puis ajouter les morceaux de lotte. Saler, poivrer et laisser encore mijoter 20 min., th. 3.

Servir dans le Wok sans attendre.

## Crevettes au caramel

---

Pour 4 personnes :

- 400 g de grosses crevettes roses
- 1 filet d'huile
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de cognac (ou de whisky)
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- sel
- poivre
- facultatif : 1 c. à café de fécule de maïs

Temps de cuisson : environ 15 minutes

Laver les crevettes.

Ne pas les décortiquer mais retirer les antennes et les pattes.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5, puis faire revenir les crevettes rapidement en mélangeant.

Poudrer aussitôt de sucre en poudre, mélanger et laisser caraméliser en remuant.

Verser ensuite le cognac (ou le whisky) et la sauce de soja.

Saler, poivrer, puis mélanger, couvrir, et laisser mijoter 5 min., th. 3 en mélangeant deux ou trois fois.

Si la sauce n'est pas assez onctueuse, délayer la fécule de maïs dans 2 c. à soupe d'eau froide, verser sur les crevettes et mélanger jusqu'à consistance sirupeuse : les crevettes doivent être entièrement enrobées de sauce au caramel.

## Bœuf

### Bœuf aux épices

---

Pour 4 personnes :

- 600 g de rumsteack coupé en morceaux
  - 3 c. à soupe d'huile
  - 5 petits poivrons
- Marinade :
- 1/2 c. à soupe de vin
  - 4 c. à soupe de sauce de soja
  - 2 c. à café d'huile de sésame
  - 1/2 échalote
  - 1 morceau de gingembre haché
  - 1 gousse d'ail hachée

Temps de marinade : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Préparer la marinade dans un plat creux, puis ajouter la viande et la laisser mariner pendant 10 minutes.

Egoutter ensuite la viande et conserver la marinade.

Egrainer les poivrons et les couper en lamelles de 1 cm de large.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.

Faire dorer la viande de la marinade et l'égoutter de nouveau sur la grille.

Faire ensuite revenir les poivrons, toujours sur th. 5 et ajouter la viande et la marinade dans le Wok.

Remuer quelques minutes et servir chaud.



## Bœuf stroganof

Pour 4 personnes :

- 800 g de filet de bœuf
- 500 g d'oignons
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- 500 g de champignons de Paris
- le jus d'1/2 citron
- 1 c. à café rase de sucre en poudre
- 250 ml de crème fraîche liquide
- 1 c. à café de moutarde
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 25 minutes

Découper la viande en lanières de 1/2 cm de largeur.

Peler les oignons et les émincer.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir les morceaux de viande.

Lorsque la viande est rissolée, la réserver sur la grille du Wok, puis ramener le thermostat sur la position 3.

Mettre les oignons et les champignons dans le Wok.

Les faire étuver pendant 10 min. en raclant bien le fond du Wok.

Ajouter alors le jus de citron et le sucre.

Saler et poivrer.

Bien mélanger et ajouter alors la viande, puis verser la crème et laisser mijoter doucement pendant 10 min., th. 3.

Ajouter la moutarde et mélanger. Servir aussitôt.

## Chili con carne

Pour 8 personnes :

- 1,5 kg de bœuf maigre coupé en dés de 2 cm (gîte à la noix ou tranche)
- 4 c. à soupe d'huile de maïs
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à café de chili en poudre (piment)
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café d'origan séché
- tabasco
- 5 dl de bouillon de bœuf
- 1 boîte de tomates au naturel (400 g environ)
- 2 boîtes de haricots rouges (800 g environ)
- sel
- poivre

Temps de cuisson : environ 2 h 25

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir l'oignon et l'ail hachés.

Ajouter ensuite la viande et faire cuire pendant 5 à 6 min., th. 5, en remuant à découvert.

Ajouter chili, cumin, origan, quelques gouttes de tabasco, sel et poivre.

Remuer, puis mouiller avec le bouillon et ajouter les tomates égouttées.

Faire mijoter ensuite à couvert pendant 60 à 70 min., th. 3.

Ajouter les haricots rouges égouttés et poursuivre la cuisson pendant encore 1 heure, toujours th. 3.

Servir avec, au goût, de l'oignon cru haché et du cheddar râpé.

## Suki-jaki (bœuf aux carottes et petits pois)

Pour 4 personnes :

- 400 g d'ail de bœuf
- 1 carotte moyenne
- 1 à 2 tranches de gingembre
- 4 c. à soupe de bouillon de poule
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à café de saindoux
- 100 g de petits pois
- 2 1/2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à café de sucre
- 1/2 c. à soupe de pâte de soja

Temps de cuisson : 20 minutes

Couper la viande en petits cubes.

Couper la carotte en dés.

Émincer le gingembre.

Chauffer le bouillon de poule dans une poêle.

Ajouter les carottes et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

Ajouter le beurre, le saindoux et les petits pois.

Laisser mijoter 2 min. et remuer fréquemment.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5.

Ajouter le gingembre et le bœuf, puis faire revenir 2 min.

Ajouter la sauce de soja, le sucre, la pâte de soja et le sel, puis cuire, th. 3, en remuant sans arrêt.

Ajouter la farine préalablement délayée avec l'eau et bien mélanger avec la viande.

- 1 c. à café de sel
- 2 c. à café de farine (mélangée à 2 1/2 c. à café d'eau)

Ajouter les carottes et les petits pois et mélanger vigoureusement. Servir immédiatement avec du riz et des nouilles.

## Goulash

Pour 4 à 5 personnes :

- 750 g de culotte de bœuf coupée en dés
- 50 g de margarine
- 200 g d'oignons
- 4 c. à soupe de purée de tomate
- 1 verre d'eau
- 1 bouquet garni
- 500 g de tomates fraîches
- paprika
- 500 g de pommes de terre
- sel
- poivre

Temps de cuisson : environ 3 heures

Faire fondre la margarine dans le Wok, th. 5 et faire revenir les oignons grossièrement hachés.

Ramener le thermostat sur la position 3 et ajouter la viande.

Mélanger, puis couvrir pour que la viande rende son jus.

Laisser ensuite mijoter pendant 15 min.

Ajouter la purée de tomate, l'eau, le bouquet garni et, si la saison le permet, les tomates fraîches pelées et hachées.

Assaisonner de sel, de poivre et de paprika, puis laisser mijoter à couvert pendant 2 h 30, th. 3.

Dégraisser alors la sauce et servir dans le Wok avec une couronne de petites pommes de terre cuites au beurre ou à l'eau.

## Veau

### Osso buco

Pour 6 personnes :

- 1,5 kg de jarret de veau découpé en tranches
- 3 gros oignons
- 2 branches de céleri
- 2 gousses d'ail
- 400 g de carottes
- 500 g de tomates
- 250 ml de bouillon de volaille
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe de zeste de citron râpé
- 1 c. à soupe de zeste d'orange râpé
- 3 c. à soupe de persil haché
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 1 h 30

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler les tranches de jarret de veau sur toutes leurs faces.

Lorsque la viande est dorée, ajouter les oignons et le céleri émincés, 1 gousse d'ail hachée et les carottes coupées en petits dés.

Saler et laisser mijoter pendant 10 min., th. 3.

Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante pour les peler plus facilement, les épépiner, hacher grossièrement la chair et ajouter celle-ci dans le Wok.

Verser le bouillon chaud et le vin blanc, puis ajouter le bouquet garni.

Saler et poivrer.

Couvrir et laisser mijoter 1 h 15, th. 3.

Ajouter les zestes de citron et d'orange, le persil, la gousse d'ail très finement hachée et mélanger.

Servir très chaud avec des pâtes ou du riz (nature ou au safran).

### Veau marengo

Pour 6 personnes :

- 800 g d'épaule de veau désossée et coupée en dés
- 700 g de flanchet coupé en dés
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons

Temps de cuisson : 1 h 10

Faire fondre le beurre dans le Wok avec l'huile, th. 5.

Ajouter les cubes de viande et les oignons émincés, puis les laisser revenir doucement, th. 5.

Retirer la viande.

Ajouter les tomates pelées et écrasées, l'ail haché et faire cuire 5 min., th. 5.

- 4 tomates fraîches
- 2 gousses d'ail
- 200 g de champignons en boîte
- 4 dl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 24 olives noires dénoyautées
- sel
- poivre

Ajouter les champignons coupés en morceaux, le vin blanc, le bouquet garni et le concentré de tomate.

Saler et poivrer, puis faire mijoter 10 min., th. 3.

Remettre les morceaux de viande dans le Wok, couvrir et laisser mijoter doucement 40 min., th. 3.

Ajouter les olives et poursuivre le mijotage pendant 10 min. avant de servir.

## Fricassée de veau au citron

Pour 4 personnes :

- 300 g de flanchet
- 400 g d'épaule de veau (coupée en morceaux de 4 cm de côté)
- 50 g de beurre
- 1 citron (le jus et le zeste)
- 2 jaunes d'œuf
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- persil haché
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 1 h 20

Faire fondre le beurre dans le Wok, th. 5.

Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir.

Raper finement le zeste du citron et saupoudrer la viande.

Saler, poivrer et mélanger.

Couvrir d'eau chaude et faire cuire 1 heure, th. 3.

La viande doit être bien tendre.

Rajouter éventuellement un peu d'eau pendant la cuisson si elle s'évapore trop vite.

Egoutter ensuite les morceaux de viande sur la grille du Wok.

Faire réduire la sauce, th. 5.

Battre les jaunes d'œuf dans un bol avec la crème fraîche, 2 c. à soupe de jus de citron, du sel, du poivre et faire cuire th. 3.

Lorsque la sauce est bien onctueuse, remettre la viande dans le Wok, couvrir et laisser mijoter environ 3 min., th. 3, puis saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

## Veau à la moutarde

Pour 5 à 6 personnes :

- 1,2 kg d'épaule de veau coupé en morceaux de 4 cm de côté
- 2 c. à soupe d'huile
- 3 oignons
- 4 tomates
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 4 dl de bouillon de viande
- 3 c. à soupe de moutarde forte
- 3 branches d'estragon
- sel
- poivre

Temps de cuisson : environ 1 h 15

Hacher la gousse d'ail et les oignons.

Plonger ensuite les tomates quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante afin de les peler plus facilement, puis les épépiner et les couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et ajouter les morceaux de viande.

Les faire revenir, toujours th. 5, en les retournant de temps à autre avec une spatule, puis les retirer et les poser sur la grille du Wok.

A la place, mettre les oignons et les faire rissoler th. 3.

Lorsqu'ils sont transparents, ajouter les tomates, le bouquet garni et l'ail, puis remettre la viande dans le Wok.

Assaisonner de sel et de poivre.

Arroser avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter 1 h 05, th. 3.

Avant la fin de la cuisson, mélanger dans un bol la moutarde avec les feuilles d'estragon ciselées, puis délayer avec 4 c. à soupe de jus de cuisson de la viande.

Verser cette sauce dans le Wok. Oter le bouquet garni et servir immédiatement.

## Colombo de porc

Pour 6 personnes :

- 1,2 kg d'échine de porc sans os coupé en cubes
- 4 c. à soupe d'huile
- 500 g de tomates
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 3 c. à soupe de colombo (ou curry guadeloupéen)
- le jus d'un citron
- sel
- poivre

**Temps de cuisson : 1 heure**

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire rissoler la viande sur toutes les faces.

Pendant ce temps, plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante afin de les peler plus facilement, puis les épépiner et les couper en petits cubes.

Faire chauffer 250 ml d'eau.

Retirer la viande du Wok et, à sa place, faire fondre, th. 3, les aubergines et les courgettes coupées en petits dés, les oignons et l'ail émincés, les tomates.

Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.

Remettre la viande dans le Wok, verser l'eau bouillante et laisser mijoter 50 min., th. 3.

Au bout de 25 minutes de cuisson, ajouter le colombo et le jus de citron.

Servir très chaud avec du riz créole.

## Porc mijoté aux pousses de bambou

Pour 4 personnes :

- 600 g d'échine de porc désossée
- 1 petite boîte de pousses de bambou
- 3 c. à soupe de sauce de soja
- 4 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de saké (ou, à défaut, Xérès ou Noilly Prat)
- 3 petits cubes de caillé rouge de soja (facultatif)
- 1 c. à soupe rase de fécule de maïzena
- sel

**Temps de cuisson : 25 minutes**

Découper les pousses de bambou en lamelles.

Découper la viande de porc en petits cubes ou en lamelles et la faire mariner pendant 10 min. dans la sauce de soja et l'ail pressé.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire dorer la viande après l'avoir essuyée.

Ajouter les pousses de bambou, mélanger et poudrer de sucre en poudre, puis verser le saké.

Dans un bol, écraser le caillé rouge de soja, puis ajouter la fécule de maïzena délayée dans 150 ml d'eau chaude.

Verser ce mélange dans le Wok, saler, remuer et laisser mijoter 15 min., th. 3. Servir très chaud.

## Porc au nuoc-mam

Pour 4 personnes :

- 400 g de filet de porc coupé en tranche de 2 cm d'épaisseur
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- 4 gousses d'ail
- 2 ciboules
- 2 c. à café de sucre semoule
- 1 c. à café de poivre noir au moulin
- 2 c. à soupe de sauce de soja

**Temps de cuisson : 25 minutes**

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5, puis ajouter l'ail haché et la ciboule émincée.

Les faire revenir en remuant et ajouter 1 c. à café de sucre.

Ajouter les tranches de porc et le poivre noir, puis les faire rissoler pendant 3 ou 4 min. en les retournant plusieurs fois.

Ajouter la sauce de soja, 2 pincées de poivre de Cayenne et le bouillon de volaille.

Couvrir et laisser mijoter 10 min., th. 3.

Ajouter enfin le nuoc-mâm et 1/2 c. à café de sucre.

Mélanger et laisser cuire encore 2 min.

Servir avec du riz en garniture.

- poivre de Cayenne
- 1 dl de bouillon de volaille
- 4 c. à soupe de nuoc-mâm

## Choucroute

Pour 8 à 10 personnes :

- 2 kg de choucroute précuite
- baies de genièvre
- 3 c. à soupe de saindoux
- 2 verres de Riesling
- poivre
- 700 g de poitrine fumée
- 1 palette de porc fumée
- 1 jambonneau demi-sel
- 1 saucisse de Morteau
- 8 saucisses de Francfort

**Temps de cuisson : 3 h 20**

Faire chauffer le saindoux dans le Wok, th. 5.

Ajouter la choucroute avec les baies de genièvre et faire chauffer doucement, th. 3, en la soulevant avec la fourchette de temps de temps.

Ajouter le vin blanc et poivrer.

Introduire la poitrine fumée, la palette et le jambonneau en les enfouissant au milieu.

Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 3 heures, toujours th. 3.

Ajouter ensuite la saucisse de Morteau.

Environ 15 minutes avant de servir, ajouter les saucisses de Francfort. Servir chaud.

## Porc shogayaki

Pour 4 personnes :

- 800 g d'échine sans os découpée en lamelles
- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 c. à s. rase de sucre en poudre
- 3 c. à s. de saké
- 3 c. à s. de sauce de soja

Marinade :

- 1 c. à s. de saké
- 1 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à s. de julienne
- 1 c. à s. de gingembre frais
- 1 gousse d'ail pressée

**Temps de marinade : 30 minutes**

**Temps de cuisson : environ 10 minutes**

Préparer la marinade dans un plat creux, puis ajouter la viande et la laisser mariner pendant 30 min.

Lorsque la marinade est terminée, égoutter la viande.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et mettre à rissoler la viande.

Poudrer de sucre, puis ajouter le saké et la sauce de soja.

Laisser ensuite mijoter 3 min., th. 4 et servir chaud.

## Agneau et mouton

### Curry d'agneau

Pour 4 personnes :

- 750 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en petits cubes
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à café de piment en poudre
- 2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à café de coriandre
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de curry
- 3 tomates bien mûres
- 1 citron

**Temps de cuisson : 1 h 20**

Faire chauffer le beurre dans le Wok, th. 5 et mettre à blondir l'ail et l'oignon finement hachés.

Ajouter piment, poivre noir, coriandre, cumin et curry, puis bien mélanger.

Couper ensuite les tomates en quartiers et les mettre dans le Wok. Quand elles sont ramolies, ajouter la viande, arroser de jus de citron et saler.

Verser alors le bouillon chaud et continuer la cuisson pendant environ 1 heure, th. 3, en remuant de temps en temps.

Rectifier l'assaisonnement en sel et laisser frémir encore 10 min., toujours th. 3.

Servir bien chaud, dès que la viande est cuite et tendre à point.

- 3 dl de bouillon de viande
- sel

## Tajine d'agneau

Pour 4 personnes :

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de carottes
- 200 g de navets
- 300 g d'oignons
- 300 g de tomates
- 1/2 citron
- 200 g de raisins secs
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 2 h 45

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et mettre à revenir les morceaux d'agneau.

Ajouter les carottes, les navets et les oignons coupés en petits dés. Saler, poivrer, mélanger et laisser rissoler 5 min., th. 5.

Ajouter les tomates en quartiers et le jus de citron, couvrir et faire mijoter 1 h 45, th. 3.

Au bout de ce temps, ajouter les raisins qui auront été trempés 30 min. dans un bol d'eau chaude et poursuivre la cuisson 45 min., th. 3.

