



MADE IN BELGIUM



**Gebruiksaanwijzing**  
**Mode d'emploi**  
**Instruction manual**  
**Gebrauchsanweisung**

**Wok / Stirfryer**

**class**  
**INDUCTION**

DW 1640

**Demeyere Comm.V.**

Atealaan 63 • B-2200 Herentals • Belgium

tel.: +32 (0)14 285 210

fax: +32 (0)14 285 222 • [info@demeyere.be](mailto:info@demeyere.be)

[www.demeyerecookware.com](http://www.demeyerecookware.com)

## **Inleiding**

De Chinese keuken wordt door velen als de beste in de wereld beschouwd. Het is zeker de oudste en een volwaardige en verfijnde keuken. Ze heeft een traditie van meer dan 3000 jaar. De voorbereiding van het voedsel is hierbij zeer belangrijk. Het koken zelf gebeurt zeer snel en met weinig vocht. Het resultaat is erg voedzaam en heel smakelijk. Het zeer snel omdraaien en roeren van de ingrediënten in een weinig olie in een zeer heet recipiënt noemt men in het Nederlands "roerbakken", in het Engels "stir-frying" en in het Chinees de "chao" of "chow" methode. Deze methode wordt gebruikt voor het bereiden van groenten, vlees, gevogelte en vis. De wok, een komvormige stalen schaal, is het basisgereedschap bij het roerbakken. Men kan de wok echter ook gebruiken om te stomen, te frituren, te sauteren, te bakken en te braden. Deze handleiding is vooral opgesteld om het roerbakken aan te leren; nadien kan men zelf verder experimenteren met de traditionele westerse kookmethodes.

## **1. DE WOK**

De wok is een relatief dunne halfronde pan van 25 tot 40 cm diameter. Hij wordt gebruikt in alle oosterse landen. Soms noemt men hem ook "karachi", "kuali" of ook nog "wajan". Meestal is hij vervaardigd uit staal, aluminium, gietijzer of gietaluminium (met of zonder antikleeflaag) en soms ook uit roestvrij staal. Al deze materialen geven min of meer goede resultaten, maar vertonen toch één of meerdere nadelen.

### **A. Staal**

Zeker het meest gebruikte materiaal voor de wok. Goedkoop, maar moeilijk in onderhoud. Regelmatig met olie inwrijven, anders treedt er roest op. De warmtegeleiding is niet ideaal.

### **B. Aluminium**

Geeft betere resultaten. Er treedt echter putcorrosie op en aluminiumoxides zijn ongezond. Aluminium vervormt ook gemakkelijk. Wordt meestal bedekt met een antikleeflaag (zie verder).

### **C. Gietijzer**

Redelijk goed als wok, maar zwaar. Roest gemakkelijk en heeft geen ideale warmtegeleiding.

### **D. Gietaluminium**

Resultaten zoals bij de aluminium wok. Moet ook met antikleeflaag bedekt worden (zie verder).

### **E. Roestvrij staal**

Wokken gemaakt alleen uit roestvrij staal geven slechte resultaten, daar roestvrij staal de warmte slecht geleidt. Goede warmtegeleiding is zeer belangrijk voor een goede wok anders krijgt men aankleven, ongelijkmatig aanbranden, enz. Roestvrij staal heeft daarentegen wel het grote voordeel dat het een volkomen hygiënisch materiaal is, dat zeer sterk is en gemakkelijk te onderhouden.

### **F. Wok met antikleeflaag**

Kan zeer goede resultaten geven maar het - typisch bij een wok - verhitten op zeer hoge temperaturen kan de antikleeflaag zeer gemakkelijk verbranden. Men mag bij het roerbakken ook nooit metalen voorwerpen gebruiken in een wok met antikleeflaag.

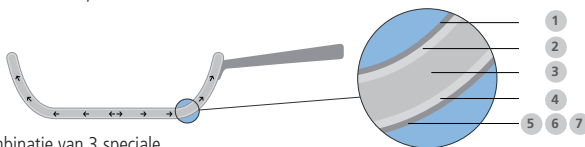
## 2. DE MODERNE WOKKEN VAN DEMEYERE

Deze wokken werden ontworpen met de nieuwste materiaalsoorten. Het zijn samengestelde gelamineerde materialen die in speciale toepassingen worden gebruikt. Men kan zo de voordelen van de verschillende materialen combineren en de nadelen uitsluiten.

Voor het fabriceren van de Demeyere wok werd gekozen voor een uniek 7-lagenmateriaal speciaal door ons ontwikkeld. De totale dikte is 2,3 mm.

1. roestvrij staal 18/10
2. aluminium
3. aluminium legering
4. aluminium

5-6-7. TriplInduc®, combinatie van 3 speciale materiaallegeringen, die de wok o.a. ook aanpast voor gebruik op inductiefornuizen naast alle andere gas- en elektrische fornuizen.



### Voordelen van de Demeyere wokken:

1. Roestvrij staal voor binnen- en buitenwand: hygiënisch, gemakkelijk in onderhoud en zeer sterk.
2. Aluminium en aluminiumlegeringslagen tussen de roestvrij staallagen voor een optimale warmtespreiding, waardoor onregelmatig aanbranden vermeden wordt.
3. Door de combinatie van de verschillende materialen moet er ook geen antikleeflaag aangebracht worden en kan men toch steeds gereedschap uit metaal gebruiken voor het roerbakken.
4. Deze wokken kunnen zeer intensief gebruikt worden op alle warmtebronnen, ook op inductie.
5. Geen corrosieproblemen, tenzij men extreem veel zout zou gebruiken.

**Deze wokken worden volledig in België geproduceerd.**

## 3. KOOKMETHODES MET DE WOK VAN DEMEYERE

### A. De "chao-methode", "stir-frying" of roerbakken.

Bij het roerbakken moeten de groenten, het vlees, enz. eerst gesneden worden in fijne dunne reepjes. Alles moet klaar zijn voor men met het bakken begint omdat de kooktijd zeer kort is. Giet wat plantaardige olie in de wok en warm op de hoogste intensiteit op. Arachideolie en nootolie zijn zeker goede oliën, maar andere frituurolieën mag men uiteraard ook gebruiken. Wanneer de olie goed heet is (maar nog niet rookt), moet de intensiteit van het vuur met 30 tot 50% gehalveerd worden. Breng daarna de ingrediënten in de wok in afnemende volgorde van hardheid, draai en roer de inhoud dan voortdurend om gedurende 2 à 5 minuten tot alles goed krokant is. De groenten zijn van buiten gaar, maar blijven van binnen nog krokant. Deze kookmethode is zeer gezond omdat de vitamines behouden blijven en er ook weinig olie gebruikt wordt.

## **B. Stomen**

Stomen wordt zeer veel gebruikt in de Chinese keuken (bv. voor dim-sum). Deze kookmethode wordt ook meer en meer toegepast bij het bereiden van westerse gerechten. De wok is daarvoor een uitstekend product. De halvemaaanroosters voor de wok van 32 cm (ref. 9901) en 36 cm (ref. 9909) zijn ideaal om kleine hoeveelheden in de wok te stomen. Een volledig rond stoomrooster is eveneens afzonderlijk te verkrijgen voor de wok van 32 cm (ref. 9906) en voor die van 36 cm (ref. 9908). Eender welke vuurvaste schotel kan men ook in de wok gebruiken om te stomen op dit rooster. Plaats vervolgens een deksel op de wok en het stomen kan beginnen. Voor de verschillende mogelijke combinaties, zie verder.

## **C. Frituren**

De wok is ook ideaal voor het frituren van allerlei kleine hoeveelheden voedsel: vis, vlees, kroketjes, ... Het halvemaaanrooster kan ideaal gebruikt worden voor het afdruipe van bv. tempurabereidingen.

## **D. Bakken/braden**

Door zijn vorm, zijn grootte en het materiaal waaruit hij vervaardigd is, is de wok ook geschikt om vlees in te bakken en zelfs om een gebrad in te bereiden.

## **E. Koken**

De wok leent zich ook uitstekend om gewoon te koken. De Aziaten bereiden er regelmatig soepen in.

## **4. DE WOK VAN DEMEYERE EN ZIJN TOEBEHOREN**

Deze wok werd ontwikkeld in samenwerking met chefs uit het Verre Oosten, vooral uit Singapore, Maleisië en Indonesië.

### **Wat zijn nu de belangrijkste verschillen?**

1. Het gebruik van gelaagd materiaal tot aan de rand met een warmtegeleidende kern (aluminium), roestvrij staal aan binnen- en buitenwand en een totale dikte van 2,3 mm, is ideaal voor een wok. Hij wordt zeer heet in het midden op de bodem en naar de rand toe wordt de wok iets minder warm. Resultaat: gelijkmatige ideale verwarming, geen onregelmatige verbranding van olie, minimaal energieverbruik.
2. De deksels sluiten de Demeyere wokken goed af, zelfs indien een stoomrooster of halvemaaanrooster wordt gebruikt.
3. Het hoge deksel (32 cm, ref. 7532) is voorzien van een regelbare stoomuitlaat.
4. Het afdruipek (ref. 9901), in de vorm van een halve maan, kan gebruikt worden in de wok van 32 cm voor het afdruipe na frituren bv. bij tempura (voor een wok 36 cm, ref. 9909).
5. Buiten- en binnenkant zijn vervaardigd uit roestvrij staal 18/10 behandeld met Silvinox®. Dit veredelde roestvrij staal weerstaat beter aan verkleuring.
6. Roestvrijstalen grepen.
7. De wok bestaat in verschillende uitvoeringen steeds met hetzelfde 7-lagenmateriaal tot aan de rand van 2,3 mm dik.

**A. Wok ref. 52926**

- Wok van 26 cm met lange steel.
- Kleine vlakke bodem 11 cm.
- Geen opstaande rand.
- Volgende toebehoren kunnen afzonderlijk aangekocht worden:
  - deksel in roestvrij staal (ref. 44526)
  - glazen deksel (ref. 9526)

**B. Wok ref. 52930**

- Wok van 30 cm met lange steel.
- Kleine vlakke bodem 13 cm.
- Geen opstaande rand.
- Volgende toebehoren kunnen afzonderlijk aangekocht worden:
  - deksel in roestvrij staal (ref. 44530)

**C. Wok ref. 52932**

- Wok van 32 cm met lange steel en tegengreep.
- Kleine vlakke bodem 13 cm.
- Met opstaande rand voor gebruik van roosters.
- Deksel en andere toebehoren kunnen afzonderlijk aangekocht worden. Zie verder.

