

Der Wok

Das Material

Ursprünglich wurden Woks ausschließlich aus kohlenstoffhaltigem Stahl hergestellt, neuerdings jedoch auch aus Edelstahl. Die Materialstärke ist konstant, eine Sandwich-Konstruktion aus verschiedenen Materialien (entsprechend der Aluminium-/Kupfer-Kerne von westlichen Töpfen) ist untypisch.

Weiterhin gibt es für den privaten Hobby-Einsatz auch Ausführungen aus Gusseisen (speichert die Hitze gut), Aluminium (geringes Gewicht) sowie beschichtete Ausführungen aus Stahl oder Aluminium. Aufgrund der starken Hitzeeinwirkung verbrennen diese Beschichtungen jedoch schnell und platzen vom Trägermaterial ab.

Die Form

Der Wok hat die Form einer Kugelkappe. Da aufgrund der konstanten Materialstärke auch der Boden des Woks eine Rundung aufweist, wird eine entsprechende Kochstelle und/oder ein besonderer Wok-Halter benötigt. Moderne, jedoch funktionell mangelhafte Designs versuchen durch die Abflachung des Wok-Bodens, entweder durch Ändern der Materialstärke (häufig bei gusseisernen Woks) oder durch einfaches Abplatten des Bodens (damit hat die Innenseite des Woks natürlich keine Kugelkappenform mehr) den Wok-Halter einzusparen.

Das klassische Design hat zwei gegenüber liegende Griffe. Bei den kleineren Modellen ist einer dieser Griffe häufig als Stiel ausgeführt. Damit der Wok beim Kochen nicht kippt, sollten beide Griffe das gleiche Gewicht (und Moment) aufweisen (deshalb die Kombination von Holzstiel und gegenüberliegendem Metallgriff). Insbesondere Edelstahlausführungen haben häufig nur einen stielförmigen Griff, der dann einer Hilfskonstruktion gegen das Wegdrehen des Woks bedarf. Traditionell sind die Griffe genietet, in ‚modernerer‘ Ausführungen jedoch auch punktgeschweißt.

Die kleinsten Woks haben einen Durchmesser von knapp 30cm, die größten von über einem Meter, wobei die größeren Woks nur zum Kochen von Reis, Suppen oder dem Erhitzen von Wasser benutzt werden. Gebräuchlich, auch in Großküchen, sind lediglich Ausführungen von 35-50cm Durchmesser.

Kochen mit dem Wok



Traditioneller Ofen für die Wok Erwärmung mit 3 Röhren für Brennelemente aus formgepresster Steinkohle, die hier zum Teil noch mit abgebrannter, geformter Asche gefüllt sind. Deutlich sichtbar die 3 Auflagestellen für den Wok (Jeweils am Schnittpunkt der Röhren).
Shanghai, China 2007.

Die Hitzequelle

Traditionell werden Woks auf kleinen, oben offenen Steinkohleöfen betrieben wo sie durch eine Dreipunkt-Lagerung eine hohe Standfestigkeit haben. Konstruktionsbedingt haben diese Öfen das Hitzemaximum in der Mitte des Woks, so dass die gewünschte Gartemperatur durch Verschieben des Gargutes aus der Mitte gewählt werden kann. Es ist genau diese eng begrenzte, zentral erhitze Fläche, die das Besondere am Kochen mit dem Wok ist! Ohne die hohe Energiezufuhr ist das Pfannenrühren (stir-fry), also das klassische Kochen mit dem Wok nicht möglich, der Wok verkommt zu einem durch ungleichmäßige Hitzeverteilung (da kein Sandwichboden) schlechten, wenn auch interessant geformten Kochtopf.