## Ragout de mouton à la façon de Smyrne

Pour 6 personnes :

- 1 kg d'épaule de mouton désossée et coupée en cubes de 3 cm de côté
- 6 c. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 c. à soupe de curry
- 2 pointes de cumin en poudre
- poivre de Cayenne
- 5 dl de bouillon de bœuf (préparé avec du concentré)
- 1 aubergine de 300 g
- 500 g de haricots verts mange-tout
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 400 g de tomates
- 1 petit bouquet de persil
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 1 h 30

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire dorer la viande. Ajouter l'ail et les oignons hachés, puis les faire colorer légèrement. Saupoudrer ensuite de curry, de cumin et de poivre de Cayenne. Saler légèrement et mouiller avec le bouillon chaud.

Laisser cuire à couvert pendant 20 min., th. 3, puis à découvert pendant 10 min., toujours th. 3.

Pendant ce temps, couper l'aubergine en rondelles sans la peler et la faire rissoler à la poêle dans le reste d'huile pendant 2 min. sur chaque face.

Saler et poivrer.

Dans le Wok, ajouter les haricots effilés et coupés en deux, l'aubergine et les poivrons coupés en petites lanières.

Remuer et couvrir aux 3/4, puis laisser mijoter 30 min., th. 3.

Mettre alors les tomates préalablement coupées en quatre après les avoir plongées 1 minute dans l'eau bouillante.

Bien mélanger et laisser mijoter encore 20 min.

La cuisson terminée, vérifier l'assaisonnement, puis saupoudrer de persil haché avant de servir.

## Volaille, lapin et gibier

### Curry de poulet

Pour 4 personnes :

- 1 poulet de 1,7 kg environ, coupé en morceaux
- 30 g de margarine
- 2 oignons
- 100 g de jambon de Paris
- 2 pommes reinettes épluchées et hachées
- 1 c. à café rase de

Temps de cuisson : environ 1 heure

Faire chauffer la margarine dans le Wok, th. 5 et faire dorer le poulet.

En cours de rissolage, ajouter les oignons et le jambon finement hachés.

Quand le tout commence à prendre couleur, ajouter les pommes, le gingembre, la cannelle, la noix de muscade, le thym, le laurier et l'ail écrasé.

**gingembre rapé**

- 1/2 c. à café de **cannelle en poudre**
- 1 c. à café de **noix de muscade**
- 2 branches de **thym**
- 3 feuilles de **laurier**
- 3 gousses d'**ail**
- 1 boîte de **tomates pelées**
- 2 noix de **coco**
- 1 c. à soupe de **curry**
- 100 g de **crème fraîche**
- 2 **citrons**
- **sel**
- **poivre**

Mélanger, puis laisser **rissole**.

Egoutter ensuite les tomates et les écraser à la fourchette.

Enfin, percer deux trous dans chacune des noix de coco avec un poinçon ou un couteau à forte lame et recueillir le lait dans un bol. Lorsque les morceaux de poulet sont dorés, les saupoudrer avec le **curry**.

Ajouter les tomates et arroser avec le lait de coco.

Salé, poivrer, bien mélanger, couvrir et laisser mijoter 30 min., th. 3. A mi-cuisson, vérifier que la sauce n'ait pas trop réduit, sinon ajouter un peu d'eau tiède.

Au bout des 30 minutes, incorporer la crème fraîche et le jus des citrons, puis laisser cuire pendant encore 10 min.

Pour servir, ôter le thym et le laurier.

## Poulet à l'orientale

---

Pour 4 personnes :

- 600 g de blanc de poulet
- 4 c. à soupe d'**huile de sésame**
- 2 gousses d'**ail**
- 2 oignons hachés
- 2 tubercules de **gingembre confits (hachés)**
- 1/2 tasse de **sauce de soja**
- 2 c. à soupe de **sauce Hoisin (faite à partir de haricots rouges, de sucre, d'ail et de piment. Elle est légèrement sucrée et forte. Une fois ouverte, elle peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur)**
- 1/2 tasse de **saké (ou de sherry)**
- 375 ml de **bouillon de poule**
- 6 œufs durs
- **fécule**
- **sel**
- **poivre**

**Temps de cuisson : 45 minutes**

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir les morceaux de poulet.

Ajouter l'ail, les oignons et le gingembre hachés, puis faire sauter. Ajouter la sauce de soja, la sauce Hoisin, le saké (ou le sherry), le bouillon et le poivre.

Faire cuire ensuite pendant 30 à 35 min., th. 3.

Incorporer les œufs coupés en dés, lier le tout avec la fécule délayée et assaisonner.

## Sauté de poulet basquaise

---

Pour 6 personnes :

- 1 poulet de 1,5 kg en morceaux
- **paprika**
- 4 oignons
- 3 gousses d'**ail**
- 4 tomates fermes
- 4 poivrons
- 1 dl d'**huile d'olive**
- 100 g de **jambon de Bayonne**
- 1 bouquet garni
- 1 dl de **vin blanc sec**
- **persil**

**Temps de cuisson : environ 1 heure**

Salé et poivrer les morceaux de poulet, puis les poudrer avec un peu de paprika.

Peler et émincer les oignons et l'ail.

Peler et écraser les tomates.

Faire griller les poivrons dans une poêle pour pouvoir les peler et tailler la pulpe en lanières.

Faire chauffer la moitié de l'huile dans le Wok, th. 5 et faire revenir le jambon taillé en languettes et les morceaux de poulet en les retournant.

Ajouter ensuite 2 c. à soupe d'huile, puis les oignons et les poivrons. Les remuer pour les faire blondir.

Ajouter les tomates, l'ail et le bouquet garni. Laisser mijoter 15 min.,

- sel
- poivre

th. 3.

Au bout des 15 minutes, mouiller avec le vin blanc.

Mélanger, saler et poivrer.

Ajouter une pincée de paprika et couvrir.

Laisser cuire environ 30 min., th. 3.

Retirer le bouquet garni et servir le poulet basquaise poudré de persil haché.

## Risotto de volaille aux champignons

---

Pour 4 personnes :

- 300 g de blanc de volaille cuits
- 100 g de beurre
- 4 oignons moyens
- 250 g de riz à grains longs
- 200 g de champignons en boîte
- 1 dl de vin blanc sec
- 4 dl de bouillon de volaille
- 80 g de parmesan
- sel
- poivre

Temps de cuisson : 35 minutes

Hacher les oignons. Couper les champignons en lamelles.

Couper le blanc de volaille en petits dés.

Faire chauffer le beurre dans le Wok, th. 5.

Ajouter les oignons et remuer pendant environ 3 min.

Verser le riz, puis remuer à nouveau.

Lorsque les grains sont transparents, ajouter les champignons, puis le vin blanc.

Laisser cuire à découvert, th. 5, jusqu'à absorption complète du liquide.

Ajouter alors le blanc de volaille, remuer et verser doucement le bouillon.

Saler et poivrer, puis laisser mijoter encore 15 à 20 min., th. 3.

Ajouter le parmesan, remuer et servir.

## Canard aux fruits

---

Pour 4 personnes :

- 4 magrets de canard (coupés en lamelles)
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 morceaux de céleri en branche
- 2 tranches d'ananas
- 100 g de melon
- 100 g de litchis
- 1 tasse de bouillon
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe de sauce Hoisin (faite à partir de haricots rouges, de sucre, d'ail et de piment. Elle est légèrement sucrée et forte. Une fois ouverte, elle peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur)
- un peu de vinaigre
- 1 pincée de sucre roux
- sel
- poivre

Marinade :

- 1/2 c. à café de cinq épices
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 4 c. à soupe d'huile de sésame

Temps de marinade : 2 heures

Temps de cuisson : 25 minutes

Préparer la marinade dans un plat creux.

Puis ajouter la viande et laisser mariner pendant 2 h.

Faire chauffer l'huile de sésame dans le Wok, th. 5 et faire revenir la viande.

Puis la retirer et la garder au chaud sur la grille du Wok.

Mettre les légumes en morceaux dans le Wok et les faire revenir.

Ajouter les fruits coupés en dés pendant un court moment.

Puis incorporer la viande et les derniers ingrédients.

Faire bouillir quelques instants, th. 5, assaisonner et servir.



## Pigeons aux mandarines

Pour 4 personnes :

- 2 pigeons coupés en deux
- 4 échalotes
- 8 mandarines
- 1 filet d'huile
- 50 ml de porto blanc
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à soupe de miel liquide (acacia ou mille-fleurs)
- sel
- poivre
- 2 ou 3 branches de cerfeuil

Temps de cuisson : 45 minutes

Retirer les os sur la poitrine des pigeons (carcasses) de manière à ce qu'ils soient presque désossés, à part les cuisses et les ailes.

Bien aplatir chaque demi-pigeon au couperet.

Peler et émincer finement les échalotes.

Peler les mandarines et les détailler en quartiers.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5 et faire dorer les demi-pigeons, puis les retirer à l'écumoire et les réserver.

Les remplacer par les échalotes, laisser blondir, puis ajouter les quartiers de mandarines, les faire rissoler et les réserver.

Remettre les pigeons dans le Wok avec le porto blanc, la sauce de soja et le miel.

Saler, poivrer, mélanger, couvrir et laisser mijoter 20 min., th. 3.

Au bout de ce temps, réintroduire les mandarines, parsemer avec le cerfeuil finement ciselé, mélanger et terminer la cuisson 10 min. à couvert.

Servir bien chaud avec un mélange de riz blanc et de riz sauvage.

## Lapin aux pommes et aux pruneaux

Pour 4 personnes :

- les cuisses et le râble d'un lapin
- 12 pruneaux
- 1 oignon
- 4 pommes reinettes
- 1 citron
- 1 filet d'huile
- 2,5 dl de cidre brut
- sel
- poivre
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- facultatif : crème fraîche

Temps de cuisson : environ 1 heure

Couper le lapin en morceaux.

Mettre les pruneaux à réhydrater dans un petit saladier d'eau tiède.

Peler et hacher l'oignon.

Peler et couper les pommes en lamelles épaisses, puis les citronner pour les empêcher de noircir.

Faire chauffer l'huile dans le Wok, th. 5, puis ajouter les pommes et les faire dorer rapidement en les mélangeant délicatement. Les retirer à l'écumoire et réserver.

Ajouter dans le Wok les morceaux de lapin et le hachis d'oignon, puis laisser dorer de tous côtés.

Mouiller alors avec le cidre, saler, poivrer, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 20 min., th. 3.

Au bout de ce temps, introduire les pruneaux dans le Wok, mélanger, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson 10 min.

Ajouter les pommes, mélanger délicatement et terminer la cuisson 10 min. à couvert.

Servir bien chaud après avoir retiré le bouquet garni.

Facultatif : crémer la sauce, tout à fait en fin de cuisson.

## Daube de sanglier

Pour 10 personnes :

- 1 cuissot de jeune sanglier de 1,5 kg désossé et coupé en morceaux
  - lard gras
  - 2 carottes émincées
  - 2 oignons
  - 2 clous de girofle
  - persil haché
  - 5 cl de cognac
  - sel
  - poivre
- Marinade :
- 2 c. à soupe d'huile

Temps de marinade : 12 heures

Temps de cuisson : 5 heures

Préparer la marinade dans un plat creux.

Puis ajouter la viande.

Arroser de vin rouge et laisser mariner au moins 12 heures en retournant 3 ou 4 fois.

Lorsque la marinade est terminée, égoutter la viande.

Saisir la viande dans le Wok, th. 5, avec un peu de lard gras.

Ajouter les carottes et les oignons émincés.

Filtrer la marinade et la verser dans le Wok.

Ajouter les clous de girofle écrasés, du persil haché et le cognac.

Saler, poivrer et couvrir avant de faire cuire 5 heures environ, th. 3.

Servir avec des pâtes fraîches ou une compote de pommes.

- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes hachées
- 5 baies de genièvre concassées
- 1 feuille de laurier émiettée
- 1 brin de thym
- persil haché
- 7,5 dl de vin rouge corsé

## Fondue

### Fondue chinoise

---

Pour 4 personnes :

- 300 g de faux-filet
- 2 blancs de poulet
- 200 g de lard de poitrine fumé
- 8 noix de Saint-Jacques
- 100 g de crevettes décortiquées
- 1 cœur de romaine
- 100 g de pousses de bambou
- 150 g de champignons
- le jus d'1 citron
- 1 botte de cresson
- 1 l de bouillon de volaille
- 4 œufs frais

Accompagnement :

- 3 gousses d'ail pelées et hachées
- 4 ciboules émincées
- 50 g de gingembre frais pelé et râpé
- sauce de soja

**Temps de cuisson : quelques secondes par bouchée**

Disposer sur un plat la viande de bœuf coupée en dés, le poulet et le lard en coupés très fines lamelles, les noix de Saint-Jacques et les crevettes décortiquées.

Effeuille la romaine, la laver et la ciseler.

La mettre ensuite dans un plat avec les pousses de bambou égouttées, les champignons émincés et citronnés et le cresson.

Faire chauffer le bouillon dans le Wok, th. 5.

Dès qu'il est chaud, chacun trempe la viande, les noix de Saint-Jacques ou les crevettes dans le bouillon pendant quelques secondes.

Accompagner la fondue chinoise avec les crudités et les condiments.

En fin de repas, verser dans le Wok le reste des ingrédients pour les faire saisir rapidement et casser les œufs par-dessus, puis déguster.

Wij danken u voor de aankoop van dit apparaat, dat uitsluitend bestemd is voor huishoudelijk gebruik. Lees de instructies van deze handleiding aandachtig door en houd ze binnen handbereik.

Voor uw veiligheid voldoet dit apparaat aan de toepasselijke normen en regelgevingen (Richtlijnen Laagspanning, Elektromagnetische Compatibiliteit, Materialen in contact met voedingswaren, Milieu...). De fabrikant behoudt zich het recht voor dit apparaat of onderdelen daarvan in het belang van de gebruiker te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen.

## Het voorkomen van ongelukken in huis

Als u het apparaat wilt gebruiken in het bijzijn van kinderen:

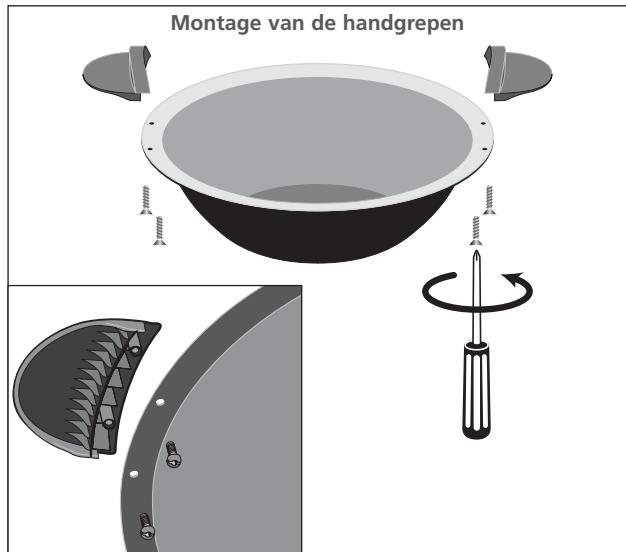
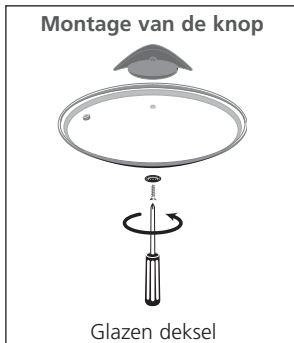
- zorg ervoor dat er altijd een volwassene in de buurt is;
- raak de hete delen van het apparaat niet aan;
- sluit het apparaat nooit aan als u het niet gebruikt.
- Voor kinderen kan een klein ongeluk soms zeer ernstige gevolgen hebben.
- Dit apparaat mag niet gebruikt worden door kinderen of andere personen zonder hulp of toezicht, indien hun fysieke, zintuiglijke of mentale vermogen een veilig gebruik niet mogelijk maakt. Er moet toezicht op jonge kinderen zijn, zodat zij niet met het apparaat kunnen spelen.
- Leer uw kinderen voorzichtig om te gaan met apparaten die een zeer hoge temperatuur kunnen bereiken.
- **Als iemand zich brandt**, koel de brandplek dan gelijk met koud water en roep, indien nodig, de hulp in van een huisarts.

## Technische eigenschappen

### Elektrische apparatuur

- Het vermogen van het apparaat staat op het apparaat zelf aangegeven.
- Regelbare thermostaat :
  - Stand 1 en 2 : warmhouden
  - Stand 3 en 4 : sudderen
  - Stand 5 : bakken, braden

## Montage van de knop en de handgrepen



## Aansluiten – Voorverwarmen

NL

Plaats het apparaat nooit rechtstreeks op een kwetsbare ondergrond (glazen tafel, tafelkleed, gelakt meubel...).

Wanneer het netsnoer is beschadigd dient deze te worden vervangen door de fabrikant, zijn servicedienst of een gelijkwaardig gekwalificeerd persoon om een gevaarlijke situatie te voorkomen.

Sluit het apparaat uitsluitend aan op een geaard stopcontact.

- Verwijder de volledige verpakking, de stickers en diverse accessoires, zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant van het apparaat.
- Vóór het eerste gebruik de afneembare wok en het deksel van de wok met heet water afspoelen en goed afdrogen. Vervolgens de binnenkant van de wok inwrijven met wat olie met behulp van keukenpapier of een schoon doekje.
- Plaats het apparaat in het midden van de tafel buiten bereik van kinderen.
- Het apparaat nooit gebruiken op een zachte ondergrond zoals een dik tafelkleed.
- De wok op de voet van het apparaat plaatsen en controleren of de wok goed op zijn plaats en stabiel staat.
- Zorg ervoor het snoer zo te leiden dat het de bewegingen van de gasten rond de tafel niet hindert.
- Controleer of uw elektrische installatie overeenkomt met het vermogen en de voltage die aangegeven zijn onder het apparaat.
- De stekker in het stopcontact steken.
- Het snoer aan de wok bevestigen door de contrastekker stevig in de aansluiting op de voet van het apparaat te drukken. Indien nodig, een geaard verlengsnoer gebruiken.
- De thermostaatknop op de gewenste stand (1-5) zetten.
- NB: wanneer u het apparaat de eerste keer aanzet, kan het apparaat gedurende enige minuten wat rook en een onaangename lucht verspreiden. Het is aan te raden dan even voor extra ventilatie te zorgen.