**D. Wok ref. 54936**

- Wok van 36 cm met lange steel en tegengreep.
- Kleine vlakke bodem 13 cm.
- Met opstaande rand voor gebruik van roosters.
- Deksel en andere toebehoren kunnen afzonderlijk aangekocht worden. Zie verder.

**E. Wok ref. 52936 G**

- Wok 36 cm met ronde bodem, alleen geschikt voor gebruik op gasfornuizen of op speciale ronde inductiefornuizen, die vooral in de professionele sector gebruikt worden.
- Met steel, zonder tegengreep, geleverd zonder deksel.
- Geen opstaande rand.
- Alleen klokdeksel (ref. 7536) is beschikbaar als toebehoren.

#### **F. Wok ref. 53936**

- Wok 36 cm (idem als 52936 met ronde bodem), maar met drie roestvrijstalen pootjes.
- Gepatenteerd systeem.
- Ronde bodem zonder contact met fornuis, die toch werkt op de meeste vlakke (professionele) inductiefornuizen (min. 2800 Watt nodig).
- Werkt niet op boostersystemen van vele merken voor huishoudelijk gebruik.
- Deze wok kan ook op een gasfornuis gebruikt worden.
- Met steel, zonder tegengreep.
- Geen opstaande rand.
- Alleen klokdeksel (ref. 7536) is beschikbaar als toebehoren.

#### **G. Wok ControlInduc Granite ref. 16936 met Thermolon™ Granite antikleeflaag**

- Wok regelt zelf de temperatuur tot max. 250°C – uitsluitend te gebruiken op een hol inductiefornuis.
- Wok van 36 cm met lange steel.
- Met ronde bodem.
- Geen opstaande rand.
- Alleen klokdeksel (ref. 7536) is beschikbaar als toebehoren.

#### **H. Wok ProControl ref. 56936**

- Wok regelt zelf de temperatuur tot max. 250°C – uitsluitend te gebruiken op een hol inductiefornuis.
- Wok van 36 cm met lange steel.
- Met ronde bodem.
- Geen opstaande rand.
- Alleen klokdeksel (ref. 7536) is beschikbaar als toebehoren.

#### **Afzonderlijk te verkrijgen toebehoren:**

- A. Ref. 9900 bodemring voor stabiel gebruik op gasfornuis en om te serveren (voor wok 32 cm en 36 cm)
- B. Ref. 9901 halvemaaanrooster (enkel voor wok 32 cm ref. 52932)
- C. Ref. 9902 roerspaan, ideaal voor roerbakken
- D. Ref. 9906 ronde draadrooster, te gebruiken als stoomrooster (enkel voor wok 32 cm ref. 52932)
- E. Ref. 9908 ronde draadrooster, te gebruiken als stoomrooster (enkel voor wok 36 cm ref. 54936)
- F. Ref. 9909 halvemaaanrooster (enkel voor wok 36 cm ref. 54936)
- G. Ref. 7532 hoog deksel 32 cm Silvinox® met regelbare stoomuitlaat (voor wok 32 cm ref. 52932)
- H. Ref. 7536 klokdeksel 36 cm Brinox® met roestvrijstalen knop (voor alle wokken 36 cm)
- I. Ref. 9526 glazen deksel voor wok 26 cm – Pyrex kwaliteit
- J. Ref. 9532 glazen deksel voor wok 32 cm – Pyrex kwaliteit

## RECEPTEN

### STUKJES KIP MET GROENE PEPERS

#### **Ingrediënten:**

- 200 g kippenborst • 0,25 l olie (bij voorkeur arachideolie) • 2 gehakte teentjes look • 3 sjalotten in stukken • 170 g groene pepers in stukken • 2 theelepels gehakte rode chili • 6 Chinese champignons, gemarineerd en in stukken gesneden

#### **Marinade:**

- 1 theelepel lichte sojasaus • 50 ml witte wijn • 1/2 theelepel sesamolie • 1/2 theelepel zout
- 1 theelepel peper • 25 g maïzena • 1 opgeklopt eiwit

#### **Saus:**

- 1/2 theelepel zout • 1/2 theelepel witte peper • 100 ml witte wijn • 50 ml lichte sojasaus
- 25 g maïzena • 1/2 theelepel suiker

#### **Voorbereiding:**

1. Verwijder (indien dit nog niet is gebeurd) de huid van de kippenborsten, snij het vlees in kleine reepjes van ong. 3 mm breed en 4 cm lang. Laat marineren gedurende een half uurtje.
2. Vermeng de ingrediënten voor de saus in een afzonderlijk recipiënt.

#### **Bereidingswijze in de wok:**

1. Verwarm 0,25 l olie in de wok tot ze voldoende warm is om te frituren. Frituur de kip een 15-tal sec. tot het vlees lichtbruin wordt. Neem de kippendeeltjes uit de wok en laat uitlekken.
2. Verwijder wat olie tot er nog een 4-tal soeplepels olie overblijven. Gebruik de woklepel en roerbak de look en de sjalotjes tot ze gaar zijn. Voeg de rest van de groenten eraan toe en roer verder op hoge temperatuur gedurende een 30-tal sec.
3. Voeg er dan de kip aan toe, meng goed en voeg dan de saus toe. Blijf roeren tot de saus ingedikt is.
4. Serveer onmiddellijk en dien op met witte rijst.

### GARNALEN MET SAMBALSAUS

#### **Ingrediënten:**

- 1 kg grote steurgarnalen of langoustines • 250 g verse gemalen kokosnoot • 5 soeplepels olie

#### **Sambalsaus:**

- 15 sjalotten • 30 stukjes droge chili (zacht gemaakt) • 4 stukjes verse rode chili (verwijder de zaadjes) • 1 soeplepel garnaalpasta • 1 teentje look • 2 stukjes "bua keras"

Deze ingrediënten moeten zeer fijn gemalen worden.

- 2 soeplepels tamarinevruchtensoep • 4 soeplepels water

### **Bereidingswijze:**

1. Meng de gemalen kokosnoot met 1/4 kop water en wrijf dit mengsel door een roerzeef.
2. Marineer de sturgarnalen of langoustines gedurende een half uur in water met 1 theelepel suiker en 1/2 theelepel zout.
3. Maak de wok warm, voeg er de olie aan toe en frituur dan de sambalpasta op een relatief hoog vuur tot de olie volledig opborrelt.
4. Voeg er de helft van de kokosmelk aan toe en roer om op een gematigd vuur tot de pasta dik wordt.
5. Voeg de garnalen of langoustines toe, even roerbakken en daarna laten doorkoken met gesloten deksel gedurende 3 à 5 minuten.
6. Het deksel afnemen en de rest van de kokosmelk bijvoegen.
7. Goed laten doorkoken en koud of warm serveren.

## **GEFRITUURDE BANANEN**

### **Ingrediënten:**

- 12 - 15 grote bananen in dikke schijven gesneden
- 400 g vers gemalen kokosnoot
- 5 eieren
- 225 g suiker
- 340 g zelfrijzende bloem (gezeefd)
- 1/2 theelepel zout
- 115 g gemalen kokosnoot om met de bloem te mengen
- 1 l olie

### **Bereidingswijze:**

1. Pers de gemalen kokosnoot, vermengd met wat water, uit in een kopje. Zet 175 ml van het vocht opzij.
2. Meng de eieren met de suiker en klop tot het mengsel dik is.
3. Voeg de bloem, de bananen en de kokosmelk toe. Kloppen tot alles goed gemengd is. Het mengsel moet tamelijk dik zijn.
4. Maak de olie warm in de wok. Breng een soeplepel van deze dikke deeg in de hete olie en frituur tot het deeg goed bruin is.
5. Laat uitdruipen op het halvemaanrooster.

## **TEMPURA**

Tempura is een zeer lekker, typisch Japans gerecht. Het geheim van een goede tempura is dat alle ingrediënten ijskoud zijn en de olie om te frituren zeer heet (+/- 180°C). De temperatuur kan steeds gecontroleerd worden met een stukje brood, dat naar de bodem moet zakken en na 60 sec. terug naar de oppervlakte moet komen en goudbruin gekleurd moet zijn. Tempura wordt bereid met allerlei soorten voedsel maar vooral met vis, schelpdieren, garnalen, langoustines, enz. Ook groenten worden gefrituurd, zoals broccoli, wortels, champignons, zoete aardappelen, enz. Tomaten en komkommers zijn niet geschikt omdat die te veel water bevatten. Schijfjes appel en stukken ananas zijn wel geschikt.

### **Ingrediënten:**

- 500 g grote sturgarnalen of langoustines, gewassen, kop en pootjes verwijderd en rug opengesneden
- 200 g schelpdieren
- 500 g visfilet, in stukken van 1 cm breed en 5 cm lang
- 1/2 aubergine, gesneden in blokjes van 1/2 cm
- 2 kleine wortels
- 1 broccoli
- 12 grote champignons
- 1 grote zoete aardappel gepeld en gesneden in schijfjes van 1 cm
- 1 appel in schijfjes
- 4 stukken ananas in schijfjes
- 3 kopjes arachideolie

**Beslag om stukjes voeding in te wentelen:**

- 1/2 kop speciale zeer fijne Japanse Tempura bloem die men nu overal vindt in de betere voedingszaak
- 1 eetlepel maïzena • 1 theelepel gist • 1 opgeklopt eiwit • 1/2 l water met ijsblokjes

**Dipsaus:**

- 1/2 kop sojasaus • 1/4 kop zoete sauterne saus • 1 kop kippenbouillon • 1/3 kop sherry
- 1 theelepel suiker

**Voorbereiding:**

Alle ingrediënten koel bewaren nadat ze gesneden zijn. Beslag net voor de aanvang bereiden zodat alles nog zeer koud is. De dipsaus klaarmaken.

**Bereidingswijze:**

1. Het koude voedsel eerst in het koude beslag onderdompelen, even afdruipten en dan onmiddellijk in de zeer hete olie goudbruin laten frituren.
2. De gefrituurde stukjes één of twee minuten laten afdruipten op het halveaanrooster.
3. Op het bord wat citroen, dipsaus en rijst leggen.
4. Opdienet.

Tip: tempurabereidingen kunnen ook als voorgerechtjes gebruikt worden zonder rijst.

## NASI GORENG SPECIAAL

Nasi goreng speciaal is een typisch Indonesisch gerecht. Er zijn zeer veel varianten.

