

Inhalt

Vorwort	7
Der Wok – das universellste Kochgerät	8
Die verschiedenen Garmethoden im Wok	10
Reis und Nudeln	12
Gemüse und Pilze	14
Kräuter und Gewürze	16
Fertige Würzsoßen	19
Die Vorbereitung	20
Suppen	24
Vorspeisen	28
Vegetarische Hauptspeisen	34
Hauptspeisen mit Schwein	44
Hauptspeisen mit Fisch	54
Hauptspeisen mit Geflügel	60
Hauptspeisen mit Rind	76
Hauptspeisen mit Lamm	80
Desserts	82