## Gebruikstips

Het apparaat nooit zonder toezicht gebruiken.

De metalen delen van het apparaat niet aanraken wanneer dit warm is of gebruikt wordt, omdat deze zeer heet kunnen worden.

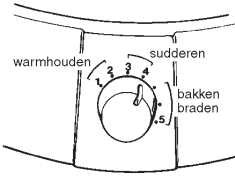
- Nooit aluminiumfolie of iets dergelijks tussen de afneembare wok en het verwarmingselement in de voet van het apparaat plaatsen.
- Geen andere pannen of voorwerpen op de voet van het apparaat plaatsen dan de wok die bij het apparaat geleverd wordt. Deze wok is namelijk qua dikte, materiaal en vorm speciaal voor gebruik voor dit apparaat ontworpen.
- De wok alleen op het verwarmingselement in de voet plaatsen en nooit op een andere warmtebron gebruiken.
- Als u de wok vanuit de keuken op tafel zet, is het aan te raden het deksel niet op de wok te leggen om te voorkomen dat de inhoud in de pan te heet wordt waardoor het gerecht zou kunnen overkoken.
- Zorg ervoor dat kinderen tijdens het gebruik van de wok niet bij het apparaat en het snoer kunnen komen.
- Om zo lang mogelijk van de voordelen van de anti-aanbaklaag te kunnen genieten, raden wij u aan :
  - de wok zo min mogelijk leeg te laten verwarmen.
  - bij voorkeur houten keukengerei in de wok te gebruiken.
  - gerechten niet direct in de wok te snijden.



**Thermo-Spot™ (afhankelijk van model):** zodra het apparaat goed is voorverwarmd wordt het Thermo-Spot signaal **effen rood**: het bakken kan beginnen.

## Aanwijzingen voor het gebruik

- De verschillende standen van de thermostaat zijn ter indicatie :
  - Functie "warmhouden" : stand 1
  - voor vloeibare gerechten (zoals soep) : stand 1

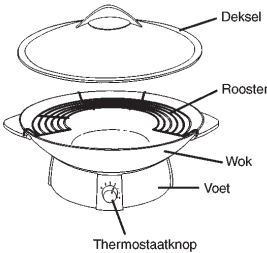


- voor vast voedsel (bijv. rijstgerechten) : stand 2
- Functie "suddereren" (zachter of harder) : stand 3-4
- Functie "bakken, braden" : stand 5

• Indien u een gerecht langer warm moet houden dan de bedoeling was, zet dan de thermostaat na verloop van tijd terug op stand 1, roer af en toe en voeg eventueel een scheutje water toe.

• Sommige gerechten bereidt men eerst in de keuken en serveert men vervolgens in de wok op tafel. Is het gerecht in de keuken klaar, handel dan als volgt :

- Zet de thermostaat op 0 (uit).
- Haal het deksel van de wok.
- Neem de wok van de voet en zet de wok even op een onderzetter.
- Haal de stekker uit het stopcontact.
- Zet de voet van het apparaat op tafel. Wees voorzichtig en gebruik hierbij ovenhandschoenen, want de voet is heet.
- Sluit het apparaat weer aan.
- Plaats de wok weer op de voet en zet de thermostaatknop op warmhoudstand 1 of 2.
- Indien nodig het deksel op de wok doen.



**Opmerking :** Het rooster kan u van pas komen om ingrediënten even apart te houden tijdens het bereiden van bepaalde gerechten. In het recept wordt vermeld of het rooster gebruikt moet worden.

## Onderhoud – Schoonmaken

**De voet van het apparaat en het snoer nooit in water dompelen of onder de kraan houden.**

**Houd het apparaat buiten bereik van kinderen.**

- De stekker uit het stopcontact halen en de wok goed af laten koelen.
- Controleer of het apparaat afgekoeld is voordat u het gaat opbergen.
- De wok van de voet nemen en op gebruikelijke wijze afwassen met heet water, afwasmiddel en sponsje of afwasborstel. Geen schuurmiddelen en metalen sponsjes gebruiken. Indien gerechten zijn aangebrand, de wok vóór het afwassen vullen met water en even laten weken.
- De voet kan met een vochtig sponsje of doekje en wat schoonmaakmiddel afgenomen worden.

## Wees vriendelijk voor het milieu!



- Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.
- Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

**De wok is door zijn uitgedachte vorm en grote inhoud van maar liefst 5 liter geschikt voor het bereiden van allerlei nationale en internationale gerechten. De mogelijkheden zijn legio.**

Zo is de wok van oorsprong ideaal voor de bereiding van gerechten uit de Chinese en Indonesische keuken, zoals nasi, bami, tjap tjoi en babi pangang. U kunt er ook in frituren, bijvoorbeeld volgens de Japanse Tempura-methode. Voor wat de Nederlandse keuken betreft is deze wok bijzonder geschikt voor eenpansgerechten en een groot aantal vegetarische en vlees-kip-, vis en mosselmaaltijden, want met de wok kan op traditionele wijze gebakken en gebraden worden, maar men kan er ook in roerbakken. Ook voor het maken van roerei of een broodje shoarma leent de wok zich uitstekend. En wat dacht u van een gezellige Chinese fondue ?

Hierna treft u een dertigtal recepten aan om de maaltijden van alle dag te variëren of om iets heel nieuws te ontdekken. Veel plezier met uw elektrische wok en... smakelijk eten !

# Pasta & rijst

## Creoolse jambalaya

NL

Voor 6 personen :

- 300 g langkorrelrijst
- 300 g gekookte ham
- 300 g gepelde grote garnalen
- 250 g chorizoworst
- 1 grote ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 groene paprika
- 5 tomaten
- 2 el tomatenpuree
- 1 takje tijm en 1 laurierblaadje
- 1/2 tl oregano
- 2 kruidnagelen
- 1 l kippenbouillon
- witte wijn
- gehakte peterselie
- 1 el olijfolie
- zout
- peper
- cayennepeper

**Bereidingstijd : ca. 35 minuten**

De ham in dobbelsteentjes snijden.

De garnalen in tweeën snijden en de chorizoworst in plakjes snijden.

De ui schillen en snipperen. De selderij fijnhakken.

De paprika doorsnijden, zaadlijsten verwijderen, wassen en in stukjes snijden.

De tomaten ontvellen en fijnmaken.

De wok op stand 5 zetten en hierin olijfolie verhitten.

De ui, ham, garnalen, chorizo en selderij 3 à 4 min. bakken.

De rijst toevoegen en met een houten lepel blijven roeren tot de korrels transparant beginnen te worden.

Paprika, tomaten, tomatenpuree, takje tijm, laurierblaadje, oregano en fijngestampde kruidnagelen toevoegen.

Op smaak brengen met peper, zout en een mespuntje cayennepeper. Goed roeren.

De kippenbouillon bij het geheel schenken en nog steeds op stand 5 aan de kook brengen.

Deksel op de wok doen, thermostaat op stand 3 zetten en het gerecht gedurende 20 min. laten sudderen.

Als de rijst te droog wordt, 2 el witte wijn toevoegen en voorzichtig omscheppen.

De peterselie toevoegen en het geheel pittig op smaak brengen. Heet serveren.

## Nasi goreng "vijf kleuren"

Voor 4 personen :

- 250 g rijst (gekookt, liefst een dag tevoren)
- 3 gedroogde chinese paddestoelen
- 50 g gekookte ham (dikke plak)
- 100 g varkensvlees
- ca. 50 g blokjes of reepjes mager spek
- 1 prei
- 100 g gepelde garnalen
- 2 eieren
- 1 tot 2 el doperwtjes
- 1 el ketjap
- olie
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 40 minuten**

Week de gedroogde paddestoelen in wat water, verwijder de stelen en snij de hoedjes in kleine blokjes.

Snij de ham en het varkensvlees op dezelfde wijze fijn.

Maak de prei schoon en snij deze in ringetjes.

Snij de garnalen in stukjes. Klop de eieren met wat zout los.

Kook de erwtjes kort "al dente".

Verhit 1 el olie in de wok op stand 5, voeg de eieren toe en bak deze al roerend gaar. Hou ze apart op een bordje.

Doe vervolgens 2 el olie in de wok op stand 4 en bak hierin de paddestoelen zachtjes gedurende 10 min.

Voeg het varkensvlees toe en bak dit al omscheppend goudbruin.

Voeg de ham, het spek en de garnalen toe.

Roerbak het geheel 10 min. op stand 4.

Zodra de garnalen roze worden, de ketjap en wat peper toevoegen en mengen.

Doe de inhoud van de wok over in een schaal.

Maak de wok schoon en verhit 4 el olie op stand 5.

Bak hierin de preiringetjes zonder dat deze verbranden.

Voeg de gekookte rijst toe, zet de wok op stand 3 en bak de rijst gedurende 5 min.

Bestrooi de rijst met zout naar smaak en roer hem goed los, voeg het vleesmengsel, de paddestoelen, de erwtjes en het roerei toe.

Meng alle ingrediënten zorgvuldig en verwarm het geheel nog 5 min. goed door.

Warm opdienen.

## Su-chei-fein (gebakken rijst met groenten)

Voor 4 personen :

- 400 g gekookte, witte rijst
- 2 wortels
- 1 aubergine
- 2 preistengels
- 1 knolselderij
- 1 kleine (of halve) Chinese kool
- 1 ui
- 2 tomaten
- 2 1/2 el olie
- 1 1/2 el boter
- 4 el maiskorrels uit blik
- 1 tl zout
- 250 ml runderbouillon
- 2 el sesamololie
- 2 el ketjap

Bereidingstijd : ca. 20 minuten

Maak alle groenten schoon.

Snij de wortels, de aubergine, de prei en de knolselderij, in blokjes van 1 cm. Snij de Chinese kool en de ui in smalle reepjes.

Verwijder de schil en de zaadjes van de tomaten.

Verhit de olie op stand 5 in de wok.

Roerbak de uien en de wortels ca. 3 min.

Voeg de boter en zodra deze gesmolten is, de rest van de (gesneden) groenten toe.

Bestrooi het geheel met zout naar smaak en bak alles al omscheppend gedurende een paar minuten.

Voeg de gekookte rijst toe en meng alle ingrediënten goed.

Schenk de bouillon over de rijst, zet het deksel op de wok, zet de thermostaat op stand 3 en kook het geheel gedurende 10 min.

Verdeel de rijst over (bij voorkeur) Chinese rijstkommetjes, besprenkel ieder kommetje met wat sesamololie en ketjap.

Direct opdienen.

## Bami goreng (gebakken mie)

Voor 4 personen :

- 250 chinese mie
- 1/2 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 150 g kipfilet, in dobbelsteentjes gesneden
- 150 g gepelde garnalen, in kleine stukjes gesneden
- 2 el ketjap
- 3 el olie
- zout
- peper

Bereidingstijd : 20 minuten

Kook de mie in ruim kokend water met zout gaar, laat ze uitlekken zodra ze beetgaar ("al dente") zijn.

Verhit intussen de olie op stand 5 in de wok. Fruit hierin de gesnipperde uien, uitgeperste knoflook en fijngesneden bleekselderij.

Voeg de kip en garnalen toe.

Roerbak alles op stand 3 tot de kip gaar is.

Doe nu de mie erbij, schenk de ketjap over het geheel en breng op smaak met peper en zout.

Meng alle ingrediënten goed. Warm serveren.

## Vis & zeebanket

### Bouillabaisse

Voor 6 personen :

- 1,5 kg diverse soorten vis, schoongemaakt en gefileerd
- olijfolie
- 2 prei-stengels
- 2 uien
- 6 teentjes knoflook
- 500 g tomaten
- 2 glazen witte wijn
- 2 glazen water
- 1 el zout
- 1 tl peper
- gehakte peterselie
- 2 g saffraan
- 18 broodcroûtons
- facultatief: "rouille": neem

Bereidingstijd : 25 minuten

Kies een aantal soorten vis met stevig vlees (bijv. poon, paling, zeeduiwel, makreel) en 1 of 2 wijtingen, want voor dit recept is ook een tere vissoort nodig, die tijdens het koken uiteenvalt en de sausbindt.

Spoel de vis schoon en snij ze in stukken.

Verhit 2 el olie in de wok op stand 5, snij het witte gedeelte van de preistengels en de uien fijn, zet de wok op stand 3 en fruit de prei en de uien licht in de olie.

Voeg de uitgeperste teentjes knoflook, de gepelde en in achten gesneden tomaten, de witte wijn, het water en tenslotte de vis toe. Bestrooi het geheel met zout en peper, de gehakte peterselie en de saffraan en laat alles 20 min. goed doorkoken op stand 5. Roer aan het eind 1 el olijfolie door het gerecht.

Serveer het direct met gebakken broodcroûtons bedekt met peterselie of "rouille".

een klein kommetje mayonaise en voeg daaraan 2 tl paprikapoeder, 1 el gesnipperde sjalotjes toe en meng alles goed

## Paëlla

Voor 6 personen :

- 300 g calamaris (inktvisingen)
- 9 rivierkreeftjes of grote garnalen
- 18 mosselen
- 1 braadkip van 1,3 kg in stukken gesneden
- 200 g chorizo aan 1 stuk (pikante spaanse worst)
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 350 g witte langkorrelige rijst
- 3 uien
- 2 teentjes knoflook
- 3 tomaten
- 1 kg doperwten (vers of diepvries)
- snufje saffraan
- wat cayennepeper
- olie om in te bakken
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 1 u 10**

Verhit 4 el olie in de wok op stand 5.

Bak hierin de kleingesneden stukken kip rondom goudbruin.

Voeg de in blokjes gesneden chorizo en de in reepjes gesneden groene en rode paprika toe.

Laat de wok op stand 5 staan en bak deze ingrediënten ca. 10 min. in de olie.

Voeg daarna de (ongekookte) rijst, de gesnipperde uien, de uitgeperste knoflook en de gepelde rivierkreeftjes of garnalen toe.

Roer alles met een houten spatel om.

Voeg de gepelde en in stukjes gesneden tomaten toe zodra de rijst doorzichtig begint te worden en laat het geheel dan nog 10 min. door koken.

Roer dan voorzichtig de doperwten door de rijst en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Voeg de saffraan, 2 snufjes cayennepeper en 2 glazen warm water toe.

Breng het geheel aan de kook, doe het deksel op de wok en laat het gerecht 20 min. sudderen op stand 3.

Als bijna al het vocht geabsorbeerd is, de goed schoongeborstelde mosselen in hun schelp diep in de rijst steken.

Zodra deze schelpen opengaan is de paëlla klaar. Serveer dit gerecht zo heet mogelijk.

## Viscurry

Voor 4 personen :

- 800 g visfilet naar keuze (kabeljauw, makreel)
- 100 g boter
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 tl fenegriek in poedervorm
- 2 tl ketoembar (gemalen koriander)
- 2 tl komijn (djintan)
- 2 tl geplette zwarte peperkorrels
- 2 tl sambal
- 3 el tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 1 citroen
- zout

**Bereidingstijd : 30 minuten**

Smelt de boter in de Wok op stand 5 en fruit hierin de fijngesneden ui en knoflook.

Voeg daarna alle specerijen toe en laat dit 2 tot 3 min. bakken.

Roer de tomatenpuree erdoor, voeg de laurierblaadjes toe en schenk er al roerend 3 dl kokend water over.

Voeg de in stukken gesneden visfilet toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het gerecht op stand 3 ca. 15 min. zacht doorkoken.

Roer aan het eind het citroensap erdoor en breng het gerecht zodanig op smaak met wat zout.



## Zeeduivel-groentecurry

Voor 4 personen :

- 800 g zeeduivelfilet
- 300 g courgette
- 300 g wortelen
- 300 g meiraap (koolraap)
- 2 sjalotjes
- 2 dl witte wijn
- 2 dl visbouillon
- 2 el kerrie
- 1 el olie
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 1 uur**

Spoel de visfilet schoon, dep hem droog en snij hem in 8 gelijke stukken.

Maak de courgette, wortelen en meiraap schoon en snij ze in dunne reepjes. Snipper de sjalotjes.

Verhit de olie op stand 5 in de wok en voeg daarna de witte wijn, de bouillon en de kerrie toe.

Laat dit 35 min. sudderen op stand 3 of 4 en voeg daarna de vis toe. Breng het geheel op smaak met peper en zout en laat nog eens 20 min.

zacht koken op stand 3. Serveer dit gerecht direct.

## Garnalen in karamelsaus

Voor 4 personen :

- 400 g grote roze garnalen
- 1 el olie
- 2 el poedersuiker
- 2 el cognac (of whisky)
- 2 el ketjap
- zout
- peper
- facultatief : 2 tl maïzena

**Bereidingstijd : ca. 15 minuten**

Spoel de garnalen zorgvuldig schoon.

Pel ze niet helemaal, verwijder alleen de voelspriet en de pootjes. Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hier de garnalen snel en al omscheppend in.

Bestrooi ze direct daarna met de poedersuiker, roer de suiker door de garnalen en laat ze onder af en toe omscheppen karameliseren. Schenk vervolgens de cognac (of whisky) en de ketjap over de garnalen.