**Ingrediënten:**

- 250 à 300 g rijst • 250 g kip • 200 g varkensvlees • 200 g hesp • 6 sjalotten • 1 ui • 1 prei in stukjes
- 2 teentjes look • 4 eetlepels arachideolie • 2 theelepels sambal oelek • enkele stukjes trasi (speciale bereiding op basis van garnalen – niet absoluut noodzakelijk) • 2 theelepels "ketjap" (zoete ketjap is vooral geschikt) • 1/2 eetlepel djentjan • zout en peper • 4 eieren • 4 augurkjes • peterselie • kroepoek
- 4 bananen

**Bereidingswijze:**

1. Kook de rijst goed droog.
2. Warm de 4 eetlepels olie op in de wok.
3. Frituur de fijngehakte ui, de fijngehakte sjalotjes, de prei, de knoflook, de sambal oelek en wat verkruimelde trasi. Van zodra de ui en sjalotjes bruin zijn, ze uit de olie verwijderen.
4. Roer dan de stukjes kip, het varkensvlees en de stukjes hesp door de olie met behulp van de wokspaan gedurende 5 minuten.
5. Voeg dan peper, zout, djentjan en de gefruite sjalotten en ui toe.
6. Doe er nu de afgekoelde rijst bij en draai regelmatig om met de woklepel.
7. Bak de 4 spiegeleieren.

Servere dan de nasi goreng, garneer met de spiegeleieren, de fijn gesneden augurken en wat peterselie. Bak nog de bananen, in de lengte doorgesneden, en serveer die samen met de kroepoek bij dit heerlijke nasigerecht.

## Introduction

La cuisine chinoise est considérée par beaucoup de personnes comme la meilleure au monde. Elle est certainement la plus ancienne et la plus raffinée. C'est une tradition de plus de 3000 ans. La préparation des aliments y est très importante, la cuisson se fait très vite avec peu de liquide et donne un excellent résultat au niveau nutritif et gustatif. Le fait de mélanger les aliments dans un peu d'huile sur le fond d'un récipient très chaud est appelée « frir en remuant », en anglais "stir-frying" et en chinois "chao" ou "chow". Cette méthode est utilisée pour la préparation de légumes, de viande, de volaille ou de poisson. Le wok, un récipient métallique en forme de coupole, on peut l'utiliser aussi pour cuire à l'étuvée, frir et rôtir. La manière la plus souvent employée est de faire sauter les aliments dans le wok; après vous pouvez expérimenter avec les méthodes de cuisson traditionnelles occidentales.

## 1. LE WOK

Le wok est une poêle de 25 à 40 cm, relativement mince en forme de coupole. Il est utilisé dans tous les pays orientaux. On appelle aussi cet ustensile : "karachi", "kuali" ou "wajan". Habituellement le wok est fabriqué en acier, en aluminium, en fonte ou en fonte d'aluminium (avec ou sans couche antiadhésive) et moins fréquemment en acier inoxydable. Tous ces matériaux donnent des résultats plus ou moins satisfaisants, mais présentent quand même un ou plusieurs désavantages.

### A. Staal

Certainement le matériau le plus utilisé pour le wok. Bon marché, mais difficile à entretenir. Frottez-le régulièrement avec de l'huile, sinon il peut rouiller. La conduction de chaleur n'est pas idéale.

### B. Aluminium

Donne de meilleurs résultats mais il peut avoir des tâches blanchâtres et les oxydes d'aluminium nuisent à la santé. De plus, l'aluminium se déforme facilement. L'aluminium est souvent recouvert d'une couche antiadhésive (voir suite).

### C. Fonte

Satisfaisant comme wok, mais lourd. Rouille facilement et la conduction de chaleur n'est pas idéale.

### D. Fonte d'aluminium

Résultats à comparer au wok en aluminium. Doit aussi être prévu d'une couche antiadhésive (voir suite).

### E. Acier inoxydable

Les woks faits uniquement en acier inoxydable donnent de très mauvais résultats parce que l'acier inoxydable est un mauvais conducteur de chaleur. Il est très important que le matériau soit un bon conducteur de chaleur, car autrement les aliments peuvent coller, brûler inégalement, etc. L'avantage de l'acier inoxydable est que c'est un matériau très hygiénique, qui est très résistant et facile à entretenir.

### F. Wok avec couche antiadhésive

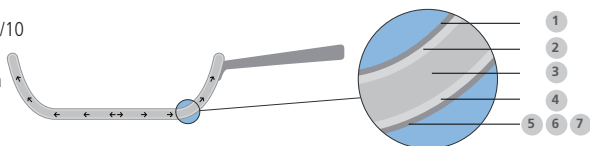
Peut donner de très bons résultats mais – typiquement au wok – le fait de chauffer à très haute température peut « brûler » la couche antiadhésive. Il est défendu d'utiliser des ustensiles métalliques dans un wok avec une couche antiadhésive.

## 2. LES WOKS MODERNES DE DEMEYERE

Ces woks ont été conçus avec des matériaux tout à fait nouveaux. Il s'agit de couches laminées de différents matériaux, qui sont utilisés pour des applications spéciales. Ainsi on peut combiner les avantages des différents matériaux et exclure les désavantages. Pour fabriquer le wok de Demeyere on a choisi un matériau composite à 7 couches. L'épaisseur totale est de 2,3 mm.

1. acier inoxydable 18/10
2. aluminium
3. alliage d'aluminium
4. aluminium
- 5-6-7. TriplInduc®

combinaison de 3 alliages de matériaux, pour que le wok puisse être utilisé sur tous types de cuisinières, aussi à l'induction.



FR

### Avantages des woks de Demeyere:

1. De l'acier inoxydable sur les parois intérieures et extérieures: hygiénique, facile à entretenir et très résistant.
2. De l'aluminium et un alliage d'aluminium entre les couches d'acier inoxydable pour obtenir une répartition uniforme de la chaleur.
3. Grâce à la combinaison des différents matériaux il n'est pas nécessaire d'appliquer une couche antiadhésive et il est possible d'utiliser des ustensiles en acier inoxydable.
4. Ces woks peuvent être utilisés sur toutes les sources de chaleur, aussi sur les cuisinières à induction.
5. Il n'y a pas de problèmes de corrosion, sauf si on utilise une dose très élevée de sel.

**Tous les woks sont fabriqués en Belgique.**

## 3. METHODE DE CUISSON AVEC LE WOK DE DEMEYERE

### A. La méthode "chao", "stir-frying" ou frire en remuant

Pour faire sauter, les légumes, la viande, etc. ceux-ci doivent être coupés en bandes très minces. Il est très important que tout soit prêt avant de commencer la recette parce que le temps réel de cuisson est très court. Versez quelques gouttes d'huile végétale dans le wok et chauffez-la à haute température. L'huile arachide et l'huile de noisette sont excellentes, mais on peut évidemment aussi utiliser d'autres types d'huiles. Quand elle est chaude (mais ne fume pas), il faut réduire l'intensité de la cuisinière de 30 à 50%. Mettez-y alors les ingrédients en commençant par les aliments les plus durs et remuez pendant 2 à 5 minutes de telle façon que les aliments soient saisis à l'extérieur et restent croquant à l'intérieur. Cette méthode est très saine puisque les vitamines sont conservées et on n'utilise que très peu d'huile.

## **B. Cuisson à l'étuvée**

La cuisson à l'étuvée est souvent utilisée dans la cuisine chinoise (p.ex. pour les dim-sum). Cette méthode de cuisson devient également populaire dans la cuisine européenne. Le wok est un outil parfait pour ce type de cuisson. Les grilles demi-lune pour le wok de 32 cm (réf. 9901) et celui du 36 cm (réf. 9909) sont idéales pour la cuisson à l'étuvée de toutes sortes de petites quantités d'aliments. Une grille vapeur complètement ronde est également disponible pour le wok de 32 cm (réf. 9906) et pour le wok de 36 cm (réf. 9908). Chaque plat à four peut être utilisé dans le wok pour cuire à la vapeur sur cette grille. Ensuite placez un couvercle sur le wok et la cuisson à l'étuvée peut commencer. Pour les différentes combinaisons, voir suite.

## **C. Frire**

Le wok est idéal pour frire toutes sortes de petites quantités d'aliments: poisson, viande, croquettes,... La grille demi-lune peut s'utiliser pour faire égoutter les ingrédients comme p.ex. le tempura.

## **D. Rôtir**

Par sa forme, sa taille et le matériau dont il est fabriqué, le wok est aussi adapté pour cuire de la viande ou même pour préparer un grand rôti.

## **E. Cuire**

Il est évident que le wok s'utilise aussi pour la cuisson normale. Les asiatiques y préparent régulièrement des potages.

## **4. LE WOK DEMEYER ET LES ACCESSOIRES**

Ce wok a été développé en collaboration avec les chefs de l'Extrême-Orient, Singapour, la Malaisie et l'Indonésie.

### **Quelles sont les principales différences?**

1. L'utilisation de différents matériaux laminés jusqu'au bord avec un noyau en matière thermo-conductible (aluminium) et de l'acier inoxydable à l'intérieur et à l'extérieur avec une épaisseur totale de 2,3 mm est vraiment l'atout principal pour un bon wok. La température est très élevée au milieu et diminue légèrement sur les bords. Le résultat : l'échauffement idéal se fait uniformément, l'huile ne brûle pas irrégulièrement et on obtient une consommation minimale d'énergie.
2. Les couvercles permettent une fermeture parfaite, même en utilisant la grille vapeur ou la grille demi-lune.
3. Le couvercle haut (32 cm, réf. 7532) est pourvu d'une évacuation de vapeur.
4. La grille (réf. 9901), en forme de demi-lune, peut être utilisée dans le wok de 32 cm pour égoutter après la cuisson p.ex. le tempura (pour le wok de 36 cm, il s'agit de la réf. 9909).
5. Les parois intérieures et extérieures sont en acier inoxydable 18/10. Celui-ci a été traité avec le procédé électrochimique Silvinox qui rend l'acier inoxydable plus noble. De ce fait il résiste mieux aux tennissements et aux détergents parfois très agressifs.
6. Poignées en acier inoxydable.
7. Le wok existe en différents modèles mais toujours fabriqué avec le matériau 7 couches jusqu'au bord d'une épaisseur de 2,3 mm.