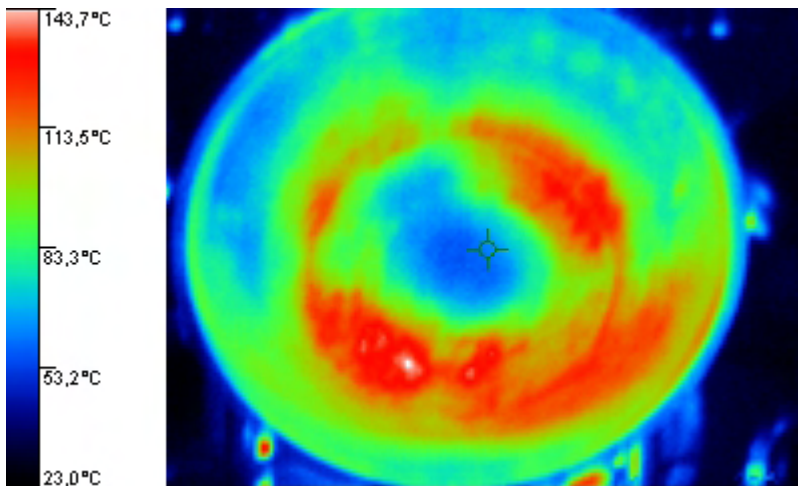
Eine Original-Wok-Kochstelle hat eine Wärmeleistung von 5-10kW. Kochplatten westlicher Elektroherde liegen meist bei etwas über 2kW, Flammen von westlichen Gasherden bei maximal 3,6kW. Insbesondere bei letzteren wird von den Brennern ein Kreis erhitzt, der bei hohen Leistungen einen Durchmesser von 15cm erreicht (weit ab von einer zentralen Erhitzung). Seit neustem gibt es jedoch für Wok-Kochstellen in westlichen Herden sogenannte ‚triple ring burner‘, die die Energie durch drei kombinierte Heizringe auf eine runde Fläche verteilen.

Wok-Induktions-Kochstellen sind auch in China der Traum eines jeden Kochs: Die feine Regulierung der Energiezufuhr hilft insbesondere bei der Zubereitung von Meeresfrüchten. Zum kurzfristigen Unterbrechen des Kochvorgangs haben einige Wok-Kochstellen einen Abstellring. Dieser gilt jedoch als Hilfsmittel für Anfänger, so dass die meisten Kochstellen nur einen konstant bewässerten Abstellring zum schnellen Abkühlen des Woks bzw. dessen Inhaltes haben.

Kochen mit dem Wok



Angelaufener Edelstahl Wok. Auffallend die zentrale Aussparung aufgrund der ringförmigen (und nicht zentral und punktförmigen) Hitzeinwirkung durch einen 3kW ‚Single-Ring-Burner‘.



Thermographie des oben abgebildeten Edelstahl Wok auf einer 3kW Gasflamme: Hitzeverteilung in einem Kreisring, bei deutlich abgekühlter Mitte. Ein solches Hitzemuster führt zu ‚paradoxen‘ Kochbewegungen: Das Gargut wird auf dem Ring verteilt und von dort in die kalte Mitte ‚gerührt‘ (siehe unten).

Vorbehandeln/Einbrennen des Woks

Wok ohne (!) Spülmittel heiß auswaschen, abtrocknen und über geringer Hitze trocknen lassen. Etwas Öl in den immer noch erhitzten Wok geben und mit einem gefalteten Stück Küchenpapier auf der gesamten Innenseite verreiben. Ca. 10 Minuten mittelgradig erhitzen, so dass das Öl sicher nicht zu rauchen anfängt, dann Ölreste mit dem Küchenkrepp aufnehmen. Vorgang so oft wiederholen, bis das Küchenpapier beim Auswischen nicht mehr schwarz wird, mindestens jedoch 2-mal.

Woks aus Edelstahl müssen vor der Benutzung nicht besonders behandelt werden. Bei Überhitzungen kommt es jedoch, entsprechend der erreichten Temperatur, zu einem Anlaufen des Metalls. Diese Verfärbungen sind durch Putzen nicht mehr entfernbar.

Kochen mit dem Wok

Kochen mit dem Wok

Das Werkzeug

- Wok
- Wok-Ständer (sowohl für die Positionierung über der Flamme, als auch zum Abstellen neben dem Herd)
- Öl mit hohem Rauchpunkt (näheres siehe unten bei Frittieren) verwenden
- Spatel (fürs Pfannenrühren)
- Stäbchen/Zange
- Schaumlöffel
- Deckel für Wok (hat in China keiner)
- Stapelbare Bambus-Siebe mit einem Deckel (zum Dämpfen)
- Drahtsieb mit Stiel (zum Frittieren)
- Siebe zum Abtropfen des Fetts (nach dem Frittieren)

Die einzige Zubereitungsart, die mit dem Wok besser funktioniert als mit einem entsprechenden Spezialgerät ist das Pfannenrühren (engl. stir-fry). Es ist die klassische Zubereitungsmethode für ‚Wok-Gerichte‘:

Pfannenrühren (engl. stir-fry)

Eigentlich wäre der korrekte Name natürlich Wokrühren und nicht Pfannenrühren...