Bestrooi ze met zout en peper naar smaak, meng alles goed, zet het deksel op de wok en laat het geheel op stand 3 ca. 5 min. zacht koken. Roer alles 2 tot 3 keer door.

Als de saus niet gebonden genoeg is, mengt u de maïzena met 2 el koud water en voeg u dit beetje bij beetje toe tot de saus enigszins siroopachtig is: de garnalen moeten volledig bedekt zijn met de karamelsaus.

## Rundvlees

### Kruidig rundvlees

Voor 4 personen :

- 600 g kogelbiefstuk in flinke dobbelstenen gesneden
- 3 el olie
- 5 kleine paprika's (bijv. rood, geel en groen)

**Marinade :**

- 1/2 el wijn
- 4 el ketjap
- 2 tl sesamolie
- 1/2 sjalotje
- 1 stukje gember fijngehakt
- 1 teentje knoflook fijngehakt

**Marineertijd : 10 minuten**

**Bereidingstijd : 15 minuten**

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een hoge schaal of kom, voeg het vlees toe en schep het om.

Laat het vlees 10 minuten marinieren.

Laat het vlees daarna uitlekken in een vergiet, maar vang het marinadevocht op.

Verwijder de zaadlijsten en zaadjes van de paprika's en snij ze in lange, 1 cm brede repen.

Verhit de olie in de wok op stand 5.

Bak het vlees hierin rondom bruin en laat het uitlekken op het rooster.

Bak nu, nog steeds op stand 5, de repen paprika en voeg hieraan het marinadevocht toe.

Verwarm de saus al roerend gedurende een paar minuten.

Serveer dit gerecht warm.

## Biefstuk stroganoff

---

Voor 4 personen :

- 800 g biefstuk
- 500 g uien
- 3 el olie
- 500 g champignons
- het sap van 1/2 citroen
- 1 afgestreken tl basterdsuiker
- 250 ml slagroom of crème fraîche
- 1 flinke tl scherpe mosterd
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 25 minuten**

Het vlees in smalle reepjes (ca. 1/2 cm breed) snijden.

De uien schillen en snipperen. De olie in de wok verhitten op stand 5 en hierin de reepjes vlees snel bruin bakken.

Het vlees vervolgens op het rooster uit laten lekken en de thermostaat op stand 3 zetten.

De uien en de champignons in de wok doen en gedurende 10 min. roerbakken. Gebruik hierbij een houten lepel of spatel. Vervolgens het citroensap, de suiker, zout en peper naar smaak toevoegen. Meng het geheel goed, doe het vlees er weer bij en voeg tenslotte de crème fraîche toe. Het geheel nu 10 min. op stand 3 laten sudderen. De mosterd toevoegen, doorroeren en direct serveren.

## Goulash

---

Voor 4 tot 5 personen :

- 750 g runderlappen, in dobbelstenen gesneden
- 50 g margarine
- 200 g uien
- 4 el tomatenpuree
- 1 glas water
- 1 laurierblaadje
- 500 g tomaten
- paprikapoeder
- 500 g gekookte krielaardappelen
- zout
- peper

**Bereidingstijd : ca. 3 uur**

Snij de uien in grove stukken.

Laat de margarine in de wok op stand 5 bruin worden en bak hierin de uien. Zet de wok terug op stand 3 en voeg het vlees toe.

Meng het vlees en de uien en zet het deksel op de wok.

Laat het vlees 15 min. sudderen.

Voeg de tomatenpuree, het water, het laurierblaadje en de gepelde en in stukken gesneden tomaten toe.

Breng alles op smaak met flink wat zout, peper en paprikapoeder en laat het gerecht met het deksel op de pan 2 h 30 sudderen op stand 3.

Verwijder met een lepel het teveel aan vet uit de saus, schik de aardappeltjes in het midden van het gerecht en dien het geheel op in de wok.

## Kalfsvlees

### Osso buco

---

Voor 6 personen :

- 1,5 kg schijven kalfsschenkel
- 3 grote uien
- 2 takjes selderie
- 2 teentjes knoflook
- 400 g wortels
- 500 g tomaten
- 250 ml kippenbouillon
- 1 dl droge witte wijn
- 3 tl Italiaanse keukenkruiden (of : wat tijm, rozemarijn, oregano, salie)
- 1 el geraspte citroenschil
- 1 el geraspte sinaasappelschil
- 3 el gehakte peterselie
- 6 el olijfolie
- zout • peper

**Bereidingstijd : 1 u 30**

De olie in de wok verhitten, stand 5 en de schijven kalfsschenkel aan beide zijden bruin bakken.

Vervolgens de uien schillen en fijnsnijden, de selderie en de blokjes wortel toevoegen, teentje knoflook pellen en wortels wassen en in kleine blokjes snijden.

Bestrooien met wat zout en 10 min. laten sudderen op stand 3.

De ontvelde tomaten in partjes snijden en bij het vleesmengsel in de wok voegen.

De warme bouillon, wijn, Italiaanse keukenkruiden, zout en peper toevoegen.

Deksel op de wok doen en het gerecht 1 u 15 op stand 3 laten sudderen.

De citroen en sinaasappelschil, gehakte peterselie en uitgeperst teentje knoflook toevoegen.

Goed roeren.

Heel warm serveren met pasta (bijvoorbeeld lintmacaroni) of rijst en sla.

## Kalfsvlees marengo

Voor 6 personen :

- 800 g kalfsschouder, in blokjes gesneden
- 700 g kalfslappen, in blokjes gesneden
- 50 g boter
- 2 el olijfolie
- 3 uien
- 4 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 200 g champignons (vers of conserven)
- 4 dl witte wijn
- 1 bouquet garni
- 1 el tomatenpuree
- 24 ontpitte, zwarte olijven
- zout • peper

Bereidingstijd : 1 u 10

Verhit de boter en de olie in de wok op stand 5.

Voeg de blokjes vlees en de fijngesneden uien toe.

Bak alles bruin op stand 5.

Neem het vlees uit de wok.

Roer de gepelde en in kleine stukjes gesneden tomaten en de uitgeperste teentjes knoflook door de uien en bak dit 5 min. op stand 5.

Voeg vervolgens de in plakjes gesneden champignons, de witte wijn, het bouquet garni en de tomatenpuree toe.

Breng op smaak met zout en peper en laat het geheel 10 min. sudderen op stand 3.

Doe het vlees weer in de wok, zet het deksel op de pan en laat alles gedurende 40 min. zacht koken op stand 3.

Voeg tenslotte de olijven toe en laat het gerecht nog 10 min. sudderen voordat u het serveert.

## Kalfsvlees met citroen

Voor 4 personen :

- 300 g kalfslappen
- 400 g kalfsschouder (in blokjes van 4 x 4 cm gesneden)
- 50 g boter
- 1 citroen (schil en sap)
- 2 eidooiers
- 3 el crème fraîche
- gehakte peterselie
- zout
- peper

Bereidingstijd : 1 u 20

Smelt de boter in de wok op stand 5 en bak hierin de blokjes vlees rondom bruin.

Rasp de citroenschil heel fijn en roer de citroenrasp door het vlees.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Bedek het vlees met warm water en laat het vlees 1 uur op stand 3 zacht koken.

Het vlees moet dan mooi zacht en mals zijn.

Voeg zonodig tijdens het koken wat extra water toe als er teveel van verdamt.

Laat de stukjes vlees daarna uitlekken op het rooster van de wok.

Laat de saus op stand 5 indikken.

Klop de eidooiers in een kommetje los met de crème fraîche, 2 el citroensap, zout en peper.

Laat de saus rustig doorkoken op stand 3.

Zodra de saus dik genoeg is, het vlees weer bij de saus doen en nog ca. 3 min. op stand 3 verwarmen.

Bestrooi het kalfsvlees met gehakte peterselie en serveer het meteen.

## Kalfsvlees in mosterdsaus

Voor 5 tot 6 personen :

- 1,2 kg kalfsschouder (in dobbelstenen van 4 x 4 cm gesneden)
- 2 el olie
- 3 uien
- 4 tomaten
- 1 bouquet garni
- 1 teentje knoflook
- 4 dl runderbouillon
- 3 el scherpe mosterd
- 1 flinke tl gedroogde dragon
- zout
- peper

Bereidingstijd : ca. 1 u 15

Snij de uien en de knoflook ieder apart fijn.

Dompel de tomaten een paar tellen in kokend water onder om ze gemakkelijker te kunnen pellen.

Verwijder de zaadjes en snij ze in stukjes.

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin het vlees rondom bruin.

Laat ze daarna uitlekken op het rooster van de wok.

Voeg de gesnipperde uien toe en fruit deze op stand 3.

Zodra de uien glazig worden, de tomaten, het bouquet garni en de knoflook toevoegen.

Doe het vlees er weer bij.

Breng het geheel op smaak met peper en zout, schenk de bouillon erbij, zet het deksel op de wok en laat 65 min. sudderen op stand 3. Voor het einde van de kooktijd, de mosterd in een kommetje

## Varkensvlees

### Antilliaans varkensvlees

Voor 6 personen :

- 1,2 kg hamlappen, in blokjes gesneden
- 4 el olie
- 500 g tomaten
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 3 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 bouquet garni
- 3 el colombo (antilliaans, kerrieachtig mengsel van koriander, knoflook, piment, saffraan, geelwortel, mango en kaneel)
- sap van 1 citroen
- zout • peper

Bereidingstijd : 1 uur

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin het vlees rondom bruin.

Dompel de tomaten een paar tellen in kokend water onder om ze gemakkelijker te kunnen pellen.

Verwijder de zaadjes en snij ze in stukjes. Breng 250 ml water aan de kook.

Neem het vlees uit de wok, zet deze op stand 3 en voeg de tomaten, de schoongemaakte en in kleine blokjes gesneden aubergines en courgettes en de gesnipperde uien en knoflook toe.

Breng het geheel op smaak met zout en peper en voeg het bouquet garni toe.

Doe het vlees weer in de wok, schenk het kokende water erbij en laat alles met het deksel op de pan 50 min. sudderen op stand 3. Na 25 min. voegt u de colombo en het citroensap toe.

Warm serveren met witte rijst.

### Gemarineerd varkensvlees met bamboespruiten

Voor 4 personen :

- 600 g hamlappen
- 1 blikje bamboespruiten
- 3 el ketjap
- 4 teentjes knoflook
- 3 el olie
- 2 tl poedersuiker
- 1 el Saké (of : Sherry of droge witte vermouth)
- 3 blokjes rode tofu (facultatief)
- 1 afgestreken el maïzena
- zout

Bereidingstijd : 25 minuten

Snij de bamboespruiten in reepjes.

Snij het vlees in kleine blokjes of reepjes en marineer deze 10 min. in de ketjap waar u de uitgeperste teentjes knoflook door heeft geoerd.

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin het uitgelekte en drooggedepte vlees rondom bruin.

Voeg de reepjes bamboespruiten toe en meng ze door het vlees.

Bestrooi het vlees met de poedersuiker en besprenkel het met de saké (of sherry, of vermouth).

Maak in een kommetje de tofu fijn en roer er de met 150 ml warm water aangelengde maïzena door.

Voeg dit mengsel bij het vlees in de wok, schep alles goed om en laat het geheel 15 min. sudderen op stand 3.

Heel warm opdienen.

### Varkensfiletplakjes in nuoc-mam saus

Voor 4 personen :

- 400 g varkensfilet, in plakjes van 2 cm dikte gesneden
- 2 el arachideolie
- 4 teentjes knoflook
- 2 lenteuitjes
- 2 tl suiker
- 1 tl versgemalen zwarte peper

Bereidingstijd : 25 minuten

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin al roerend de fijngesneden knoflook en lenteuitjes.

Meng er 1 tl suiker door.

Voeg de plakjes vlees en de peper toe en bak het vlees al omscheppend 3 tot 4 minuten.

Voeg vervolgens de ketjap, 2 snufjes cayennepeper en de kippenbouillon toe.

Meng alle ingrediënten goed en zet het deksel op de wok.

- 2 el ketjap
- cayennepeper
- 1 dl kippenbouillon
- 4 el nuoc-mâm saus

Laat het geheel 10 min. zacht koken op stand 3.  
Voeg op het laatst de nuoc-mâm saus en 1 tl suiker toe.  
Even roeren en nog 2 min. laten sudderen op stand 3.  
Serveren met rijst en garnituur.

## Elzasser zuurkool

Voor 8 tot 10 personen :

- 2 kg voorgekookte zuurkool
- wat jeneverbessen
- 3 el reuzel
- 2 glazen Riesling (droge, witte wijn uit de elzas)
- peper
- 700 g gerookt spek
- 1 gerookt varkenskrabbetje
- 1 halfgezouten hammetje
- 1 rookworst
- 8 knakworstjes

**Bereidingstijd : 3 u 20**

Verhit de reuzel in de wok op stand 5.

Voeg de zuurkool en de jeneverbessen toe en verwarm dit op stand 3.

Licht de zuurkool hiertoe zo nu en dan voorzichtig op met een vork. Schenk er de witte wijn bij en voeg peper naar smaak toe.

Plaats het spek, het krabbetje en de ham in het midden, in een kuiltje in de zuurkool.

Zet het deksel op de wok en laat het gerecht zo 3 uur sudderen op stand 3.

Voeg vervolgens de rookworst toe.

Voeg de knakworstjes pas een kwartier voor het einde van de kooktijd toe.

## Varkensvlees shogayaki

Voor 4 personen :

- 800 g magere hamlappen, in dunne reepjes gesneden
- 2 el arachide-olie
- 1 afgestreven el poedersuiker
- 3 el saké
- 3 el ketjap

Voor de marinade :

- 1 el saké
- 1 el ketjap
- 1 el in zeer dunne reepjes gesneden wortel
- 1 el fijngehakte verse gember
- 1 uitgeperst teentje knoflook

**Marineertijd : 30 minuten**

**Bereidingstijd : ca. 10 minuten**

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een ruime kom met hoge rand en schep daar het vlees door.

Laat het vlees 30 min. marineren.

Laat het vlees daarna uitlekken.

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin de reepjes vlees bruin.

Bestrooi het vlees met de poedersuiker en voeg dan de saké, en de ketjap toe.

Meng alles goed, zet de wok op stand 4 en verwarm het gerecht nog gedurende 3 min.

## Lamsvlees

### Lamscurry

Voor 4 personen :

- 750 g lamsschouder zonder been, in kleine blokjes gesneden
- 50 g boter
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 tl sambal
- 2 tl versgemalen zwarte peper
- 1 tl koriander
- 1 tl komijn

**Bereidingstijd : 1 u 20**

Verhit de boter in de wok op stand 5 en fruit hierin de gesnipperde ui en knoflook.

Voeg sambal, zwarte peper, koriander, komijn en kerrie toe.

Meng alle ingrediënten zorgvuldig.

Snij vervolgens de tomaten in vieren en doe de partjes in de wok.

Zodra ze zacht zijn geworden het vlees toevoegen, besprenkelen met het citroensap en zout naar smaak toevoegen.

Schenk er daarna de warme bouillon bij en laat het gerecht onder af en toe roeren 1 uur koken op stand 3.

Breng het gerecht zo nodig op smaak met zout en laat het nog

- 21 tl kerrie
- 3 rijpe tomaten
- 1 citroen
- 3 dl runderbouillon
- zout

10 min. sudderen op stand 3.  
Als het vlees mals en gaar is de lamscurry heet serveren.

## Arabische lamsschotel

Voor 4 personen :

- 1 kg lamsschouder zonder been, in stukjes gesneden
- 3 el olijfolie
- 300 g wortels
- 200 g koolraap
- 300 g uien
- 300 g tomaten
- 1/2 citroen
- 200 g krenten
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 2 u 45**

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin het vlees bruin. Snij de wortels, de koolraap en de uien in kleine blokjes en voeg deze toe.

Breng op smaak met zout en peper, schep alles goed om en bak alles 5 min. op stand 5.

Snij de tomaten in vieren en voeg deze samen met het citroensap toe.

Plaats het deksel op de wok en laat het gerecht 1 u 45 sudderen op stand 3.

Week de krenten 30 min. in een kommetje warm water, voeg ze toe en laat het gerecht vervolgens nog 45 min. zacht koken op stand 3.

## Lamsragoût smyrna

Voor 6 personen :

- 1 kg lamsschouder zonder been, in dobbelstenen van 3 x 3 cm gesneden
- 6 el olie
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 2 el kerrie
- 2 mespunten komijn
- cayennepeper
- 5 dl runderbouillon (van een blokje)
- 1 aubergine van ca. 300 g
- 500 g sperziebonen
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 400 g tomaten
- 1 klein bosje peterselie
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 1 u 30**

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin het vlees bruin. Voeg de fijngehakte uien en knoflook toe en fruit deze mee.

Bestrooi het vlees met kerrie, komijn, een snufje cayennepeper en een weinig zout.

Schenk de warme bouillon over het geheel.

Laat het gerecht 20 min. zonder deksel en vervolgens 10 min. met deksel koken op stand 3.

Snij intussen de ongeschilde aubergine in schijfjes en bak ze 2 min. aan elke zijde in wat olie in de koekenpan.

Bestrooi ze met zout en peper.

Haal de boontjes af en snij ze doormidden.

Snij de paprika's in dunne, lange reepjes.

Voeg de bonen, paprikareepjes en aubergine toe.

Meng alle ingrediënten, zet het deksel er voor 3/4 op en laat het gerecht 30 min. zacht koken op stand 3.

Snij intussen de (gepelde) tomaten in vieren en roer ze door het gerecht.

Laat alles nog 20 min. sudderen.