**A. Wok réf. 52926**

- Wok de 26 cm avec une longue poignée
- Un petit fond plat de 11 cm
- Sans paroi verticale
- Les accessoires suivants peuvent être achetés séparément :
  - couvercle en acier inoxydable (réf. 44526)
  - couvercle en verre (réf. 9526)

**B. Wok réf. 52930**

- Wok de 30 cm avec une longue poignée
- Un petit fond plat de 13 cm
- Sans paroi verticale
- Les accessoires suivants peuvent être achetés séparément :
  - couvercle en acier inoxydable (réf. 44530)

**C. Wok réf. 52932**

- Un wok de 32 cm avec longue poignée et contre-poignée
- Fond plat de 13 cm
- Paroi verticale pour l'utilisation de grilles
- Les accessoires et couvercles peuvent être achetés séparément (voir plus loin).

**D. Wok réf. 54936**

- Un wok de 36 cm avec longue poignée et contre-poignée
- Fond plat de 13 cm
- Paroi verticale pour l'utilisation de grilles
- Les accessoires et couvercles peuvent être achetés séparément (voir plus loin).

**E. Wok réf. 52936 G**

- Wok de 36 cm avec fond arrondi. Ce wok ne peut être utilisé que sur des cuisinières à gaz ou sur des cuisinières à induction concaves (surtout employées dans le secteur professionnel).
- Avec longue poignée, pas de contre-poignée.
- Pas de paroi verticale
- Uniquement le couvercle haut (réf. 7536) est disponible comme accessoire.

#### **F. Wok réf. 53936**

- Un wok de 36 cm avec un fond arrondi avec support 3 pieds en acier inoxydable
- Système breveté
- Fond arrondi qui fonctionne bien sur les cuisinières à induction (surtout professionnelles - min. 2800 Watt)
- Ce wok ne fonctionne pas sur des systèmes avec booster, mais s'utilise par contre très bien sur le gaz.
- Avec longue poignée, pas de contre-poignée
- Pas de paroi verticale
- Uniquement le couvercle haut (réf. 7536) est disponible comme accessoire.

#### **G. Wok ControlInduc Granite réf. 16936 avec revêtement Thermolon™ Granite**

- Wok règle la température - max. 250°C – uniquement sur des cuisinières à induction concaves
- Wok de 36 cm avec longue poignée
- Avec fond arrondi
- Pas de paroi verticale
- Uniquement le couvercle haut (réf. 7536) est disponible comme accessoire.

#### **H. Wok ProControl réf. 56936**

- Wok règle la température - max. 250°C – uniquement sur des cuisinières à induction concaves
- Wok de 36 cm avec longue poignée
- Avec fond arrondi
- Pas de paroi verticale
- Uniquement le couvercle haut (réf. 7536) est disponible comme accessoire.

#### **Plusieurs accessoires peuvent être achetés séparément:**

- A. Réf. 9900 Support pour utilisation sur une cuisinière à gaz et pour servir (pour les woks de 32 et 36 cm)
- B. Réf. 9901 Grille demi-lune (uniquement pour le wok de 32 cm réf. 52932)
- C. Réf. 9902 Spatule typique pour la cuisson "chao"
- D. Réf. 9906 Grille complète (uniquement pour le wok de 32 cm réf. 52932)
- E. Réf. 9908 Grille complète (uniquement pour le wok de 36 cm réf. 54936)
- F. Réf. 9909 Grille demi-lune (uniquement pour le wok de 36 cm réf. 54936)
- G. Réf. 7532 Couvercle haut de 32 cm Silvinox avec évacuation de vapeur réglable
- H. Réf. 7536 Couvercle haut 36 cm Brinox avec bouton en inox
- I. Réf. 9526 Couvercle en verre Pyrex 26 cm
- J. Réf. 9532 Couvercle en verre Pyrex 32 cm

## RECETTES

### POULET AUX POIVRONS VERTS

#### **Ingrédients:**

- 200 gr blanc de poulet • 0,25 l d'huile (de préférence l'huile d'arachide) • 2 gousses d'ail écrasées
- 3 échalotes coupées • 170 gr de poivrons verts émincés • 2 cuillères à thé de chili rouge coupé
- 6 champignons chinois, marinés et coupés

#### **Marinade:**

- 1 cuillère à thé de sauce soja légère • 1/2 dl de vin blanc • 1/2 cuillère à thé d'huile de sésame
- 1/2 cuillère à thé de sel • 1 cuillère à thé de poivre • 25 gr de maïzena • 1 blanc d'oeuf, battu

#### **Sauce:**

- 1/2 cuillère à thé de sel • 1/2 cuillère à thé de poivre blanc • 1 dl de vin blanc • 1/2 dl de soja légère
- 25 gr de maïzena • 1/2 cuillère à thé de sucre

#### **Préparation:**

1. Enlevez la peau des blancs de poulet et coupez-les en morceaux de 3 mm à 4 cm.
2. Mettez les morceaux de poulet dans la marinade pendant 30 min.
3. Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol.

#### **Méthode de préparation:**

1. Chauffer 0,25 l d'huile dans le wok jusqu'à ce que la température pour frire soit atteinte. Réduire un peu la chaleur et faire frire et brunir le poulet pendant 15 sec. Retirer les morceaux de poulet du wok.
2. Faire frire en remuant l'ail et les échalotes et ajouter le reste des légumes. Remuer l'ensemble à feu vif pendant 30 sec.
3. Ajouter ensuite les morceaux de poulet, remuer bien et ajouter pour terminer la sauce. Continuer à mélanger.
4. Servir rapidement avec un peu de riz blanc.

### SAMBAL DE LANGOUSTINES

#### **Ingrédients:**

- 1 kilo de langoustines de taille moyenne • 250 gr de noix de coco moulue
- 5 cuillères à soupe d'huile

#### **Sambal:**

- 15 échalotes • 30 chilis séchés (ramollis) • 4 chilis rouge (dénoyautés) • 1 cuillère à soupe de pâte de crevettes • 1 gousse d'ail • 2 pièces "bua keras"

Ces ingrédients doivent être bien écrasés.

- 2 cuillères à soupe de tamarin • 4 cuillères à soupe d'eau

**Préparation:**

1. Mélanger la noix de coco avec un quart de tasse d'eau et faire passer dans une passe-vite.
2. Laisser mariner la chair des langoustines dans de l'eau avec une cuillère à thé de sucre et une 1/2 cuillère à thé de sel pendant 30 minutes.
3. Chauffer le wok et l'huile pour faire frire la pâte de sambal à température relativement haute.
4. Ajouter la moitié du lait de coco, remuer dans le wok à température modérée jusqu'à ce que la pâte s'épaississe.
5. Ajouter les langoustines, remuer et faire cuire sous couvercle pendant 3 à 5 min.
6. Enlever le couvercle et ajouter le reste du lait de coco.
7. Bien faire cuire et servir chaud ou froid.

**BANANES FRITES****Ingrédients:**

- 12 à 15 grosses bananes, coupées en tranches épaisses • 400 gr de noix de coco moulue • 5 œufs
- 225 gr de sucre • 340 gr de farine • une 1/2 cuillère à thé de sel • 115 gr de noix de coco blanche pour mélanger avec la farine • 1 l d'huile pour frire à haute température

**Préparation:**

1. Ecraser la noix de coco dans de l'eau et garder 175 ml de ce mélange de côté.
2. Battre les œufs et le sucre pour obtenir une substance épaisse et crémeuse.
3. Ajouter la farine, les bananes et le lait de coco par petites doses. Remuer légèrement pour bien mélanger.
4. Chauffer l'huile dans le wok jusqu'à ce que celle-ci soit bien chaude. C'est par une cuillère à la fois que vous placez le mélange dans l'huile pour faire dorer.
5. Laisser égoutter sur la grille demi-lune.

**TEMPURA**

Tempura est un met typiquement japonais. Le secret pour obtenir un bon tempura est que tous les ingrédients doivent être très froids et l'huile de friture très chaude (environ 180°C). La température peut être contrôlée avec un bout de pain que l'on pose dans l'huile chaude. Si le morceau de pain coule et puis remonte immédiatement à la surface et devient brun doré au bout d'une minute, l'huile est à la bonne température. Le tempura peut être préparé avec toute sorte d'aliments, mais d'habitude on le prépare avec du poisson, des coquilles St Jacques, des langoustines, ... Le tempura se prête à toutes sortes d'aliments mais surtout aux poissons, crustacés, crevettes, langoustines, etc. Les légumes préparés de cette façon sont également délicieux. Parmi les meilleurs il y a le brocoli, les champignons et les pommes de terre douces. Les tomates et les concombres contiennent trop d'eau et ne peuvent pas être utilisés avec cette préparation. Par contre des morceaux d'ananas et des rondelles de pomme s'y prêtent également.

**Ingrédients:**

- 500 gr de langoustines, bien lavées, nettoyées dont les pattes et la tête sont enlevées. La carapace doit être ouverte sur le dos.
- 250 gr de crustacés • 500 gr de filet de poisson, coupé en morceaux d'environ 1 cm sur 5
- 1/2 aubergine coupée en cubes de 1,5 cm • 2 petites carottes • 1 brocoli • 12 grands champignons
- 1 grande pomme de terre douce, pelée et coupée en tranches de 1 cm • 1 pomme coupée en tranches
- 4 morceaux d'ananas en tranches • 3 tasses d'huile d'arachide

**Pâte pour enrober les morceaux d'aliments:**

• 1/2 tasse de farine tamisée (il existe également de la farine tempura spécialisée très fine) • 1 cuillère à soupe de maïzena • 1 cuillère à thé de levure • 1 blanc d'oeuf battu • 1/2 l d'eau avec des glaçons

**Sauce:**

• 1/2 tasse de sauce soja • 1/4 tasse de sauterne • 1 tasse de bouillon de poulet • 1/3 tasse de cherry • 1 cuillère à thé de sucre

**Préparation:**

Bien conserver tous les ingrédients au froid après les avoir coupés. Préparer la pâte juste avant de commencer de sorte que tout soit bien froid.

**Méthode de préparation:**

1. Les aliments froids doivent être trempés dans la pâte froide. Ensuite laisser égoutter et puis tremper dans l'huile chaude jusqu'à ce que tous les aliments soient dorés.
2. Egoutter les morceaux une ou deux minutes sur la grille en forme de demi-lune.
3. Mettre sur une assiette avec un peu de citron, la sauce et le riz.
4. Servir.

Astuce : les préparations tempura peuvent également être servies comme hors d'œuvre sans riz.

## NASI GORENG SPÉCIALE

Le nasi goreng est une recette typiquement indonésienne. Il y a plein de possibilités.

**Ingrédients:**

• 250 à 300 gr de riz • 250 gr de poulet • 200 gr de viande de porc • 200 gr de jambon • 6 échalotes • 1 oignon • 1 poireau coupé • 2 gousses d'ail • 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide • 2 cuillères à thé de sambal oelek • Quelques morceaux de trasi (préparation spéciale à base de crevettes – n'est pas absolument nécessaire) • 2 cuillères à thé de ketjap (sauce noire indonésienne) • 1/2 cuillère à soupe de djentan • poivre et sel • 4 oeufs • 4 petits cornichons • quelques branches de persil • du croupouc • 4 bananes

**Méthode de préparation:**

1. Bien cuire le riz
2. Chauffer l'huile dans le wok.
3. Faire revenir l'oignon finement coupé, ainsi que les échalotes coupées, le poireau, les gousses d'ail, le sambal oelek et le trasi écrasé. Quand l'oignon et les échalotes sont dorés, sortez le mélange de l'huile.
4. Ajouter le poulet, le porc et le jambon et remuer bien avec la cuillère wok pendant environ 5 minutes.
5. Assaisonner avec du sel et du poivre et le djentan et ajouter les oignons et échalotes dorés.
6. Ajouter le riz et réchauffer le en y mélangeant les légumes et la viande.
7. Cuire séparément 4 oeufs sur le plat.

Servir le nasi goreng, ajouter les oeufs sur le plat, les cornichons en petits morceaux et un peu de persil.

Pour bien relever ce plat nous vous conseillons d'ajouter quelques bananes coupées en longueur et frire dans le wok ou dans une poêle. Servir avec du croupouc.

## **Introduction**

The Chinese kitchen is considered by many as the best in the world. It is certainly one of the oldest, full-fledged, and sophisticated kitchens. It has a tradition which dates back more than 3000 years. The preparation of the food is hereby very important. Cooking itself is very fast and occurs with only minimal moisture. The result is nutritious and very tasty. Quickly moving and turning the ingredients around using a little oil in a very hot pan is called "stir-frying", in Chinese it is also called the "chao" or "chow" method. This method is used to prepare vegetables, meat, poultry and fish. The wok, a bowl shaped metal platter, is the basic cooking utensil used when stir-frying. However you can also use the wok for steaming, deep frying, sautéing, baking and frying. This manual is mainly prepared to teach stir-frying; after that you can experiment yourself with the traditional western cooking methods.

## **1. THE WOK**

The wok is a relatively thin, half round pan of 25 to 40 cm in diameter (10" to 16"). It is used in all eastern countries. Sometimes it is also called "karachi", "kuali" or "wajan". Mostly it is made out of steel, aluminium, cast iron or cast aluminium (with or without a non-stick layer) and sometimes also out of stainless steel. All these materials give more or less good results, but they do show one or two disadvantages.

### **A. Steel**

Certainly the most common material for the wok; it is cheap but it is difficult to maintain. A steel wok would need to be regularly oiled otherwise it will rust and the conduction of heat is not ideal.

### **B. Aluminium**

Gives better results, however pitting occurs and aluminium oxides are unhealthy. Aluminium will also go out of shape quite easily. It is usually covered with a non-stick coating.

### **C. Cast iron**

A relatively good wok, but it is heavy. Corrodes easily and does not have an ideal heat distribution.

### **D. Cast aluminium**

Similar results as for the aluminium wok. Also needs to be covered with a non-stick coating.

### **E. Stainless steel**

Woks made out of only stainless steel give unsatisfactory results as stainless steel is a poor conductor of heat. Good heat conduction is very important for a good wok otherwise food will stick, burn and cook unevenly, etc. On the other hand stainless steel is a hygienic material, very strong and easy to maintain.

### **F. Wok with non-stick coating**

This can give good results, but – typically for a wok – heating on very high temperatures can easily burn the non-stick coating. Metal utensils can never be used while stir-frying in a wok with a non-stick coating.

## 2. THE MODERN WOKS FROM DEMEYERE

These woks have been produced with the latest technology. They are comprised of laminated materials which are used in special applications. This way one can combine the advantages of the different materials and exclude the disadvantages. To produce the wok from Demeyere, a unique 7-layer material has been specially developed by Demeyere. The total thickness of the material is 2,3 mm – 0.09".

1. stainless steel 18/10

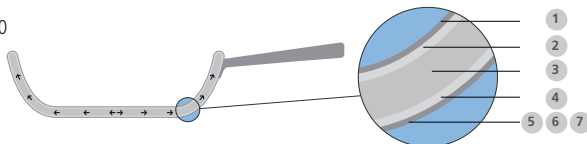
2. aluminium

3. aluminium alloy

4. aluminium

5-6-7. TriplInduc®, a

combination of 3 special alloys, which adapts the wok for use on induction cookers next to all other gas and electric cookers.



### Advantages of woks by Demeyere:

1. Stainless steel is used for the inner and outer layers: hygienic, low maintenance and very strong.
2. Aluminium and layers of an aluminium alloy in between the layers of stainless steel for an optimal heat conduction, avoiding irregular burning.
3. Thanks to the combination of the different materials, it is not necessary to apply a non-stick coating and while stir-frying you can use metal utensils.
4. These woks can be used very intensively on all heat sources, including induction.
5. There are no corrosion problems, unless an excessive amount of salt is being used.

EN

**All the woks are produced in Belgium.**

## 3. COOKING METHODS WITH THE WOK OF DEMEYERE

### A. The "chao method" or "stir-frying"

When stir-frying the vegetables, meat, etc. have to be cut into very thin slices. Everything should be prepared before cooking starts because the actual cooking time is very short. Pour some vegetable oil in the wok and heat on the highest intensity. Peanut oil and nut oil are definitely good oils, but other frying oils can also be used. When the oil is hot (but does not yet smoke), lower the intensity of the cooker by 30 to 50%. Then, put the ingredients in the wok in decreasing order of toughness, constantly turn and stir the content for about 2 to 5 minutes until the food is crispy. The vegetables are cooked on the outside, but are still crispy on the inside. This cooking method is very healthy because vitamins are retained and very little oil is used.

## **B. Steaming**

Steaming is often used in the Chinese kitchen (e.g. dim-sum). This cooking method is also seen more and more when preparing western dishes. The wok is an excellent product for this. The half moon inserts for the wok of 32 cm – 12.6" (ref. 9901) and 36 cm – 14.2" (ref. 9909) are ideal to steam small amounts of food. A completely round steaming rack is also available for the wok of 32 cm – 12.6" (ref. 9906) and for that of 36 cm – 14.2" (ref. 9908). To steam on this grill you can also use a heat resistant dish. Afterwards, place a lid on the wok and the steaming can start.

## **C. Deep frying**

The wok is also ideal for deep frying small quantities of food: fish and meat. The half moon insert can be used to let the oil drain, for example while preparing tempura..

## **D. Frying/Braising**

Due to its shape, size and the material it is made from, the wok is also fit to fry meat in and even to prepare a roast in.

## **E. Cooking**

The wok is also perfect to just cook in. Asians regularly prepare soup in it.

# **4. THE WOK OF DEMEYERE AND ITS ACCESSORIES**

This wok has been developed in collaboration with chefs from the Far East, Singapore, Malaysia and Indonesia.

### **What are the main differences?**

1. The use of a layered material up to the rim with a heat conducting core (aluminium), stainless steel inner and outer walls and a total thickness of 2,3 mm – 0.09", is ideal for a wok. It gets very hot in the centre of the base and cooler towards the outside. The result: even ideal heating, no irregular burning of oil, minimal use of energy.
2. The lids close the woks perfectly, even when a steaming rack or a half moon insert is being used.
3. The high lid (32 cm – 12.6", ref. 7532) has a steam escape regulator.
4. The plate rack (ref. 9901), in the form of a half moon, can be used in a wok of 32 cm – 12.6" for draining after deep frying e.g. tempura (for a wok 36 cm – 14.2", ref. 9909).
5. The inner and outer edges of the wok are manufactured using 18/10 stainless steel and treated with Silvinox®. This enabled stainless steel has a greater resistance against decolouration.
6. Stainless steel handles.
7. The wok is available in different models, always manufactured from the 7-PlyMaterial up to the rim with a thickness of 2,3 mm – 0.09".

**A. Wok ref. 52926**

- Wok of 26 cm – 10.2" with long handle.
- Small flat bottom of 11 cm - 4.3".
- No upright sidewall.
- Accessories which can be purchased separately:
  - lid in stainless steel (ref. 44526)
  - glass lid (ref. 9526)

**B. Wok ref. 52930**

- Wok of 30 cm – 11.8" with long handle.
- Small flat bottom of 13 cm – 5.1".
- No upright sidewall.
- Accessories which can be purchased separately:
  - lid in stainless steel (ref. 44530)

**C. Wok ref. 52932**

- Wok of 32 cm – 12.6" with a long handle and counter grip.
- Small flat bottom of 13 cm – 5.1".
- An upright sidewall to use the grills.
- Lid and other accessories can be bought separately. Read further.

**D. Wok ref. 54936**

- Wok of 36 cm – 14.3" with a long handle and counter grip.
- Small flat bottom of 13 cm – 5.1".
- An upright sidewall to use the grills.
- Lid and other accessories can be bought separately. Read further.

**E. Wok ref. 52936 G**

- Wok of 36 cm – 14.2" with round bottom, can only be used on gas cookers or on special round induction hobs which are mainly used in the professional sector.
- With handle, no counter grip.
- No upright sidewall.
- Only the high domed lid (ref. 7536) is available as an accessory.

#### **F. Wok ref. 53936**

- Wok of 36 cm – 14.2" (same as 52936 with round bottom), but with three stainless steel feet.
- Patented system.
- Wok with round bottom that still can be used on most of the flat (professional) induction hobs (min. 2800 Watt is required).
- Does not work on booster systems of several brands for domestic use.
- This wok can also be used on a gas cooker.
- With handle, no counter grip.
- No upright sidewall.
- Only the high domed lid (ref. 7536) is available as an accessory.

#### **G. Wok ControlInduc Granite ref. 16936 with Thermolon™ Granite non-stick coating**

- Wok regulates the temperature - max. 250°C/485°F – Only to be used on a special round induction hob
- Wok of 36 cm – 14.2" with long handle
- Wok with round bottom.
- No upright sidewall.
- Only the high domed lid (ref. 7536) is available as an accessory.

#### **H. Wok ProControl ref. 56936**

- Wok regulates the temperature - max. 250°C/485°F – Only to be used on a special round induction hob
- Wok of 36 cm – 14.2" with long handle
- Wok with round bottom.
- No upright sidewall.
- Only the high domed lid (ref. 7536) is available as an accessory.