Breng de ragoût aan het einde van de kooktijd zo nodig op smaak met extra peper en zout en bestrooi het met de gehakte peterselie.

## Gevogelte, konijn en wild

### Kip curry

Voor 4 personen :

- 1 braadkip van ca. 1,7 kg in stukken gesneden
- 30 g margarine
- 2 uien
- 100 g gekookte ham (extra dikke plakken)

**Bereidingstijd : ca. 1 uur**

De margarine in de wok op stand 5 bruin laten worden en hierin de stukken kip rondom bruin bakken.

Vervolgens de gesnipperde uien en de in zeer kleine stukjes gesneden ham toevoegen en meebakken.

Zodra de uien beginnen te kleuren, de appelstukjes, gember, kaneel,

- 2 goudreinetten geschild en in kleine stukjes gesneden
- 1 afgestreken tl geraspte gember
- 1/2 tl kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- 2 takjes tijm
- 3 laurierblaadjes
- 3 teentjes knoflook
- 1 blik gepelde tomaten
- 1/8 blok santen en 2 dl water
- 1 el kerrie
- 100 g crème fraîche
- 2 citroenen
- zout
- peper

nootmuskaat, tijm, laurierblaadjes en uitgeperste knoflook toevoegen.

Goed omscheppen en even laten bakken.

De tomaten uit laten lekken en met een vork fijnprakken.

Santen in kleine stukjes hakken en oplossen in 2 dl heet water.

Zodra de kiplen rondom gekleurd zijn, ze bestrooien met kerriepoeder.

De tomaten en santen toevoegen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Alle ingrediënten goed mengen en de thermostaat op stand 3 zetten.

Zonder deksel 30 min. laten sudderen.

Halverwege omscheppen en controleren of de saus niet teveel is ingedikt.

Zonodig wat lauw water toevoegen.

Na 30 minuten de crème fraîche en het citroensap toevoegen en het gerecht nog 10 min. op stand 3 laten pruttelen.

Vóór het opdienen de takjes tijm en de laurierblaadjes verwijderen.

## Oosterse kip

Voor 4 personen :

- 600 g kipfilet
- 4 el sesamololie
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 2 bolletjes geconffijte gember
- 1/2 kopje ketjap
- 2 el Hoisin saus (op basis van bonen, suiker, knoflook en pepers. Het is een sterke en enigszins zoete saus. Eenmaal geopend is de saus nog enige maanden houdbaar in de koelkast)
- 1/2 kopje saké (of sherry)
- 375 ml kippenbouillon
- 6 hardgekookte eieren
- allesbinder
- zout • peper

**Bereidingstijd : 45 minuten**

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin de stukjes kip. Voeg de uitgeperste knoflook, de gesnipperde uien en de fijngesneden gember toe en bak deze even mee.

Voeg de ketjap, de Hoisin saus, de saké (of sherry), de bouillon en wat peper toe.

Zet de wok op stand 3 en laat het geheel 30 tot 35 min. zacht koken.

Snij de hardgekookte eieren in blokjes, meng deze door het vlees.

Bind de saus met aangelengde allesbinder en breng verder op smaak met peper en zout.

## Baskische kip

Voor 6 personen :

- 1,5 kg kip in stukken of 900 g kipfilet, in stukjes gesneden
- paprikapoeder
- 4 uien
- 3 teentjes knoflook
- 4 stevige tomaten
- 4 paprika's
- 1 dl olijfolie
- 100 g gekookte ham
- 1 bouquet garni
- 1 dl droge, witte wijn
- peterselie
- zout

**Bereidingstijd : ca. 1 uur**

Bestrooi de kip met zout en peper en wat paprikapoeder.

Snij de uien en de knoflook (apart) fijn.

Pel de tomaten en snij ze in heel kleine stukjes.

Grill de paprika's in een droge koekenpan om ze gemakkelijker te kunnen ontvellen.

Snij ze daarna in lange, smalle reepjes.

Verhit de helft van de olijfolie in de wok op stand 5 en bak de in reepjes gesneden ham en de stukjes kip.

Voeg daarna 2 el olijfolie, de uien en de paprika toe en fruit deze tot ze lichtgekleurd zijn.

Voeg de tomaten, de knoflook en het bouquet garni toe.

Laat alles 15 min. zacht koken op stand 3.

Schenk er dan de witte wijn bij.

- peper

Bestrooi het geheel met zout, peper en een snufje paprikapoeder. Meng alle ingrediënten goed en zet het deksel op de wok. Laat het gerecht nog 30 min. koken op stand 3. Verwijder het bouquet garni en bestrooi het gerecht met gehakte peterselie.

## Risotto met kip en champignons

Voor 4 personen :

- 300 g gaar gekookte kipfilets
- 100 g boter
- 4 middelgrote uien
- 250 g langkorrelrijst
- 200 g champignons uit blik
- 1 dl droge witte wijn
- 4 dl kippenbouillon
- 80 g parmezaanse kaas
- zout
- peper

**Bereidingstijd : 35 minuten**

De uien schillen en fijnsnijden.  
De champignons uit laten lekken.  
De kipfilets in zeer kleine blokjes snijden.  
De wok op stand 5 zetten en hierin de boter laten smelten.  
De gesnipperde uien toevoegen en deze gedurende ca. 3 min. fruiten.  
De ongekookte rijst toevoegen en blijven roeren tot de korrels transparant zijn geworden.  
Vervolgens de champignons en tenslotte de wijn bij het geheel voegen.  
De wok op stand 5 laten staan, deksel op de pan doen en wachten tot al het vocht is opgenomen.  
Vervolgens de kipblokjes door de rijst roeren.  
De wijn geleidelijk aan bij het geheel schenken en op smaak brengen met zout en peper.  
De wok op stand 3 zetten en het gerecht 15 tot 20 min. zachtjes laten koken.  
Aan het einde van de kooktijd de parmezaanse kaas door de risotto roeren en direct serveren.

## Eend met exotische vruchten

Voor 4 personen :

- 4 eendenborstfilets (in langere reepjes gesneden)
- 2 el sesamolie
- 2 stengels bleekselderij
- 2 schijven ananas
- 100 g meloen
- 100 g lychees
- 1 kopje bouillon
- 2 el tomatenpuree
- 2 el Hoisin saus (op basis van bonen, suiker, knoflook en pepers. Het is een sterke en enigszins zoete saus. Eenmaal geopend is de saus nog enige maanden houdbaar in de koelkast)
- wat azijn
- mespuntje bruine suiker
- zout • peper

Voor de marinade :

- 1/2 tl ketoembar
- 1/2 tl laos
- 2 el ketjap
- 4 el sesamolie

**Marineertijd : 2 uur**

**Bereidingstijd : 25 minuten**

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een ruime kom met opstaande rand, voeg het vlees toe en laat dit 2 uur marineren (schep het af en toe om).  
Laat het vlees daarna uitlekken.  
Verhit sesamolie in de wok op stand 5 en bak hierin de reepjes vlees.  
Neem ze uit de pan en schep ze op het rooster van de wok.  
Snij de bleekselderij in stukjes en bak ze in de wok op stand 5.  
Snij het fruit in blokjes en bak deze heel even mee.  
Schep het vlees door het geheel en voeg de overgebleven ingrediënten toe.  
Meng alles en verwarm het gerecht nog een paar minuten op stand 5.  
Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.



## Duiven met mandarijnen

Voor 4 personen :

- 2 duiven, in tweeën gesneden
- 4 sjalotjes
- 8 mandarijnen
- scheutje olie
- 50 ml witte port
- 1 el ketjap
- 1 el vloeibare honing (acacia- of bloemenhoning)
- zout
- peper
- 2 tot 3 takjes kervel

Bereidingstijd : 45 minuten

Verwijder de botjes uit de duivenborsten, zodanig dat alleen de vleugel- en pootdelen nog wat botjes bevatten.

Plet de halve delen met een hakmes.

Snij de sjalotjes fijn.

Pel de mandarijnen en maak alle partjes los.

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin het vlees aan beide zijden goudbruin, schep ze daarna op het rooster van de wok.

Fruit de sjalotjes in de wok en bak de mandarijnenpartjes daarna even mee.

Neem de sjalotjes en partjes uit de wok en hou ze apart.

Doe de duivenhelften weer in de wok, voeg de port, ketjap en honing toe.

Breng op smaak met zout en peper, meng alle ingrediënten, zet het deksel op de wok en laat het geheel 20 min. sudderen op stand 3.

Doe daarna de sjalotjes en mandarijnen er weer bij, bestrooi alles met gehakte kervel, roer alles goed door en laat het geheel nog 20 min. met het deksel op de pan koken op stand 3.

Heet serveren met een mengsel van witte en wilde rijst.

NL

## Konijn met appel en gedroogde pruimen

Voor 4 personen:

- bouten en rug van 1 tam konijn
- 12 gedroogde pruimen
- 1 ui
- 4 goudreinetten
- sap van 1 citroen
- 2 el olie
- 2,5 dl cider
- zout
- peper
- 1 bouquet garni (takjes tijm, laurierblaadje, takjes peterselie bijeengebonden)
- naar keuze : crème fraîche

Bereidingstijd : ca. 1 uur

Snij het vlees in stukken.

Week de pruimen in een kom lauw water. Snij de ui fijn.

Schil de appels en snij ze in dikke partjes.

Besprenkel ze met het citroensap zodat ze niet bruin verkleuren.

Verhit de olie in de wok op stand 5 en bak hierin de appel snel goudbruin door ze voorzichtig om te scheppen.

Neem ze met een schuimspaan uit de pan en hou ze op een bord apart.

Doe het vlees met de ui in de wok en bak ze goudbruin op stand 5.

Voeg de cider, zout, peper en het bouquet garni toe en laat alles 20 min. sudderen op stand 3 met het deksel op de pan.

Voeg vervolgens de pruimen toe, roer ze door het gerecht, zet het deksel weer op de wok en laat alles nog 10 min. zacht koken.

Neem het bouquet garni uit de wok.

Facultatief : roer degewenst aan het eind wat crème fraîche door het gerecht.

## Wildstoofpot

Voor 10 personen :

- 1,5 kg zwijnenbout (van een jong wild zwijn), ontbeend en in stukken gesneden
- vet spek
- 2 in plakjes gesneden wortelen
- 2 uien
- 2 kruidnagels
- gehakte peterselie
- 50 ml cognac
- zout
- peper

Marineertijd : 12 uur

Bereidingstijd : 5 uur

Doe alle ingrediënten voor de marinade (behalve de wijn) in een schaal met opstaande rand en meng er het vlees door.

Schenk de rode wijn erover, dek de schaal af en laat het vlees op een koele plaats minstens 12 uur marineren.

Schep het vlees gedurende die tijd 3 of 4 keer om.

Laat het vlees aan het eind uitlekken en bewaar de marinade.

Verhit wat vet spek in de wok op stand 5, voeg het vlees toe en bak dit rondom bruin.

Voeg de wortelen en de gesnipperde uien toe.

Zeef de marinade en schenk het gezeefde vocht in de wok.

Voeg de fijngestampte kruidnagels, de gehakte peterselie en de

Voor de marinade :

- 2 el olie
- 2 teentjes knoflook
- 2 fijngesneden sjalotjes
- 5 geplette jeneverbessen
- 1 gesnipperd laurierblaadje
- 1 takje tijm
- wat gehakte peterselie
- 7,5 dl rode wijn

cognac toe.

Breng het geheel op smaak met zout en peper en laat het gerecht 5 uur sudderen op stand 3 met het deksel op de pan. Serveren met verse pasta en appelcompôte.

## Fondue

### Chinese fondue

---

Voor 4 personen :

- 4 speciale fonduezeefjes
  - 300 g mals rundvlees (bieflap, biefstuk, ossenhass)
  - 2 kipfilets
  - 200 g magere spekreepjes
  - 8 noix de St. Jakobschelpen
  - 100 g gepelde grote garnalen
  - 1 krop sla
  - 100 g bamboespruiten (blik)
  - 150 g champignons
  - sap van 1 citroen
  - 1 bosje waterkers
  - 1 l kippenbouillon
  - 4 verse eieren
- Bijgerechten :**
- 3 gepelde en zeer fijngehakke knoflook
  - 4 slauitjes
  - 50 g verse gember, geschild en geraspt
  - ketjap

**Bereidingstijd : een paar seconden per portie**

Snij het rundvlees in niet al te kleine dobbelstenen en de kip in smalle reepjes.

Schik rundvlees, kip, spek, jakobsschelpen en garnalen ieder apart op bordjes.

De sla schoonmaken, lelijk blad verwijderen, overige blaadjes afhaken en op een schaal schikken samen met de uitgelekte bamboespruiten, de in plakjes gesneden en met citroensap besprenkelde champignons en de waterkers.

Verwarm de bouillon in de wok op stand 5.

Zodra de bouillon kookt, legt ieder een stukje rundvlees, kip, jakobsschelp of wat garnalen in het zeefje en dompelt dit in de bouillon tot het vlees gaar is.

Het vlees wordt gegeten met de salade en de diverse bijgerechtjes voor extra smaak.

Tegen het eind van de maaltijd kunt u alle ingrediënten bij de bouillon voegen, de eieren boven de bouillon breken.

U kunt de maaltijd nu beëindigen met kruidige soep met een gepocheerd ei.

**Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät entschieden haben. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig vor der ersten Inbetriebnahme Ihres Gerätes durch. Eine unsachgemäße Verwendung entbindet von jeglicher Haftung. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch und dem Einsatz in geschlossenen Räumen bestimmt.**

Für Ihre Sicherheit entspricht dieses Produkt allen gängigen Standards (Niederspannungsrichtlinie, elektromagnetische Verträglichkeit, Lebensmittelverordnung, Umweltschutz,...).

Unser Unternehmen behält sich das Recht vor, im Interesse des Verbrauchers Änderungen der technischen Eigenschaften und der Bestandteile vorzunehmen.

## Vorsorge gegen Haushaltsunfälle

- **Bei Einsatz des Geräts in Anwesenheit von Kindern muss das Gerät stets von einem Erwachsenen überwacht werden.** Für Kinder können selbst leichte Verbrennungen schwerwiegende Folgen haben. Bringen Sie Ihren Kindern im Laufe der Zeit bei, dass sie sich von heißen Küchengeräten fernhalten sollen.
- **Berühren Sie nicht die heißen Flächen des Geräts.** **Im Falle eines Unfalls,** lassen Sie bitte sofort kaltes Wasser über die Verbrennung laufen und rufen Sie gegebenenfalls einen Arzt.
- **Das Gerät niemals am Stromkreislauf lassen, wenn es nicht in Betrieb ist.**

## Sicherheitshinweise

Einige Empfehlung betrifft nur das Modell mit Fondue.

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig vor der ersten Inbetriebnahme Ihres Gerätes durch: Eine unsachgemäße Bedienung entbindet von jeglicher Haftung.

Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, entspricht dieses Gerät den anwendbaren Normen und Bestimmungen (Bestimmungen über Niederspannung, elektromagnetische Verträglichkeit und Umweltschutz).

Entfernen Sie vor der ersten Inbetriebnahme alle Verpackungen und Aufkleber innerhalb und außerhalb des Gerätes und entnehmen Sie das Zubehör.

Überlassen Sie niemals unbeaufsichtigten Kindern oder Personen das Gerät, wenn deren physische oder sensorische Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen sie am sicheren Gebrauch hindern. Sie müssen stets überwacht werden und zuvor unterwiesen sein.

Überprüfen Sie, ob der Anschlußwert Ihres Gerätes mit der auf Ihrem Stromzähler angegebenen Spannung übereinstimmt.

Bei fehlerhaftem Anschluss erlischt die Garantie.

Ihr Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch und nur für den Einsatz in geschlossenen Räumen vorgesehen.

Ziehen Sie den Netzstecker nach jeder Benutzung und vor jeder Reinigung des Gerätes.

Benutzen Sie Ihr Gerät nicht, wenn es nicht fehlerfrei funktioniert, gefallen ist oder sichtbare Schäden aufweist.

Jeder Eingriff, außer der im Haushalt üblichen Reinigung und Wartung durch den Kunden, muss durch einen autorisierten Tefal Kundendienst erfolgen.

Das Gerät, die Zuleitung oder den Stecker niemals in Wasser oder eine andere Flüssigkeit tauchen.

Lassen Sie die Zuleitung niemals in die Nähe von oder in Berührung mit den heißen Teilen des Gerätes, einer Wärmequelle oder einer scharfen Kante kommen.

Lassen Sie die Zuleitung niemals herunterhängen und ziehen Sie niemals den Stecker an der Zuleitung aus der Steckdose.

Bei Geräten mit einer losen Zuleitung darf nur die originale Zuleitung verwendet werden.

Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, flache, stabile, hitzebeständige und gegen Wasserspritzer geschützte Unterlage.

Bei Verwendung einer Verlängerungsschnur muss diese einen Stecker mit Erdung aufweisen und sie muss so verlegt werden, dass niemand darüber stolpern kann.

Das Gerät nie unbeaufsichtigt betreiben.

Bewegen Sie das Gerät niemals solange es mit heißem Öl oder heißen Speisen gefüllt ist.

Berühren Sie nicht die heißen Flächen des Geräts.

Das Gerät niemals am Stromkreislauf lassen, wenn es nicht in Betrieb ist.

Das Gerät wird bei Betrieb sehr heiß. Vorsicht: Verbrennungsgefahr.

Das Gerät nie in die Nähe oder unter leicht entflammare Gegenstände (z.B. Gardinen, Vorhänge) stellen.