#### **Separately available accessories:**

- A. Ref. 9900 ring frame for steady use on a gas cooker and for serving (for wok 32 and 36 cm – 12.6" and 14.2" )
- B. Ref. 9901 half moon insert (only for wok 32 cm – 12.6", ref. 52932)
- C. Ref. 9902 wok spatula, ideal for stir-frying
- D. Ref. 9906 round grill, to be used as a steaming rack (only for wok 32 cm – 12.6", ref. 52932)
- E. Ref. 9908 round grill, to be used as a steaming rack (only for wok 36 cm – 14.2", ref. 54936)
- F. Ref. 9909 half moon insert (only for wok 36 cm – 14.2", ref. 54936)
- G. Ref. 7532 high lid 32 cm – 12.6" Silvinox® with adjustable steam escape for the wok of 32 cm – 12.6", ref. 52932.
- H. Ref. 7536 high domed lid 36 cm – 14.2" Brinox® with a stainless steel knob for all woks of 36 cm – 14.2".
- I. Ref. 9526 glass lid for wok of 26 cm – 10.2" – Pyrex quality
- J. Ref. 9532 glass lid for wok of 32 cm – 12.6" – Pyrex quality

## RECIPES

### CHICKEN WITH GREEN PEPPERS

**Ingredients:**

• 200 g (7 oz) chicken fillets • 0,25 l (0.26 qt) oil (preferably peanut oil) • 2 cloves of chopped garlic • 3 chopped shallots • 170 g (6 oz) sliced green peppers • 2 teaspoons of shredded red chilli • 6 Chinese mushrooms, marinated and chopped

**Marinade:**

• 1 teaspoon of light soy sauce • 50 ml (0.05 qt) of white wine • 1/2 teaspoon sesame oil • 1/2 teaspoon salt • 1 teaspoon pepper • 25 g (0,9 oz) corn flour • 1 egg white, whipped

**Sauce:**

• 1/2 teaspoon salt • 1/2 teaspoon white pepper • 100 ml (0.1 qt) white wine • 50 ml (0.05 qt) light soy sauce • 25 g (0,9 oz) corn flour • 1/2 teaspoon sugar

**Preparation:**

1. Remove (if this has not been done yet) the skin from the chicken fillets, cut the meat in small strips of about 3 mm – 0.1" thick and 4 cm – 1.6" long. Leave to marinate for half an hour.
2. Mix the ingredients for the sauce in a separate dish.

**Preparation method:**

1. Heat 0,25 l (0.26 qt) oil in the wok until it is hot enough for deep frying. Deep fry the chicken for about 15 seconds until the meat turns light brown. Remove the chicken from the wok and leave to drain.
2. Remove some of the oil until you still have 4 tablespoons of oil left. Use the wok spatula and stir-fry the garlic and the shallots until they are done. Add the rest of the vegetables and stir-fry over a high heat for about 30 seconds.
3. Then add the chicken, mix well and add the sauce. Stir till the sauce thickens.
4. Serve immediately with white rice.

### PRAWNS WITH SAMBAL SAUCE

**Ingredients:**

• 1 kg (35 oz) big prawns or langoustines • 250 g (9 oz) freshly grated coconut • 5 tablespoons oil

**Sambal sauce:**

• 15 shallots • 30 pieces dry chilli (softened) • 4 pieces red chilli, without seeds • 1 tablespoon shrimp paste • 1 clove garlic • 2 pieces "bua keras"

These ingredients have to be ground very finely.

• 2 tablespoons tamarine fruit soup • 4 tablespoons water

**Preparation:**

1. Mix the grated coconut with 1/4 cup of water and sift.
2. Marinate the prawns or langoustines for half an hour in water with 1 tablespoon of sugar and 1/2 teaspoon of salt.
3. Heat the wok, add the oil and deep fry the sambal paste over a relatively high heat until the oil entirely bubbles up.
4. Add half of the coconut milk and stir over a medium heat 'till the paste thickens.
5. Add the prawns or langoustines, stir-fry and let it cook trough under a closed lid during 3 to 5 minutes.
6. Remove the lid and add the rest of the coconut milk.
7. Leave it to boil and serve cold or hot.

**DEEP FRIED BANANAS****Ingredients:**

- 12 to 15 large bananas cut into thick slices • 400 g (14 oz) freshly grated coconut • 5 eggs • 225 g (8 oz) sugar • 340 g (12 oz) self-raising flour (sifted) • 1/2 teaspoon salt • 115 g (4 oz) grated coconut to mix into the flour • 1 l (1 qt) oil

**Preparation:**

1. Squeeze the grated coconut, with some water, into a cup. Put 175 ml (0.2 qt) of the liquid aside.
2. Whisk the eggs with the sugar and beat till the mixture thickens.
3. Add the flour, the bananas and the coconut milk gradually. Stir well until everything is well mixed. The mixture should be quite thick.
4. Heat the oil in the wok. Drop a tablespoon of the thick dough in the hot oil and deep fry till the dough is golden brown.
5. Leave it to drain on the half moon insert.

**TEMPURA**

Tempura is a delicious, typical Japanese recipe. The secret of making a good tempura is that all the ingredients should be ice-cold and the oil for deep frying should be very hot (about 180°C – 355°F). The temperature can always be tested with a piece of bread, that has to sink to the bottom and rise to the surface golden brown in about 60 seconds. Any type of food can be used for tempura, but mostly it is prepared with fish, scallops, shrimps, langoustines, etc. Also vegetables like broccoli, carrots, mushrooms, sweet potatoes, etc. can be deep fried. Tomatoes and cucumber should not be used because they contain too much water. Slices of pineapple and apple however are possible.

**Ingredients:**

- 500 g (18 oz) of large shrimps or langoustines, cleaned and shelled • 200 g (7 oz) scallops
- 500 g (18 oz) fish fillets diced into pieces of 1 cm – 0.4" wide and 5 cm – 2" long • 1/2 aubergine, cut into cubes of 1/2 cm – 0.2" • 2 small carrots • 1 broccoli • 12 large mushrooms • 1 large sweet potato, peeled and sliced in 1 cm – 0.4" thick slices • 4 slices of pineapple • 3 cups of peanut oil

**Batter to dip the pieces of food in:**

• 1/2 cup special sifted very fine Japanese Tempura flour which you can find in all good supermarkets • 1 egg white, beaten • 1 tablespoon corn flour • 1 teaspoon yeast • 1/2 l (0.5 qt) water with ice cubes

**Dip sauce:**

• 1/2 cup soy sauce • 1/4 cup sweet sauterne sauce • 1 cup chicken stock • 1/3 cup sherry • 1 teaspoon sugar

**Preparation:**

All ingredients should be kept cool after cutting. The batter should be prepared just before deep frying so everything is still very cold. Prepare the dip sauce.

**Preparation method:**

1. Dip the very cold food in the cold batter, shortly drain it and deep fry immediately in the hot oil until golden brown.
2. Leave the deep fried pieces to drain one or two minutes on the half moon insert.
3. Put some lemon, dip sauce and rice on the plate.
4. Serve

TIP: tempura preparations can also be used as a starter without rice.

### SPECIAL NASI GORENG

Special nasi goreng is a typical Indonesian recipe. There are several variants.

**Ingredients:**

• 250 - 300 g (9-11 oz) rice • 250 g (9 oz) chicken • 200 g (7 oz) pork meat • 200 g (7 oz) bacon  
• 6 shallots • 1 onion • 1 celery cut in pieces • 2 small cloves garlic • 4 tablespoons peanut oil • 2  
teaspoons sambal oelek • some pieces of trasi (a special preparation based on shrimps - not absolutely  
necessary) • 2 teaspoons "ketjap" (especially sweet ketjap is recommended) • 1/2 teaspoon djentan •  
Salt and pepper • 4 eggs • 4 small gherkins • parsley • krupuk • 4 bananas

**Preparation:**

1. The rice should be cooked very dry.
2. Heat 4 tablespoons of oil in the wok.
3. Deep fry the finely chopped onion, shallots, celery, garlic, sambal oelek and some crumbled trasi. When the onion and the shallots are golden brown, remove them out of the oil.
4. Then stir the chicken, pork and bacon through the oil with the wok spatula for about 5 minutes.
5. Add some pepper, salt, djentan, add the fried shallots and onions.
6. Now add the cooled down rice and regularly stir with the wok spatula.
7. Fry the 4 eggs.

Serve the nasi goreng and garnish with the eggs, the chopped gherkins and some parsley.

Fry the bananas which are cut lengthwise and serve together with the krupuk with this lovely nasi dish.

## Einführung

Die chinesische Küche besitzt eine 3000-jährige Tradition. Von vielen wird sie für eine der besten der Welt gehalten. Sicherlich ist sie sehr vollständig und kultiviert. Entscheidend an der chinesische Küche ist die Vorbereitung der Zutaten. Das Kochen selbst geht sehr schnell und mit geringem Wasserzusatz. Die Gerichte bleiben dadurch sehr nahrhaft und aromatisch. Eine Methode des chinesischen Kochens besteht darin, die Zutaten ähnlich dem Fritieren schnell in einem Gefäss mit sehr wenig heissen Öl oftmals zu wenden. Man nennt das "Rührbacken". Chinesisch nennt man diese Methode "Chao" oder "Chow". Man wendet sie an, bei der Zubereitung von Gemüse, Fleisch, Geflügel und Fisch. Gewöhnlich wird für diese Art des Kochens der Wok benützt. Er ist im Prinzip ein grosses, rundes und hohes Gefäss aus Metall, mit dem sich fast alles zubereiten lässt. Er kann auch zum Fritieren, Dünsten, Backen, Braten und Kochen verwendet werden. Er ist daher nicht verwunderlich, dass der Wok sich in fast allen asiatischen Küchen finden lässt. Die nun folgenden Erläuterungen sollen Grundkenntnisse im Umgang mit dem Wok vermitteln. Ihrer Experimentierfreude sind jedoch keine Grenzen gesetzt, sollten Sie z.B. auch einmal die Zubereitung europäischer Gerichte mit diesem chinesischen Kochgerät erproben wollen.

## 1. DER WOK

Der Wok ist ein relativ dünne, runde Pfanne mit einem Durchmesser von 25-40 cm. Er ist in allen asiatischen Ländern in Gebrauch und wird auch "Karachi", "Kuali" oder "Wajan" genannt. Hergestellt wird er überwiegend aus Stahl oder Aluminium aber auch aus Gusseisen oder Gussaluminium. Es gibt ihn auch aus Edelstahl und sogar mit Beschichtung. Alle Materialien sind theoretisch geeignet, jedoch besitzen sie Vor- und Nachteile..