Sollten Teile des Gerätes in Brand geraten, versuchen Sie nicht, die Flammen mit Wasser zu löschen, sondern ziehen Sie den Netzstecker und ersticken Sie sie mit einem feuchten Tuch. Lassen Sie das Gerät vollständig auskühlen, bevor Sie es reinigen und wegräumen.

Achten Sie darauf, dass der Fonduetopf stabil und in der Mitte des Sockels steht.

Nur den mitgelieferten oder bei einer zugelassenen Tefal Kundendienststelle Erworbenen Fonduetopf verwenden.

**Den Fonduetopf nur auf dem Sockel benutzen, für den er konzipiert wurde. Niemals in den Ofen, auf eine Gasflamme oder eine elektrische Herdplatte stellen.**

**Geben Sie niemals Wasser in Öl oder andere Fettstoffe.**

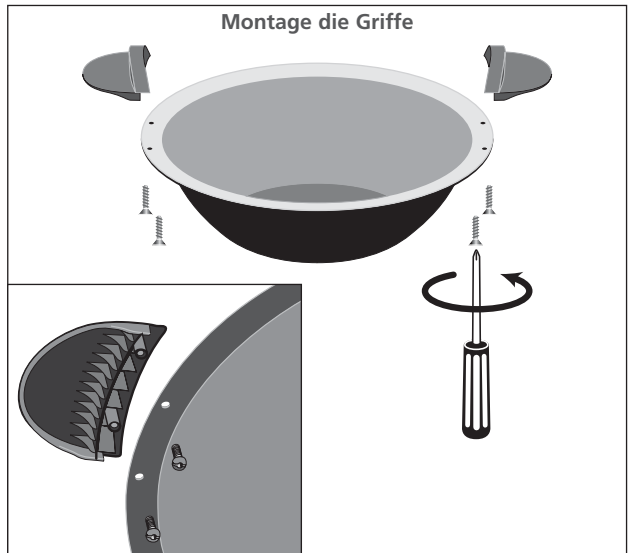
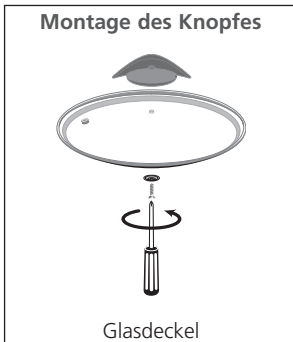
**Beachten Sie die minimale und maximale Füllmenge.**

## Bestandteile

### Technisch Eigenschaften

- Die Leistung ist auf dem Gerät angegeben.
- Regelbarer Thermostat :
  - Position 1 bis 2 : Warmhalten
  - Position 3 bis 4 : Schmoren
  - Position 5 : Braten

## Montage des Knopfes und der Griffe



# Anschliessen – Vorwärmen

Das Gerät darf nicht direkt auf empfindliche Unterlagen (Glastisch, Tischtuch, lackierte Möbel...) gestellt werden.

Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

Das Gerät darf nur an geerdete Steckdosen angeschlossen werden.

- Packen Sie das Gerät aus und entfernen Sie sämtliche Aufkleber und Verpackungsmaterialien in oder auf dem Gerät.
- Vor der ersten Benutzung, Wok-Pfanne und Deckel in warmem Wasser spülen. Dann mit einem weichen, in Öl getränkten Lappen die Innenflächen abreiben.
- Das Gerät auf die Mitte des Tisches und außer Reichweite von Kinder stellen.
- Nie auf einer weichen Unterlage wie zum Beispiel eine Gummimatte gebrauchen.
- Wok-Pfanne auf den Sockel stellen und prüfen, ob sie sicher steht.
- Kabel am Sockel einstecken.
- Achten Sie darauf, das Kabel so zu legen, dass es die Gäste, die sich um den Tisch bewegen, nicht stört.
- Versichern Sie sich, dass der Anschlusswert des Gerätes mit der auf Ihrem Stromzähler angegebenen Spannung übereinstimmt.
- An das Stromnetz anschließen.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels: das Verlängerungskabel muss über eine Erdung verfügen;
- Thermostat auf die gewünschte Funktion stellen.
- Hinweis : Bei der ersten Benutzung des Wok können leichter Geruch und etwas Rauch entstehen.

# Vorsichtsmassnahmen beim Gebrauch

Nie das Gerät ohne Überwachung gebrauchen.

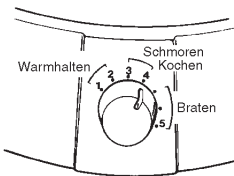
Berühren Sie die Metallteile des Geräts nie, wenn es in Betrieb oder aufgeheizt ist. Sie können äußerst heiß werden.

- Auf keinen Fall Aluminiumfolie oder irgendeinen anderen Gegenstand zwischen den Wok und die Heizschlange legen.
- Keine anderen Gefässe als das mit dem Gerät gelieferte verwenden. Das Material, die Materialstärke und die Form des Gefässes wurden speziell für den Einsatz auf diesem Sockel entwickelt.
- Das Gefäß nie auf einer anderen Wärmequelle als der des Sockels verwenden.
- Beim Gebrauch, Wok für Kinder unerreichbar aufstellen.
- Um die Antihafteigenschaften des Wok möglichst lange zu erhalten :
  - den Wok nicht zu lange leer aufheizen.
  - zum Wenden der Zutaten einen Holzspachtel benutzen.



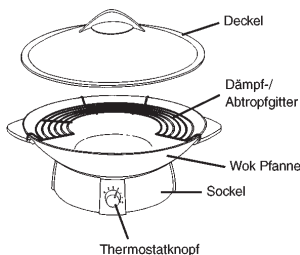
**Thermo-Spot™ (je nach Modell):** der Thermo-Spot wird einheitlich dunkelrot, sobald die optimale Temperatur erreicht ist.

# Tipps für den Gebrauch



- Die verschiedenen Positionen des Thermostats sind nur Richtwerte:
  - Funktion "Warmhalten"
    - bei flüssigen Gerichten (z.B. Suppen) : Position 1
    - bei festen Nahrungsmitteln (z.B. Reisgerichten) : Position 2
  - Funktion "Schmoren/Kochen" : Position 3-4
  - Funktion "Braten" : Position 5
- Sollte das "Warmhalten" länger dauern, so stellen Sie den Thermostat auf die Position 1 zurück, rühren von Zeit zu Zeit um und fügen bei Bedarf etwas Wasser zu.

D



- Beim Transport des Woks nach der Zubereitung, um am Tisch zu servieren, bitte folgendes beachten :
  - Thermostat auf die Position 0 (Aus) stellen.
  - Wok vom Sockel nehmen.
  - Auf eine wärmebeständige Unterlage stellen.
  - Netzkabel zuerst aus der Steckdose herausziehen und dann vom Sockel abnehmen.
  - Sockel vorsichtig zum Tisch tragen, denn der Sockel ist heiß. Wir empfehlen, einen Topflappen zu verwenden.
  - Das Netzkabel wieder am Sockel einstecken, dann an das Stromnetz anschliessen.
  - Das Gefäß auf den Sockel und den Thermostat auf die Position "Warmhalten" stellen.
  - Deckel wenn nötig abnehmen.
  - nicht in der Wok Pfanne schneiden.

**Bemerkung : Das Dämpf-/Abtropfgitter ist erforderlich, um Zutaten während der Zubereitung bestimmter Gerichte abzulegen. Wenn dieses Gitter gebraucht wird, ist dies im Rezept vermerkt.**

## Pflege – Reinigung

**Den Sockel des Geräts und das Netzkabel nicht in Wasser tauchen.**

**Stelle Sie das Gerät immer ausser Reichweite ihrer Kinder.**

- Netzkabel aus der Steckdose herausziehen. Wok abkühlen lassen.
- Prüfen Sie, ob das Gerät auch wirklich abgekühlt ist, bevor Sie es wegräumen.
- Wok Pfanne vom Sockel nehmen und mit warmem Wasser, einem haushaltüblichen Spülmittel und einem Schwamm reinigen. Kein Scheuerpulver oder Metall- schwämme verwenden.
- Den Sockel mit einem Schwamm und einem haushaltüblichen Spülmittel reinigen.

## Denken Sie an den Schutz der Umwelt!



- Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.
- Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle. Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

**Der Wok wird seit Jahrtausenden in China verwendet und erweist sich heute als Universal-Kochgerät. Dank seiner gut durchdachten Form ermöglicht Ihnen der elektrische Wok, volumen- und mengenmäßig regionale, nationale Gerichte und exotische, asiatische und andere Spezialitäten zuzubereiten.**

**Um Farbe in den Alltag der Küche zu bringen, oder einfach, um Gäste zu einer angenehmen Mahlzeit einzuladen – der elektrische Wok bereichert Ihre Küche mit unzähligen Ideen.**

**Der elektrische Wok ist praktisch und gemütlich. Er lädt Sie mit Ihrer Familie oder den Freundeskreis auf eine Entdeckungsreise in die neue Kunst des Gastgebens ein, so daß Sie gemeinsam die Küche der ganzen Welt genießen können: im elektrischen Wok.**

# Nudel- und Reisgerichte

## Kreolische Jambalaya

---

Für 6 Personen :

- 300 g Langkornreis
- 300 g gekochter Schinken
- 300 g große Garnelen
- 250 g Pepperoniwurst
- 1 große Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 1 grüne Paprikaschote
- 5 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Suppenkräuter
- 1/2 TL Majoran
- 2 Gewürznelken
- 1 L Geflügelbouillon
- Weißwein
- gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer

Kochzeit : circa 35 Minuten

Schinken in Würfel schneiden.  
Garnelenschwänze entfernen, in 2 cm große Stücke schneiden.  
Pepperoniwurst in dicke Scheiben schneiden.  
Zwiebel schälen und hacken. Sellerie fein schneiden.  
Paprikaschote halbieren, Kerne entfernen und grob hacken.  
Tomaten schälen und fein hacken.  
Öl bei Position 5 im Wok erhitzen, Zwiebel, Schinken, Garnelen, Pepperoniwurst und Sellerie 3 bis 4 Min. schwenken.  
Reis dazugeben, mit dem Holzspachtel rühren und wenden, bis die Körner glasig werden.  
Paprikaschote, Tomaten, Tomatenmark, Suppenkräuter, Majoran und zerriebene Gewürznelken dazugeben, salzen, pfeffern und 2 Prisen Cayenne-Pfeffer hinzufügen.  
Vermischen. Geflügelbouillon darübergießen, bei Position 5 aufkochen.  
Zudecken und 20 Min. bei Position 3 ohne umzurühren schmoren lassen.  
Ist der Reis zu trocken, fügt man zwei Esslöffel Weißwein hinzu und rührt vorsichtig um.  
Petersilie dazugeben und ziemlich scharf abschmecken.  
Sehr heiß im Wok servieren.

## Bratreis in fünf Farben

---

Für 4 personen :

- 250 g reis (bevorzugt am Vorabend gekocht)
- 3 getrocknete chinesische Champignons
- 50 g gekochter Schinken
- 100 g Schweinefleisch
- 1 kleines Stück Speck
- 1 Stange Lauch
- 100 g ausgelöste Garnelen
- 2 Eier
- 1 bis 2 EL Erbsen
- 1 EL Sojasauce
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Kochzeit : 40 Minuten

Chinesische Champignons in Wasser einweichen, dann die Unterteile entfernen und die Hüte in kleine Würfel schneiden, den gekochten Schinken und das Schweinefleisch ebenfalls in Würfel schneiden.  
Lauch hacken und Garnelen in kleine Stücke zerteilen.  
Eier schlagen, salzen.  
1 EL Öl im Wok erhitzen, Eier hinzufügen und bei Position 5 unter ständigem Rühren kochen.  
Auf einem Teller bereithalten.  
Im Wok 2 EL Öl bei Position 4 erhitzen und die Champignons 10 Min. vorsichtig braten.  
Schweinefleisch dazugeben, unter ständigem Wenden rundum goldbraun anbraten.  
Garnelen und Schinken hinzufügen. 10 Min. bei Position weiterbraten.  
Sobald die Garnelen rosa werden, Sojasauce dazugeben, pfeffern und wegstellen.  
Wok reinigen, 4 EL Öl bei Position 5 erhitzen, Lauch dazugeben und anbraten, ohne ihn braun werden zu lassen.  
Reis dazuschütten, bei Position 3, 5 Min. anbraten und salzen.  
Reis gut durchmischen, gekochtes Fleischgemisch und Erbsen (al dente) hinzufügen. 5 Min. weiterkochen, dann heiß servieren.



## Su-Chei-Fein (Angeschmorter Reis mit gemischtem Gemüse)

---

Für 4 Personen :

- 400 g gekochter Reis
- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 2 Stangen Lauch
- 1 Sellerieknolle
- 1 kl. Chinakohl
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 1/2 EL Pflanzenöl
- 1 1/2 EL Butter
- 4 EL Mais
- 1 TL Salz
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 TL Sesam-Öl
- 2 EL Sojasauce

**Kochzeit : circa 20 Minuten**

Karotten und Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch und Sellerie ebenfalls würfeln. Chinakohl und Zwiebel in Streifen schneiden. Tomaten achteln. Öl bei Position 5 im Wok erhitzen. Zwiebel und Karotten im heißen Öl 3 Min. unter Wenden anbraten. Butter und restliche Gemüseteile hinzufügen, salzen und 2 Min. unter Rühren schmoren. Reis hinzugeben und gleichmäßig vermischen. Brühe darübergießen. Den Deckel auflegen und ca. 10 Min. bei Position 3 kochen lassen. Das Gericht in mehrere Schälchen verteilen, mit Sesam-Öl und Sojasauce beträufeln und sofort servieren.

## Bami Goreng (gebratene Nudeln)

---

Für 4 Personen :

- 250 g Nudeln
- 1/2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Sellerie
- 150 g in Würfel geschnittene Hühnerbrust
- 150 g geschälte Garnelen, in kleine Stücke geschnitten
- 2 EL helle Sojasauce
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 20 Minuten-**

Die Nudeln entsprechend der Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Öl im Wok bei Position 5 erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und fein gehackte Sellerie braten. Gewürfelte Hühnerbrust und Garnelen hinzufügen. Gut durchrühren und bei Position 3 kochen lassen. Nudeln hinzufügen, mit Sojasauce begießen, salzen, pfeffern und gut umrühren. Heiß servieren.

## Fisch und Schalentiere

### Chien-Üi (Gebratener Fisch mit Ingwer und Schalotten)

---

Für 3 Personen :

- 600 g Fisch (z.B. Kabeljau, Aal, Heilbutt, Schell-fisch, Lachs, usw..., in mittel-großen Stücken)
- 1 1/2 TL Salz
- 1 1/2 TL Mehl
- 2 1/2 EL Pflanzenöl
- 3 Stücke Ingwerwurzel
- 3 Schalotten
- 2 1/2 EL Sojasauce
- 1 EL Essig
- 2 EL trockener Sherry (oder Wein)
- 1 TL Zucker
- 1 EL Schmalz oder Butter
- 2 EL Brühe

**Kochzeit : circa 30 Minuten**

Fisch in ca. 5 x 4 cm große Stücke schneiden. Salzen, mit Mehl bestäuben und mit 3/4 EL Öl bestreichen. 15 Min. durchziehen lassen. Ingwer zerkleinern und Schalotten in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Ingwers und der Schalottenstreifen mit Sojasauce, Essig, Sherry und Zucker in einer Schüssel vermischen. Schmalz und restliches Öl bei Position 5 im Wok erhitzen. Die andere Hälfte des Ingwers und der Schalotten darin 1 Min. anbraten. Den Fisch Stück für Stück im Wok bei Position 3 anbraten und 3 Min. unter ständigem Wenden weiterbraten. Die Brühe und die in der Schüssel vermischten Zutaten nun über den Fisch gießen und unter ständigem Wenden den Sud aufkochen. Den Deckel auflegen und 3 Min. bei Position 3 schwach kochen. Fischteile in eine Schale legen, die Flüssigkeit darübergießen und sofort mit gekochtem Reis servieren.



# Paella

Für 6 Personen :

- 300 g Tintenfisch
- 9 Langusten
- 18 Muscheln
- 1 in Stücke geschnittenes Hähnchen von 1,3 kg
- 200 g Chorizo
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 350 g Langkornreis
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 kg Erbsen
- 1 Prise Safran
- Cayenne-Pfeffer
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 1 h 10**

4 EL Olivenöl im Wok auf Position 5 erhitzen und die Hähnchenstücke anbraten.

Die Chorizo hinzugeben und vermischen. Salzen und Pfeffer.

Nach 20 Min. 5 EL Öl, den Tintenfisch und die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzugeben.

Sie 10 Min. lang, bei Position 5 schmoren lassen, den Reis, die kleinge schnittenen Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und die geschälten Langusten hinzugeben.

Mit einem Spachtel umrühren.

Wenn der Reis durchsichtig ist, die geviertelten Tomaten hinzugeben und 10 Min. kochen lassen.

Dann die Erbsen hinzugeben. Die Zutaten vorsichtig mischen, dann salzen und pfeffern.

Den Safran, 2 Messerspitzen Cayenne-Pfeffer und 2 Gläser warmes Wasser hinzugeben.

Aufkochen lassen, dann abdecken und bei Position 3, 20 Min. garen.

Wenn die Flüssigkeit fast absorbiert ist, die gut abgebursteten Muscheln durch Eindrücken in den Reis hinzufügen.

Sobald die Schalen geöffnet sind, sehr heiß servieren.

# Garnelenkrappen

Für 4 Personen :

- 24 große unausgelöste Garnelen
- 2 grüne Paprikaschoten
- 5 EL Mehl
- 4 EL Stärkemehl
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1/2 Liter Öl
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

**Kochzeit : circa 20 Minuten**

Garnelen auslösen, Schwanz dranlassen.