### A. Stahl

Am häufigsten finden man Woks aus Edelstahl. Sie sind preiswert, jedoch bedürfen sie eines hohen Pflegeaufwandes. Um das Rosten zu vermeiden reibt man sie deshalb mit Öl ein. Die Hitzeleitfähigkeit ist jedoch nicht ideal.

### B. Aluminium

Eignet sich sehr gut auf Grund der hervorragenden Wärmeleitfähigkeit. Jedoch verformt sich Aluminium leicht und zudem ist Aluminiumoxid nicht optimal für die Gesundheit. Diese Art von Woks werden meistens mit einer Antihafbeschichtung versehen (siehe auch weiter).

### C. Gusseisen

Eignet sich gut, aber ist sehr schwer. Kann rosten und die Hitzeleitfähigkeit ist nicht ideal.

### D. Gussaluminium

Eignet sich auch gut aber kann nur mit einer Antihafbeschichtung verwendet werden (siehe auch weiter)

### E. Edelstahl

Woks aus reinen Edelstahl sind wegen ihrer schlechten Wärmeleitfähigkeit weniger gut zu gebrauchen. Es kommt leicht zum Anbrennen der Speisen oder des Öls. Ihr Vorteil ist, sie sind einfach zu reinigen und sehr stapazierfähig.

### F. Woks mit Antihafbeschichtung

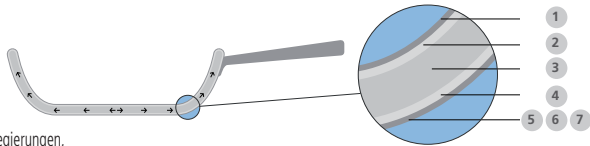
Haben manchmal gute Kocheigenschaften, jedoch wird die Beschichtung leicht zerstört. Die grosse Hitze kann die Beschichtung sehr schnell verbrennen und zerstören. Mann muss in einem Wok die Zutaten häufig wenden. Das Wenden mit metallischen Kochgeräten zerstört ebenso schnell die Antihafbeschichtung.

## 2. DER MODERNE WOK VON DEMEYERE

Diese Wok ist entwickelt worden mit einer völlig neuen Zusammenstellung von Materialien. Dieses Material besteht aus, von uns entwickelte 7 Schichten, verschiedener Materialien bis am Rand, die so angeordnet sind, dass die Vorteile zur Geltung kommen, ohne die Nachteile von jeder Schicht wirksam werden zu lassen. Die Materialstärke ist 2,3 mm.

1. Edelstahl 18/10
2. Aluminium
3. Aluminiumlegierung
4. Aluminium
- 5-6-7. TriplInduc®, eine

Zusammenstellung von 3 Legierungen,  
entwickelt zum Kochen auf allen Herden , sowie auf Induktion.



### Die Vorteile des Woks von Demeyere

1. Durch die äusseren Edelstahlschichten ist das Gerät sehr strapazierfähig, leicht zu pflegen und sehr hygienisch
2. Die Aluminiumschichten zwischen dem rostfreien Edelstahl sorgen für eine angepasste Wärmeverteilung und verhindern so unregelmässiges Anbrennen.
3. Die Kombination der verschiedenen Materialien macht eine Antihafbeschichtung überflüssig und erlaubt die Nutzung metallischer Kochgeräte zum rühren der Zutaten ohne Beschädigung der Wokoberfläche.
4. Diese Woks sind grundsätzlich für Arten von Kochquellen geeignet, auch für Induktionsherde.
5. Korrosion ist nahezu ausgeschlossen, wenn auf übermässige Beanspruchung mit ungelösten Salzen verzichtet wird.

## 3. KOCHEN MIT DEM WOK VON DEMEYERE

### A. Umrühren oder die "Chao"-Methode

Dies ist wohl die in China gebräuchlichste Art mit dem Wok zu kochen. Die Zutaten werden vor dem Kochen vorbereitet. Man schneidet alles (Fleisch, Gemüse und Fisch) in sehr dünne Streifen. Der Wok wird mit sehr wenig Öl vorerhitzt. Hierzu verwendet man am besten Pinda- oder Arachid-Öl. Andere Pflanzenöle eignen sich jedoch auch. Sobald das Öl heiss ist (aber noch nicht raucht), verringern Sie die Hitzezufuhr des Herdes um 30 - 50%. Die Zutaten werden jetzt in der Reihenfolge ihrer Garzeit in den Wok gegeben (zuerst die Zutaten mit der längsten Garzeit). Nach 2-5 Minuten ist alles unter ständigem rühren und wenden gegart. Grundsätzlich ist diese Art des Kochens sehr gesund, da Gemüse z.B. nur äusserlich gart und somit sämtliche Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Der Ölbedarf ist sehr gering.

### B. Dünsten

In der chinesischen Küche wurde viel gedünstet (Beispiel : Dim-sum). Auch in Europa erfreut sich das Dünsten immer grösserer Beliebtheit. Der Wok, mit dem Design von Demeyere ist dafür von geradezu idealer Beschaffenheit. Der Halb-Mond Einsatz (Ref. 9901 für Wok 32 cm und Ref. 9909 für Wok 36 cm) dient zum Abtropfen des Öls beim Fritieren kann jedoch auch beim Dünsten verwendet werden. Zusätzlich ist es auch möglich einen speziellen Dünsteinsatz (Ref. 9906 für Wok 32 cm und Ref. 9908 für Wok 36 cm) zu kaufen. Man kann auf dem Dünsteinsatz dünsten oder in einer Schüssel auf der Einsatz. Beim Dünsten sollte man den Wok jedoch mit einem Deckel verschließen (siehe weiter).

DE

### **C. Fritieren**

Der Wok ist in grossartiger Weise geeignet um kleine Mengen sämtlicher Arten von Gemüse, Fisch, Fleisch und Kroketten zu fritieren. Die Halb-Mond Einsätze sind ideal um das Bratgut nach dem fritieren abtropfen zu lassen (Beispiel für Tempura).

### **D. Schmoren/Braten/ Backen**

Der Wok macht es Ihnen möglich auf einfache Weise grösse Stücke Fleisch und sogar großes Geflügel zuzubereiten.

### **E. Kochen**

Mit dem Wok ist es auch möglich in der gewohnten Weise zu kochen. In Asien verwendet man ihn ebenfalls zum Kochen von Suppen.

## **4. DER WOK VON DEMEYERE UND SEIN ZUBEHÖR**

Dieser Wok ist in Zusammenarbeit mit asiatischen Benutzern und Köchen entwickelt worden. Speziell von Singapur, Malaysia und Indonesien.

### **Was sind die Hauptunterschiede?**

1. Durch die Verwendung von zusammen laminierten Materialien bis am Rand, wie vorher beschrieben, besitzt der Wok hervorragende Kocheigenschaften. Er wird in der Wokmitte sehr heiss und nach aussen hin zum Rand nimmt die Hitze stetig ab. Die Hitzeentwicklung ist nahezu ideal, ein unregelmässiges Verbrennen des Öls ist deshalb so gut wie ausgeschlossen. Sein Energieverbrauch ist gering.
2. Die Deckel schliessen die Demeyere Woks gut ab, selbst mit dem Dunsteinsatz oder Halbmondeinsatz im Wok.
3. Der hohe Deckel (32 cm, Ref. 7532) hat ein Dampfdruckausgleichsventil.
4. Der halbmondförmige Einsatz (Ref. 9901 ) kann im Wok 32 cm gebraucht werden zum abtropfen nach dem fritieren z.B. bei der Zubereitung von Tempura (Ref. 9909 für Wok 36 cm 54936).
5. Die Edelstahloberfläche behandelt mit SILVINOX® macht den Wok widerstandsfähiger gegen Waschmittel.
6. Edelstahlgriffe für die Woks.
7. Der Demeyere Wok ist in verschiedenen Grössen und Ausführungen erhältlich, hat aber immer das selbe 7- Schichtmaterial bis an Rand ( 2,3 mm Stärke).

### **A. Wok Ref. 52926**

- Wok 26 cm mit Stielgriff
- Flacher Boden 11 cm.
- Keinen aufstehenden Rand.
- Separat an zu kaufen:
  - Deckel in rostfrei Stahl (Ref. 44526)
  - Glasdeckel (Ref. 9526)

### **B. Wok Ref. 52930**

- Wok 30 cm mit Stielgriff.
- Flacher Boden 13 cm.
- Keinen aufstehenden Rand.
- Separat an zu kaufen: Deckel in rostfrei Stahl (Ref. 44530)

#### **C. Wok Ref. 52932**

- Wok 32 cm mit einem Stielgriff und Gegengriff.
- Flacher Boden 13 cm.
- Mit aufstehenden Rand für den Gebrauch von Einsätzen.
- Deckel und andere Teile können separat gekauft werden (siehe weiter).

#### **D. Wok Ref. 54936**

- Wok 36 cm mit einem Stielgriff und Gegengriff.
- Flacher Boden 13 cm.
- Mit aufstehenden Rand für den Gebrauch von Einsätzen.
- Deckel und andere Teile können separat gekauft werden (siehe weiter).

#### **E. Wok Ref. 52936 G**

- Wok 36 cm mit runden Boden. Nur zu gebrauchen auf Gasherden oder auf speziellen, runden Induktionsherden die meistens nur im professionellen Bereich gebraucht werden.
- Mit Stielgriff, ohne Gegengriff.
- Keinen aufstehenden Rand.
- Nur ein hoher Deckel (Ref. 7536) ist als Zubehör zu kaufen.

#### **F. Wok Ref. 53936**

- Wok 36 cm (gleich wie 52936 mit runden Boden), aber mit drei Füßen aus rostfreiem Edelstahl.
- Patentiertes System.
- Runden Boden, ohne Kontakt mit dem (flachen) Herd, der jedoch gut arbeitet auf den meisten flachen (professionellen) Induktionsherden (Min 2800 W nötig).
- Funktioniert nicht auf Induktionssystemen mit "Booster" von vielen Herstellern im Haushaltbereich.
- Auch für Gasherde geeignet.
- Mit Stielgriff, ohne Gegengriff.
- Keinen aufstehenden Rand.
- Nur ein hoher Deckel (Ref. 7536) ist als Zubehör zu kaufen.