Den Rücken der Garnelen einschneiden und den schwarzen Faden herausnehmen, Bauch vom Kopf bis zum Schwanz einschneiden.

Salzen und pfeffern.

Paprikaschoten reinigen, waschen und in Stücke schneiden.

Für den Krapfenteig das Mehl, das Stärkemehl und das Backpulver in eine Terrine sieben.

Daraus mit 8 EL Wasser einen glatten Teig herstellen und 5 Min. ruhen lassen.

Dann 2 TL Öl dazugeben.

Das restliche Öl im Wok bei Position 5 erhitzen.

Garnelen am Schwanz halten und in den Teig tauchen.

Etwas abtropfen lassen und dann in das sehr heiße Öl legen.

2 bis 3 Min. braten, dann auf Küchenkrepp legen.

Die Paprikaschoten 3 Min. braten, dann aus dem Wok nehmen und abtropfen lassen.

Je nach Geschmack mit Sojasauce, Peppernipüree oder süßsaurer Sauce servieren.

# Curry-Seelachsfilet mit Gemüse

Für 4 personen :

- 800 g seelachsfilet
- 300 g Zucchini
- 300 g Karotten
- 300 g Rüben
- 2 Schalotten
- 2 dl weißen Weines
- 2 dl Fischaroma
- 2 TL curry
- 1 TL Öl

**Kochzeit : 1 Stunde**

Seelachsfilet waschen, abtrocknen und in acht gleichgroße Stücke schneiden. Karotten, Rüben und Zucchini in Stücke schneiden. Schalotten säubern und fein hacken.

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und das Seelachsfilet anschließend darin braten.

Gebratenes Seelachsfilet auf das Dämpf-/Abtropfgitter legen.

Das Gemüse und die gehackten Schalotten im Wok anbraten und den Weißwein, das Fischaroma und Curry dazu mischen.

- salz
- Pfeffer

35 Min. auf Position 3 oder 4 garen lassen und dann den Fisch wieder belegen.  
Salzen und pfeffern und nochmals zusammen 20 Min. auf Position 3 garen.  
Sofort servieren.

## Krabben mit Karamel

Für 4 Personen :

- 400 g große rosa Krabben
- Etwas Öl
- 2 EL Zucker
- 2 EL Cognac (oder Whisky)
- 2 EL Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Wahlweise : 1 TL Maismehl

**Kochzeit : circa 15 Minuten**

Die Krabben waschen.

Sie nicht schälen, aber die Fühler und Füsse entfernen.

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und die Krabben rasch unter Mischen anbraten.

Dann sofort mit Zucker überstreuen, mischen und karamelisieren lassen.

Dann den Cognac (oder Whisky) und die Soja-Sauce hinzufügen. Salzen, pfeffern und vermischen, zudecken und 5 Min. auf Position 3 schmoren lassen, dabei zwei bis drei Mal umrühren.

Wenn die Sauce nicht dickflüssig genug ist, das Maismehl in 2 Eßlöffeln kaltem Wasser auflösen, auf die Krabben gießen und mischen bis die Sauce dick wird : die Krabben müssen völlig in der Karamelsauce eingehüllt sein.

## Rindfleisch

### Gau-Sau-Neu-Lou (Rinderfilet mit Karotten und Sellerie)

Für 4 Personen :

- 400 g Rinderfilet
- 1/2 EL Sojasauce
- 1 EL Sojapaste
- 1 1/2 EL Chillisauce
- 1 TL Zucker
- 2 1/2 EL Pflanzenöl
- 1-2 kleine getrocknete Pfefferschoten
- 3 in Streifen geschnittene Sellerieknollen
- 1/2 TL Schmalz
- 2 mittelgroße in Streifen geschnittene Karotten

**Kochzeit : circa 25 Minuten**

Rinderfilet in Streifen schneiden, mit Sojasauce, Sojapaste, Chillisauce und dem Zucker gut vermischen.

Pfefferschoten in Streifen schneiden und Samenkörner entfernen.

1/2 EL Öl zufügen und gleichmäßig vermischen.

Restliches Öl bei Position 5 im Wok erhitzen, Rinderfilet hineingeben und bei Position 3, 5 Min. unter Wenden anbraten.

Weitere 7 Min. garen.

Kleingeschnittene Sellerieknollen und Karotten mit dem Schmalz zum Filet geben und bei Position 3, 5 Min. braten.

In einer angewärmten Schüssel zusammen mit Reis oder Nudeln servieren.

## Rindfleisch Stroganof

Für 4 Personen :

- 800 g Rinderfilet
- 500 g Zwiebeln
- 3 EL Erdnußöl
- 500 g Champignons
- Saft einer halben Zitrone
- 1 glattgestrichener Teelöffel Zucker
- 250 ml flüssige Crème Fraîche
- 1 Teelöffel Senf
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 25 Minuten**

Das Fleisch in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und zerkleinern.

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und die Fleischstücke anbraten.

Wenn das Fleisch gebräunt ist, legen Sie es auf das Dämpf-/Abtropfgitter des Woks und stellen den Thermostat auf Position 3.

Die Zwiebeln und die Champignons in den Wok geben.

Sie 10 Min. kochen lassen und dabei den Boden des Woks gut abschaben.

Den Zitronensaft und den Zucker hinzugeben.

Salzen und pfeffern.

Gut vermischen, dann das Fleisch und die Crème hinzufügen und 10 Min. auf Position 3 garen lassen.  
Den Senf hinzufügen und mischen. Sofort servieren.

## Chili con Carne

Für 8 Personen :

- 1,5 kg mageres, in 2 cm große Würfel geschnittenes Rindfleisch
- 4 EL Maisöl
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 TL Chilipulver
- 1 TL Kümmelkörner
- 1 TL getrockneten Majoran
- Tabasco
- 5 dl Rinderbrühe
- 1 Dose geschälte Tomaten (circa 400 g)
- 2 Dosen rote Bohnen (circa 800 g)
- Salz • Pfeffer

Kochzeit : circa 2 h 25

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und die kleingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen bräunen.

Dann das Fleisch hinzufügen und 5 bis 6 Min. auf Position 5 ohne Deckel und unter Umrühren kochen lassen.

Chili, Kümmel, Majoran, einige Tropfen Tabasco, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Umrühren und mit der Brühe übergießen, dann die abgetropften Tomaten hinzugeben.

Ohne Deckel 60 bis 70 Min. garen lassen.

Die abgetropften roten Bohnen hinzugeben, nochmals 1 Stunde auf Position 3 kochen lassen.

Je nach Geschmack mit rohen, gehackten Zwiebeln oder geriebenem Cheddar servieren.

## Suki-Jaki (Gewürfelte Rinderlende mit Karotten und Erbsen)

Für 4 Personen :

- 400 g Rinderlende
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 bis 2 Scheiben Ingwer-Wurzel
- 4 EL Hühnerbrühe
- 1 EL Butter
- 1 TL Schmalz
- 100 g Erbsen
- 2 1/2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1/2 EL Sojapaste
- 1 TL Salz
- 2 TL Mehl (mit 2 1/2 TL Wasser verrührt)

Kochzeit : 20 Minuten

Rinderlende in kleine Würfel schneiden.

Karotte würfeln, Ingwer-Wurzel zerkleinern.

Hühnerbrühe in einer Pfanne erhitzen.

Karottenwürfel hineingeben und bei mittlerer Hitze so lange schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.

Butter, Schmalz und Erbsen dazugeben.

2 Min. schmoren und mehrmals dabei wenden.

Öl bei Position 5 im Wok erhitzen.

Ingwer und Rindfleisch hineingeben und 2 Min. anbraten.

Sojasauce, Zucker, Sojapaste und Salz hinzufügen und 2 weitere Min. unter ständigem Wenden auf Position 3 garen.

Das mit Wasser angerührte Mehl dazugeben und mit dem Fleisch gut vermischen. Karotten und Erbsen hinzufügen und kräftig vermischen.

Sofort mit Reis und Nudeln servieren.

## Gulasch

Für 4 bis 5 Personen :

- 750 g gewürfeltes Rindfleisch
- 50 g Margarine
- 200 g Zwiebeln
- 4 EL Tomatenpüree
- 1 Glas Wasser
- Suppenkraut
- 500 g frische Tomaten
- Paprika
- 500 g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Kochzeit : circa 3 Stunden

Die Margarine im Wok bei Position 5 aufschmelzen lassen und die grobgehackten Zwiebeln bräunen.

Den Thermostat auf Position 3 stellen und das Fleisch hinzugeben. Mischen, dann zudecken, damit das Fleisch seinen Saft abgibt.

Dann 15 Min. schmoren lassen.

Das Tomatenpüree, das Wasser, das Suppenkraut und, je nach Jahreszeit, die frischen oder geschälten und zerkleinerten Tomaten hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann zugedeckt 2 h 30, Th. 3 schmoren lassen.

Das Fett abschöpfen und im Wok mit einer Krone von kleinen Butter- oder Salzkartoffeln servieren.

# Kalbfleisch

## Osso Buco

---

Für 6 Personen :

- 1,5 kg in Scheiben geschnittene Kalbshaxe
- 3 große Zwiebeln
- 2 Selleriestangen
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Karotten
- 500 g Tomaten
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 dl trockener Weißwein
- Suppenkraut
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 1 EL geriebene Orangenschale
- 3 EL gehackte Petersilie
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 1 h 30**

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und die Kalbshaxenscheiben von allen Seiten anbraten.

Wenn das Fleisch gut angebraten ist, die zerkleinerten Zwiebeln und Selleriestangen, 1 gehackte Knoblauchzehe und die gewürfelten Karotten hinzugeben.

Salzen und 10 Min. auf Position 3 schmoren lassen.

Die Tomaten 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, um sie leichter abzupellen, die Körner entfernen, das Tomatenfleisch grobhackend und in den Wok geben.

Die heiße Brühe und den Weißwein sowie das Suppenkraut hinzugeben.

Salzen und pfeffern.

Zudecken und 1 h 15, auf Position 3 schmoren lassen.

Die Zitronen- und Orangenschale, die Petersilie, die sehr feingehackte Knoblauchzehe hinzugeben und vermischen.

Sehr heiß mit Nudeln oder Reis (Natur oder mit Safran) servieren.

## Kalb Marengo

---

Für 6 Personen :

- 800 g gewürfelte Kalbsschulter
- 700 g gewürfelte Kalbsflanke
- 50 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 4 frische Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Champignons aus der Dose
- 4 dl Weißwein
- Suppenkraut
- 1 EL Tomatenmark
- 24 schwarze, entkernte Oliven
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 1 h 10**

Die Butter mit dem Öl im Wok auf Position 5 aufschmelzen lassen. Die Fleischwürfel und die gehackten Zwiebeln hinzugeben und etwas anbraten auf Position 5.

Das Fleisch herausnehmen.

Die gepellten und zerdrückten Tomaten, den gehackten Knoblauch hinzufügen und 5 Min. auf Position 5 kochen lassen.

Die in Stücke geschnittenen Champignons, den Weißwein, das Suppenkraut und das Tomatenmark hinzugeben.

Salzen und pfeffern, dann 10 Min. auf Position 3 schmoren lassen.

Die Fleischstücke wieder in den Wok geben, zudecken und 40 Min. auf Position 3 schmoren lassen.

Die Oliven hinzugeben und vor dem Servieren weitere 10 Min. schmoren lassen.

## Kalbsfrikassee mit Zitronensauce

---

Für 4 Personen :

- 300 g Kalbsflanke
- 400 g Kalbsschulter (in 4 cm großen stücken)
- 50 g Butter
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 2 Eigelb
- 3 EL Crème Fraîche
- Gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 1 h 20**

Die Butter im Wok auf Position 5 aufschmelzen lassen.

Die Kalbsstücke hinzugeben und anbraten.

Die Zitronenschale feinreiben und über das Fleisch streuen.

Salzen, pfeffern und umrühren.

Warmes Wasser hinzugeben und 1 Stunde auf Position 3 kochen lassen.

Das Fleisch muß schön zart sein.

Während des Kochens ggfs. etwas Wasser nachfüllen, wenn es zu schnell verdampft.

Dann die Fleischstücke auf dem Dämpf-/Abtropfgitter des Wok legen.

Die Sauce auf Position 5 einkochen lassen.

Das Eigelb mit der Crème Fraîche, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer in einer Schüssel schlagen und auf Position 3 kochen lassen.

Wenn die Sauce dickflüssig ist, das Fleisch wieder in den Wok geben, zudecken und 3 Min. auf Position 3 schmoren lassen, dann mit der gehackten Petersilie überstreuen und sofort servieren.

## Kalbsfleisch in Senfsauce

Für 5 bis 6 Personen :

- 1,2 kg Kalbsschulter (in 4 cm großen Stücken)
- 2 EL Öl
- 3 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- Suppenkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 4 dl Fleischbrühe
- 3 EL starken Senf
- 3 Estragon-Blätter
- Salz
- Pfeffer

Kochzeit : circa 1 h 15

Die Knoblauchzehe und die Zwiebeln hacken.

Dann die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, um sie leichter abzupellen.

Die Kerne entfernen und in Stücke schneiden.

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und die Fleischstücke hinzugeben.

Sie auf Position 5 anbraten und dabei von Zeit zu Zeit mit einem Spachtel umrühren.

Sie herausnehmen und auf dem Dämpf/ Abtropfgitter des Wok ablegen.

An ihrer Stelle die Zwiebeln einfüllen und sie auf Position 3 bräunen. Wenn sie glasig sind, die Tomaten, das Suppenkraut und den Knoblauch hinzugeben und das Fleisch wieder in den Wok füllen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe auffüllen, zudecken und 1 h 05, auf Position 3 schmoren lassen.

Kurz zuvor den Senf mit den Estragon-Blättern in einer Schüssel vermischen und mit 4 Eßlöffeln ausgekochtem Fleischsaft verlängern.

Diese Sauce in den Wok gießen.

Das Suppenkraut entfernen und sofort servieren.

## Schweinefleisch

### Schweinefleisch Curry

Für 6 Personen :

- 1,3 kg Schweinefleisch, in 2 cm große Würfel geschnitten
- 5 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Äpfel
- 1 Dose geschälte Tomaten zu 380 g
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Kokosnussspäeln
- 2 EL Curry
- 1 TL Weinessig
- 1 TL Puderzucker
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Kochzeit : 2 Stunden

Butter im Wok zergehen lassen, fein gehackte Schalotten und Knoblauch darin 6 Min. auf Position 5 leicht bräunen.

Fleischwürfel dazugeben und rundum bei ständigem Wenden mit dem Holzspachtel anbraten.

Dann die geschälten, entkernten und grob gehackten Tomaten und Äpfel dazugeben.

Anschließend die Lorbeerblätter, den Essig und den Zucker hinzufügen.

Mit Curry bestäuben, salzen, pfeffern, mischen.

Den Wok zudecken und 10 Min. auf Position 5 kochen lassen.

Kokosnussspäeln mit 4 dl Wasser vermischen und in den Wok schütten, umrühren und 2 Stunden zugedeckt auf Position 3 weiter garen.

Nach der Garzeit die Sauce eindicken: sie muß dick genug sein, um die Fleischstücke zu überziehen.

Lorbeerblatt entfernen und im Wok servieren.

## Geschmortes Schweinefleisch mit Bambussprossen

Für 4 personen :

- 1 kleine Dose Bambussprossen
- 4 Knoblauchzehen
- 600 g ausgelöster Schweinekamm
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein
- 1 TL Puderzucker
- 1 gestrichener EL Stärkemehl
- 1 1/2 dl warmes Wasser
- 3 EL Öl

Kochzeit : 25 Minuten

Bambussprossen abschütten, unter kaltem Wasser spülen, abtropfen lassen. Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden und 10 Min. in der Sojasauce mit gepresster Knoblauchzehe marinieren.

Im Wok das Öl auf Position 5 erhitzen, das Fleisch abtupfen und dann gut anbraten.

Bambussprossen dazugeben, mischen, mit Puderzucker bestreuen und den Reiswein darübergießen.

Das in 150 ml warmem Wasser aufgelöste Stärkemehl dazugeben. Dieses Gemisch in den Wok schütten, salzen, umrühren und 15 Min. auf Position 3 schmoren lassen. Sehr heiß servieren.

## Schweinefleisch Nuoc-Mam

Für 4 personen :

- 400 Schweinefilet, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 EL Erdnußöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bund Schnittlauch
- 2 TL Puderzucker
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- Cayenne-Pfeffer
- 1 dl Geflügelbouillon
- 4 EL Nuoc-Mâm

Kochzeit : 25 Minuten

Öl im Wok auf Position 4 erhitzen.

Wenn das Öl heiß ist, gehackten Knoblauch und fein geschnittenen Schnittlauch hineingeben.

Unter ständigem Rühren anbraten, dann 1 TL Zucker dazugeben. Schweinefleischscheiben und 1/2 TL Pfeffer dazugeben.

3 bis 4 Min. unter mehr-fachem Wenden anbraten.

Sojasauce hinzufügen, dann 2 Prisen Cayenne-Pfeffer und den Geflügelbouillon zugeben.

Zudecken und 10 Min. auf Position 3 schmoren.

Schließl. Nuoc-Mâm und 1 TL Zucker dazugeben. Mischen und noch 2 Min. kochen lassen. Im Wok servieren, dazu Reis reichen.

## Sauerkraut

Für 8 bis 10 Personen :

- 2 kg vorgegartes Sauerkraut
- Wacholderbeeren
- 3 EL Schweineschmalz
- 2 Glas Riesling-Wein
- Pfeffer
- 700 g geräucherten Speck
- 1 geräuchertes Schweineschulterstück
- 1 gepökelte Schweinshaxe
- 1 geräucherte Wurst
- 8 Frankfurter Würstchen

Kochzeit : 3 h 20

Den Schweineschmalz im Wok auf Position 5 erhitzen.