#### **G. Wok ControlInduc Granite Ref. 16936 mit Thermolon™ Granite Antihafbeschichtung**

- Wok regelt die Temperatur selbst - Max. 250°C – Nur zu gebrauchen auf speziellen, runden Induktionsherden
- Wok 36 cm mit Stielgriff
- Mit rundem Boden
- Keinen aufstehenden Rand.
- Nur ein hoher Deckel (Ref. 7536) ist als Zubehör zu kaufen.

## H. Wok ProControl Ref. 56936

- Wok regelt die Temperatur selbst - Max. 250°C – Nur zu gebrauchen auf speziellen, runden Induktionsherden
- Wok 36 cm mit Stielgriff
- Mit rundem Boden
- Keinen aufstehenden Rand.
- Nur ein hoher Deckel (Ref. 7536) ist als Zubehör zu kaufen.

### Separate Teile für Wok:

- A. Ref. 9900 Ein Untersetzer für Gebrauch auf Gasherden (für Wokken 32 und 36 cm)
- B. Ref. 9901 Der halbmondformiger Einsatz (für Wok 32 cm)
- C. Ref. 9902 Der typische Wok-wender
- D. Ref. 9906 Rundes Dünst – oder Dampf Rost (für Wok 32 cm)
- E. Ref. 9908 Rundes Dünst – oder Dampf Rost (nur für Wok 36 cm Ref. 54936)
- F. Ref. 9909 Halbmondformiger Einsatz (nur für Wok 36 cm Ref. 54936)
- G. Ref. 7532 Hoher Deckel 32 cm Silvinox mit Dampfausgleichsventil.
- H. Ref. 7536 Hoher Deckel 36 cm Brinox mit Rostfrei Knopf, für Wok 36 cm.
- I. Ref. 9526 Glasdeckel 26 cm für Wok 26 cm – Pyrex Qualität.
- J. Ref. 9532 Glasdeckel 32 cm für Wok 32 cm – Pyrex Qualität.

## REZEPTE

### HUHN MIT PAPRIKA

#### Zutaten:

- 200 gr Hühnerbrust • 250 ml Öl • 2 Knoblauchzehen (gehackt) • 3 Schalotten (gehackt) • 170 gr grüne Paprika, in Streifen geschnitten • 2 Teelöffel rote Chili • 6 chinesische Pilze, eingeweicht und gehackt

#### Marinade:

- 1 Teelöffel leichte Sojasosse • 50 ml Weisswein • 1/2 Teelöffel Sesamöl • 1 Teelöffel Pfeffer • 1/2 Teelöffel Salz • 25 gr Maismehl • 1 Eiweiss, geschlagen

#### Sosse:

- Etwas Salz • 50 cc leichte Sojasosse • 25 gr Maismehl • 1/2 Teelöffel Zucker • 1/2 Teelöffel weisser Pfeffer • 100 cc Weisswein

#### Vorbereitung:

1. Hühnerbrust enthauten, in Scheiben schneiden und für 30 Min. marinieren.
2. In einer Schüssel die Zutaten der Sossen anrichten.

#### Zubereitung:

1. Das Öl in dem Wok erhitzen, dann die Flamme ein wenig kleiner stellen. Das Hühnerfleisch für ca. 15 Sek. fritieren bis das Fleisch leicht gebräunt ist, dann rausnehmen und abtropfen lassen.
2. Erneut ein wenig Öl erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten braten, bis sie glasig geworden sind. Das restliche Gemüses dazugeben und bei hoher Hitze für ca. 30 Sek. braten.
3. Das Hühnerfleisch dazugeben, die Sosse gut umrühren und ebenfalls dazugeben und alles gut verrühren.
4. Mit weissem Reis sofort servieren.

## STEINGARNELN IN SAMBALSSOSSE

### Zutaten:

- 1 kg Steingarnelen (mittlere Größe) oder Langusten • 250 gr Kokoraspel • 5 Esslöffel Öl

### Sambalssosse:

- 15 Schalottenstücke • 30 Stücke Chili (eingeweicht) • 4 rote Chilis entkernt • 1 Esslöffel Krabbenpaste • 1 Knoblauchzehe • 2 Stücke Bua Keras

Die Zutaten zur Sosse werden zu einer feinen Pastete gemischt.

- 2 Esslöffel Tamarindsaft • 4 Esslöffel Wasser.

### Zubereitung:

1. Kokoraspeln mit 1/4 Tasse Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Die Steingarnelen für ca. 30 Minuten marinieren lassen. Die Marinade stellen Sie aus Wasser, 1 Teelöffel Zucker und 1/2 Teelöffel Salz her.
3. In dem vorgeheiztem Wok erhitzen Sie jetzt das Öl um darin die Pastete bei hoher Hitze anzubraten.
4. Die Hälfte der Kokosmilch hinzugeben und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit eindicken lassen.
5. Jetzt geben Sie die Steingarnelen hinzu. Bei geschlossenem Deckel lassen Sie alles für 3-5 Min. kochen.
6. Der Deckel wird nun abgenommen und der Rest der Kokosmilch dazugegeben.
7. Das ganze unter ständigem Rühren noch einmal aufkochen lassen und anschließend zum Servieren umfüllen.

## FRITIERTES BANANENPÜREE

### Zutaten:

- 12-15 grosse Bananen in dicke Scheiben geschnitten • 400 gr Kokosnuss, gerieben • 5 Eier • 225 gr Zucker • 340 gr Mehl, gemischt mit einem Teelöffel Salz und einem 1/2 Teelöffel Backpulver • 115 gr Kokoraspel, mit Mehl vermischt • 1l Öl

### Zubereitung:

1. Pressen Sie zuerst die geriebene Kokosnuss aus und stellen die so gewonnene Kokosmilch beiseite.
2. Dann schlagen Sie Eier und Zucker, bis diese dick und sahnig sind.
3. Dazu geben Sie das Mehl, die Bananen und die Kokosmilch. Verrühren Sie alles sehr vorsichtig und sorgfältig.
4. Nun erhitzen Sie Öl im Wok und geben den Teig löffelweise hinein. Lassen Sie die Klößen leicht braun werden.
5. Anschliessend herausnehmen und auf der Halbmondeinsatz abtropfen.

## TEMPURA

Tempura ist typisch japanisch und sehr schmackhaft. Das Geheimnis eines guten Tempura sind eingegekühlte Zutaten und sehr heisses Öl (+/- 180°C). Die Temperatur des Öls kann folgenderweise geprüft werden. In das heisse Öl werfen Sie einen Brotwürfel. Sollte dieser sofort untergehen und anschliessend wieder auftauchen und nach ca. 1 Minute goldbraun sein, so hat das Öl die richtige Temperatur. Für Tempura eignen sich alle Speisen, hauptsächlich verwendet man jedoch Fisch, Garnelen, Langusten und Kammuschlen. An Gemüse oder Früchten lassen Sie z.B. Brokkoli, Karottenstreifen, Apfel und Ananas besonders lecker zubereiten. Gemüse mit hohes Wassergehalt, wie Tomaten oder Gurken, eignen sich jedoch nicht.

### Zutaten:

- 500 gr Garnelen oder Langusten, gewaschen, Kopf und Rest abgeschnitten, der Rücken eingeschnitten. • 200 gr Schalentierte. • 500 gr Fischfilets, geschnitten in Teile von 1 bis 5 cm Länge • 1/2 Aubergine in kleine Teile geschnitten. • 2 kleine Wurzeln • 1 Broccoli • 12 grosse Pilze. • 1 grossen süsse Kartoffel • 4 Teilen Ananas • 3 Tassen Arachideöl

### **Panade vor dem Fritieren**

• 1/2 Tasse spezielle, sehr feine japanische Meh Zubereitung für Tempura. Man kann dieses Mehl in gehobeneren Märkten kaufen. 1/2 L Wasser mit einigen Eiswürfeln.

#### **Sosse:**

• 1/2 Tasse Sojasosse • 1/4 Tasse süsse Sauterne Sosse • 1 Tasse Hühnebrühe • 1/3 Tasse Sherry • 1 kleinen Löffel Zucker

#### **Vorbereitung:**

Alle Zutaten nach dem Schneiden kühl aufbewahren. Panade zeitnah zubereiten, so dass alles sehr kalt ist. Die Sosse vorbereiten.

#### **Zubereitung:**

1. Die kleinen Teilen Essgut in der Panade wälzen, abtropfen lassen und im Anschluss im Wok goldbraun fritieren lassen.
2. Die fritierten Teile auf dem Halbmondeinsatz abtropfen lassen.
3. Auf den Teller etwas Zitronen, Sosse und Reis legen
4. Die Tempura bereiteten Teile servieren.

## **NASI GORENG SPEZIAL**

Nasi Goreng ist ein indonesisch Gericht. Es ist ein vielseitiges Rezept.

#### **Zutaten:**

• 250-300 gr Reis • 250 gr Hühnerfleisch • 200 gr Schweinefleisch • 200 gr Speck • 6 Schalotten • 1 Zwiebel • 1 Stange Lauch, in kleine Stücke geschnitten • 2 Knoblauchzehen • 4 Esslöffel Öl • 2 Teelöffel Sambal oelek • Ein paar Stücke Trasi • 2 Teelöffel Ketjap • 1/2 Teelöffel Djentan • Salz und Pfeffer • 4 Eier • 4 kleine Gurken • Krupuk • 4 Bananen

#### **Zubereitung:**

1. Den Reis so kochen, dass er nach der Garzeit trocken ist.
2. Die 4 Esslöffel Öl im Wok erhitzen.
3. Die feingehackten Zwiebeln zusammen mit den Schalotten, dem Knoblauch, Sambal Oelek, Lauch und ein bisschen Trasi anbraten. Sobald die Zwiebeln und die Schalotten braun geworden sind, nehmen Sie alles aus dem Öl.
4. Verwenden Sie dasselbe Öl für das fein geschnittene Hühnerfleisch, das Schweinefleisch und den Speck. Während der 5 Minuten Bratzeit immer wieder alles umrühren.
5. Nun geben Sie noch Salz und Pfeffer sowie Djentan, Ketjap und die angebratenen Zwiebeln und Schalotten hinzu.
6. Im Anschluß geben Sie den Reis in die Wok und rühren alles gut durch.
7. Als nächsten braten Sie die Eier in einen separaten Gefäss an.

Das Nasi Goreng servieren Sie mit den angebratenen Eiern sowie Gurken und Krupuk als Garnierung.

Als besonderen Genuss können Sie noch Bananen anbraten und diese hinzugeben.