Das Sauerkraut mit den Wacholderbeeren hinzugeben und auf Position 3 erhitzen, es dabei von Zeit zu Zeit mit einer Gabel anheben. Den Weißwein hinzugeben und pfeffern.

Den geräucherten Speck, die Schulter und die Haxe in die Mitte des Sauerkrauts drücken.

Zudecken und 3 Stunden auf Position 3 schmoren lassen.

Dann die geräucherte Wurst hinzugeben.

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren die Frankfurter Würstchen hinzufügen. Heiß servieren.

## Schweinefleisch Shogayaki

Für 4 Personen :

- 800 g in Streifen geschnittenes Schweinefleisch
- 2 EL Erdnußöl
- 3 EL Sojasauce
- 1 gestrichener EL Puderzucker
- 3 EL Sake

Marinadezeit : 30 Minuten

Kochzeit : circa 10 Minuten

Marinade in einer Schüssel zubereiten, Fleisch 30 Min. hineinlegen. Fleisch abtropfen lassen.

Im Wok Öl auf Position 5 erhitzen, Fleisch anbraten, mit Zucker bestreuen, dann den Sake und die Sojasauce darübergießen.

3 Min. auf Position 4 schmoren lassen und warm servieren.

**Marinade :**

- 1 EL Sake
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL frischer Ingwer
- 1 gepreßte Knoblauchzehe

## Lamm- und Hammelfleisch

### Lammcurry

**Für 4 Personen :**

- 750 g in kleine Würfel geschnittene Lammschulter
- 50 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprika-Pulver
- 2 TL frischgemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Curry
- 3 reife Tomaten
- 1 Zitrone
- 3 dl Fleischbrühe
- Salz

**Kochzeit : 1 h 20**

Die Butter im Wok auf Position 5 erhitzen und den feingehackten Knoblauch und die Zwiebel bräunen.

Dann das Paprika, den schwarzen Pfeffer, den Koriander, den Kümmel und den Curry hinzufügen und gut vermischen.

Die Tomaten vierteln und in den Wok geben.

Wenn sie weich gekocht sind, das Fleisch hinzufügen, mit Zitronensaft übergießen und salzen.

Dann die heiße Brühe eingießen und etwa 1 Stunde auf Position 3 kochen lassen, von Zeit zu Zeit umrühren.

Mit Salz abschmecken und 10 weitere Min. auf Position 3 garen. Schön heiß servieren sobald das Fleisch gar und zart ist.

### Lamm-Tajine

**Für 4 Personen :**

- 1 kg in Stücke geschnittene Lammschulter
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Karotten
- 200 g Rüben
- 300 g Zwiebeln
- 300 g Tomaten
- 1/2 Zitrone
- 200 g Rosinen
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 2 h 45**

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und die Lammstücke anbraten.

Die gewürfelten Karotten, Rüben und Zwiebeln hinzugeben.

Salzen, pfeffern, vermischen und 5 Min. auf Position 5 bräunen lassen.

Die geviertelten Tomaten und den Zitronensaft hinzugeben, zudecken und 1 h 45, auf Position 3 schmoren lassen.

Dann die zuvor 30 Min. in warmem Wasser eingeweichten Rosinen hinzufügen und weitere 45 Min. auf Position 3 kochen lassen.

### Hammelragout nach Smyrner Art

**Für 6 Personen :**

- 1 in 3 cm große Würfel geschnittene Hammelschulter
- 6 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Curry
- 2 Messerspitzen Kümmelpulver
- Cayenne-Pfeffer
- 5 dl Rinderbrühe (mit Konzentrat zubereitet)
- 1 Aubergine à 300 g

**Kochzeit : 1 h 30**

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen und das Fleisch bräunen.

Den gehackten Knoblauch und die Zwiebel hinzufügen und leicht anbräunen lassen.

Dann mit Curry, Kümmel und Cayenne-Pfeffer überstreuen.

Etwas salzen und mit der heißen Brühe ablöschen.

Zugedeckt 20 Min. auf Position 3 kochen lassen, dann nochmals 10 Min. auf Position 3 ohne Deckel. Während dieser Zeit die Aubergine in Scheiben schneiden ohne sie zu schälen und sie in einer Pfanne mit dem restlichen Öl 2 Min. auf jeder Seite anbraten.

Salzen und pfeffern.

Die entfaserten und durchgeschnittenen Bohnen, die Aubergine und die in kleine Streifen geschnittenen Paprikaschoten in den Wok

- 500 g grüne Bohnen
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Tomaten
- 1 kleiner Strauß Petersilie
- Salz
- Pfeffer

geben.

Umrühren und zu 3/4 zudecken, dann 30 Min. auf Position 3 schmoren lassen.

Dann die zuvor geviertelten und 1 Minute in kochendes Wasser getauchten Tomaten hinzugeben und nochmals 20 Min. schmoren lassen.

Am Ende der Kochzeit abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie überstreuen.

## Geglügel und Wild

### Chiu-Chiau-Chi-Lou (Hähnchenfleisch mit Paprika-schoten)

Für 3 Personen :

- 250 g Hühnerbrust
- 1 TL Salz
- 1 TL Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 getrocknete Chilli Pfefferschote
- 1 EL Schmalz

Für die Sauce :

- 3 EL Brühe
- 1 1/2 EL Essig
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL trockener Sherry
- 2 TL Mehl

**Kochzeit : circa 30 Minuten**

Hühnerbrust würfeln, mit Salz und Mehl bestäuben und mit 1/2 EL Öl einreiben.

Paprikaschoten würfeln und Samenkörner entfernen.

Chilli-Pfefferschote in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Restliches Öl auf Position 5 im Wok erhitzen.

Hähnchenteile hineingeben und unter ständigem Wenden 2 Min. anbraten.

Dann auf einen Teller geben.

Nun das Schmalz in den Wok geben und wenn es heiß ist, die kleingeschnittene Pfefferschote hinzufügen.

Kurz anbraten, dann die Paprikaschoten und die Sauce dazugeben. So lange unter Wenden auf Position 3 schmoren, bis die Sauce zu kochen anfängt.

Jetzt das Hühnerfleisch wieder zurück in den Wok geben.

Alles zusammen nochmals 2 Min. unter ständigem Wenden schmoren lassen und gut vermischt servieren.

### Orientalisches Huhn

Für 4 Personen :

- 600 g Hühnerbrust
- 4 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 eingemachte Ingwerknollen (gehackt)
- 1/2 Tasse Sojasauce
- 2 EL Hoisinsauce (Soße aus Kidney-Bohnen, Zucker, Knoblauch und Piment. Leicht süß und würzig. Hält sich nach dem Öffnen mehrere Monate im Kühlschrank)
- 1/2 Tasse Reiswein oder Sherry
- 375 ml Hühnerbouillon
- 6 hartgekochte Eier
- Stärkemehl
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : 45 Minuten**

Öl im Wok auf Position 5 erhitzen, Geflügelstücke gut anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und gehackten Ingwer dazugeben und anbraten.

Aromasaucen, Reiswein, Bouillon und Pfeffer dazugeben.

20 bis 25 Min. auf Position 3 kochen.

Die in Würfel geschnittenen Eier unterheben, mit aufgelöstem Stärkemehl binden und abschmecken.



## Baskisches Hähnchenragout

Für 6 Personen :

- 1 Hähnchen von 1,5 kg in Stücken
- Paprika
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 feste Tomaten
- 4 Paprikaschoten
- 1 dl Olivenöl
- 100 g gekochte Schinken
- Suppenkraut
- 1 dl trockener Weißwein
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Kochzeit : circa 1 Stunde**

Die Hähnchenstücke salzen und pfeffern und mit etwas Paprika überstreuen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und zerkleinern.

Die Tomaten schälen und zerdrücken.

Die Paprikaschoten in einer Pfanne grillen, um sie schälen zu können, dann ihr Fleisch in Streifen schneiden.

Die Hälfte des Öls im Wok auf Position 5 erhitzen und den in Streifen geschnittenen Schinken sowie die Hähnchenstücke unter Umdrehen anbraten.

Dann 2 EL Öl, die Zwiebeln und das Paprikafleisch hinzugeben.

Umrühren, um sie zu bräunen.

Die Tomaten, den Knoblauch und das Suppenkraut hinzufügen.

15 Min. auf Position 3 schmoren lassen.

Nach 15 Minuten mit dem Weißwein ablöschen.

Vermischen, salzen und pfeffern. Eine Messerspitze Paprika hinzufügen und zudecken.

Etwa 30 Min. auf Position 3 kochen lassen.

Das Suppenkraut entfernen und das baskische Hähnchen mit gehackter Petersilie überstreut servieren.

## Chuen-Chia-Fu (Angebratener Reis mit Bohnen - oder Brokkoli - und in Sojasauce angeschmortem Huhn)

Für 4 Personen :

- 300 g Bohnen (oder Brokkoli)
- 300 g in Sojasauce geschmortes Fleisch (kalt)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 EL Schmalz (oder Butter)
- 400 g gekochter Reis
- 250 ml Fleischbrühe

**Kochzeit : circa 20 Minuten**

Die Bohnen in 2,5 cm große Stücke schneiden (oder Brokkoli zerkleinern).

Das geschmorte, kalte Fleisch in gleichgroße Würfel schneiden.

Öl auf Position 5 im Wok erhitzen. Bohnen (oder Brokkoli) hineingeben, salzen und auf Position 3, 2 Min. unter Wenden anbraten.

Schmalz und Fleisch hinzugeben und alles zusammen weitere 2 Min. schmoren.

Den Reis dazugeben und mit allen Zutaten gleichmäßig vermischen. Die Brühe darüber gießen.

Den Deckel auflegen und 10 Min. auf Position 3 schwach kochen lassen.

Inhalt umrühren und in angewärmten Schüsseln servieren.

## Ente mit Früchten

Für 4 Personen :

- 4 Entenfilets (in Streifen geschnitten)
- 2 Stück Sellerie-Zweige
- 2 Ananasscheiben
- 100 g Melone
- 100 g Litchis
- 1 Tasse Brühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Hoisinsauce (Soße aus Kidney-Bohnen, Zucker, Knoblauch und Piment. Leicht süß und würzig. Hält sich nach dem Öffnen

**Marinierzeit : 2 Stunden**

**Kochzeit : 25 Minuten**

Die Marinade in einer tiefen Schüssel zubereiten, das Fleisch einlegen und 2 Stunden marinieren lassen.

2 EL Sesamöl im Wok auf Position 5 erhitzen, das Fleisch anbraten, herausnehmen und auf dem Dämpf-/Abtropfgitter des Wok warmhalten.

Das in Stücke geschnittene Gemüse in den Wok geben und anbraten.

Die gewürfelten Früchte kurz zugeben, das Fleisch und die letzten Zutaten einfüllen.

Einige Augenblicke auf Position 5 aufkochen lassen, würzen und servieren.

mehrere Monate im  
Kühlschrank)

- Etwas Essig
- 1 Messerspitze brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer

Marinade :

- 1/2 TL Gewürzmischung
- 2 EL Soja-Sauce
- 4 EL Sesamöl

## Truthahn mit Litschis

---

Für 4 Personen :

- 500 g Truthahnfilet, 200 g Brokkoli
- 100 g Bambussprossen
- 3 Zwiebeln
- 1 kleine Dose Litschis
- 10 getrocknete Champignons
- 2 EL Reiswein
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Piment-püree
- 6 EL Öl
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1/2 Tasse Lotussamen (aus der Dose)
  - 2 EL Stärkemehl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Kochzeit : circa 40 Minuten

Die schwarzen Champignons 10 Min. in warmem Wasser einweichen.

Truthahnfilet in 3 cm dicke Würfel schneiden und 20 Min. in Reiswein mit 2 Prisen Salz, 2 Prisen Zucker und Pfeffer marinieren.

Die Zwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden.

Brokkoli waschen.

2 EL Litschisaft mit der Sojasauce, dem Essig, dem Pimentpüree, 1 EL Zucker und Pfeffer vermischen.

Die Champignons abschütten und in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und den Ingwer im Wok auf Position 5 mit Öl anbraten.

Truthahnstücke dazugeben und 1 Min. anbraten.

Auf Position 3 die Bambussprossen, Brokkoli, Champignons dazugeben und 3 Min. anbraten.

Die zubereitete Sauce darübergießen und auf Position 5 aufkochen. Lotussamen und Litschis dazugeben und 2 Min. auf Position 3 kochen.

Mit in etwas Wasser aufgelöstem Stärkemehl binden.

## Kaninchen mit Äpfeln und Dörrpflaumen

---

Für 4 Personen :

- Die Schenkel und den Rücken eines Kaninchens
- 12 Dörrpflaumen
- 1 Zwiebel
- 4 Äpfel
- 1 Zitrone
- Etwas Öl
- 2,5 dl trockener Cidre
- Salz
- Pfeffer
- Suppenkraut (Thymian, Lorbeer, Petersilie)
- Crème Fraîche (wahlweise)

Kochzeit : circa 1 Stunde

Das Kaninchen in Stücke schneiden.

Die Dörrpflaumen in warmem Wasser aufweichen.

Die Zwiebel schälen und hacken.

Die Äpfel schälen und in dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft übergießen, damit sie nicht schwarz werden.

Das Öl im Wok auf Position 5 erhitzen, dann die Äpfel hinzugeben und sie unter vorsichtigem

Umrühren schnell anbräunen.

Sie mit einer Schöpfkelle herausnehmen und zur Seite legen.

Die Kaninchenstücke und die gehackte Zwiebel in den Wok geben und von allen Seiten anbraten.

Mit dem Cidre ablöschen, salzen, pfeffern, das Suppenkraut hinzugeben, zudecken und 20 Min. auf Position 3 schmoren lassen. Nach dieser Zeit die Pflaumen in den Wok geben, umrühren, wieder zudecken und nochmals 10 Minuten kochen lassen.

Dann die Äpfel hinzufügen, vorsichtig mischen und weitere 10 Min. ohne Deckel fertiggaren.

Nach Entfernung des Suppenkrauts schön heiß servieren.

Wahlweise: Die Sauce ganz am Ende der Kochzeit mit Crème Fraîche abschmecken.

# Wildschweinbraten

---

Für 10 Personen :

- 1 Keule eines jungen Wildschweins von 1,5 kg in Stücke geschnitten
  - Fetter Speck
  - 2 zerkleinerte Karotten
  - 2 Zwiebeln
  - 2 Gewürznelken
  - Gehackte Petersilie
  - 50 ml Cognac
  - Salz
  - Pfeffer
- Marinade :
- 2 EL Öl
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 gehackte Schalotten
  - 5 gemahlene Wacholderbeeren
  - 1 zerkeimertes Lorbeerblatt
  - 1 Thymianzweig
  - Gehackte Petersilie
  - 7,5 dl kräftiger Rotwein

Marinierzeit : 12 Stunden

Kochzeit : 5 Stunden

Die Marinade in einer tiefen Schüssel zubereiten und das Fleisch einlegen.

Mit Rotwein übergießen und mindestens 12 Stunden marinieren lassen, es dabei 3 bis 4 Mal umdrehen.

Wenn die Marinade beendet ist, das Fleisch abtropfen lassen.

Das Fleisch im Wok auf Position 5 mit etwas fettem Speck anbraten. Die zerkleinerten Karotten und Zwiebeln hinzugeben.

Die Marinade filtern und in den Wok gießen.

Die zerdrückten Gewürznelken, die gehackte Petersilie und den Cognac hinzugeben.

Salzen, pfeffern und zudecken, dann etwa 5 Stunden, auf Position 3 kochen lassen.

Mit frischen Nudeln oder Apfelkompott servieren.

# Fondue

## Chinesisches Fondue

---

Für 4 Personen :

- 300 g Rinderfilet
  - 2 Geflügelbrüste
  - 200 g geräucherter Speck
  - 8 Jakobsmuscheln (ohne Schale)
  - 100 g ausgelöste Garnelen
  - 1 Salatherz
  - 100 g Bambussprossen
  - 150 g Champignons
  - Zitronensaft
  - 1 Kästchen Kresse
  - 1 L Geflügelbouillon
  - 4 Eier
- Beilagen :
- 3 Knoblauchzehen
  - 4 Schnittlauch
  - 50 g frischer Ingwer
  - Sojasauce

Kochzeit : Einige Sekunden je Stück

Rinderfilet, Huhn und Speck in sehr feine Streifen schneiden, Jakobsmuscheln in Scheiben, Garnelen in Stücke teilen.

Alles auf eine Platte legen.

Salatherz auseinandernehmen, waschen, fein schneiden, auf einen Teller legen, dazu die abgetropften Bambussprossen, die fein geschnittenen, mit Zitrone beträufelten Champignons, die Kresse.

Bouillon im Wok auf Position 5 erhitzen.

Sobald sie heiß ist, den Wok zum Tisch tragen, auf "Warmhalten" Position 1 stellen.

Jeder taucht das Fleisch, die Garnelen und Muscheln in die Bouillon. Das Fondue wird mit allen Sorten Salat und Mixed Pickles serviert: geschälter, gehackter Knoblauch, fein geschnittener Schnittlauch, geschälter, geriebener Ingwer, Saucen.

Zum Abschluß gibt man den Rest der Zutaten in den Wok und brät sie schnell an.

Eier in den Wok schlagen, servieren.



F p. 2 – 18

NL p. 19 – 34

D p. 35 – 51