Funktionsweise

Kochen kleiner (mundgerecht), gleichmäßig großer, meist sortenreiner Stücke über großer Hitze. Es kommt hierbei auf das Kochen/Garen an und nicht unbedingt darauf, gleich alles auf Essentemperatur zu bringen. Nach dem Garen kann das Gargut auch wieder aus dem Wok genommen werden um langsam abzukühlen, schnell abgekühlt zu werden (z.B. im Eiswasser) oder um einfach nur den Wok für das Garen weiterer Zutaten frei zu machen. Häufig werden diese schon gegarten oder vorgegarten Lebensmittel gegen Ende des Zubereitungs Vorgangs wieder in den Wok gegeben, um zum Servieren alle Zutaten gleichmäßig warm zu haben. Bei Kombinationen aus Fleisch und Gemüse wird meist zuerst das Fleisch gegart, dann aus dem Wok genommen um Platz für das Gemüse zu haben. Ist das Gemüse fertig, werden die vegetarischen Portionen bzw. Portionen für die spätere Verwendung, abgenommen und zu dem verbleibenden Rest Fleisch und evtl. vorhandene Sauce oder Marinade hinzugefügt.



Pfannengerührtes Gericht unmittelbar vor dem Servieren, Fleisch und Gemüse sind bereits zusammen im Wok.

Kochen mit dem Wok

Grundsätzlich handelt es sich beim Pfannenrühren um ein Garen in Öl bei dem versucht wird, die Menge an Wasser im Wok zu minimieren: Ein zusätzliches Dämpfen oder Schmoren soll verhindert werden. Marinaden, Saucen oder einfach nur zusätzliche Flüssigkeit werden am Ende, also bei schon abgeschlossenem Garvorgang hinzugefügt. Ebenso werden die Gewürze, insbesondere Pfeffer, aufgrund des Verbrennens bzw. des Freisetzens von Bitterstoffen durch die große Hitze, erst am Ende des Garvorgangs dazugegeben. Das bedeutet alle Zutaten für das Pfannenrühren werden vor dem Garen gründlich abgetropft, seien es Marinaden oder einfach nur Wasser.

Werkzeug

- Wok
- Spatel

Vorgehen

Alle Zutaten säubern und in die entsprechende, gleichmäßige Größe zerschneiden. Hier müssen natürlich inhomogene Zutaten (z.B. Brokkoli: Stamm und Röschen) mit unterschiedlichen Garzeiten getrennt werden. Fleisch sollte unbedingt quer zu Faserrichtung geschnitten werden, da sich dann das Fleisch nicht so sehr zusammenzieht und die zähen Fasern durchtrennt sind. Fertig vorbereitete Zutaten in Schälchen in Reichweite neben dem Wok platzieren. (Eine gute Vorbereitung hilft beim Kochen immer. Während des Pfannenrührens ist konstante Wachsamkeit am Wok gefragt, da brennt einem bei unzureichender Vorbereitung der gesamte Inhalt des Woks ab, bevor man auch nur eine Zwiebel geschnitten hat. (Alte chinesische Weisheit: Es gibt keinen Wok der zu heiß ist, sondern nur einen Koch, der beim Pfannenrühren zu langsam ist...)). Erst jetzt wird der Wok, zunächst noch ohne Inhalt, erhitzt. Ist die Wok-Innenseite auf Betriebstemperatur, wird das möglichst rauchfreie Öl (siehe Frittieren) hinzugegeben. Niemals sollte man Olivenöl verwenden, natürlich sollte man ein Öl wählen, das geschmacklich mit dem Gargut harmoniert. Gerade raffinierte Nuss- oder Sesamöle sollte man nur mit Bedacht wählen. Sobald sich das Öl erhitzt hat, wird es sehr dünnflüssig und man kann mit ein paar Schwenkbewegungen die gesamte Innenseite des Woks damit überziehen. Dieser Ölfilm wird Teil der Schutzschicht, die das Anhaften des Gargutes am Stahl des Woks verhindern soll (siehe oben: Vorbehandeln des Woks). Erst jetzt folgen die zu garenden Stückchen: Immer nur soviel Gargut hinzugeben, dass es eine einfache Schicht auf der freien Fläche der Wok-Mitte bilden kann und sich nicht soviel Wasser sammelt, dass der Garvorgang zu einem Schmoren wird (Insbesondere bei ‚Seafood‘ und minderwertigem Fleisch ein Problem). Das Gargut ganz kurz(!) anbraten lassen, so dass es gerade nicht am Boden kleben bleibt und dann sofort mit dem Pfannenwender die Garstückchen aus der Wok-Mitte auf den Rand hin ‚werfen‘, stupsen (eben nicht schieben oder rühren, wie der deutsche Name nahe legt, sondern leicht durch die Luft bewegen).



Pfannenrühren in portionsgroßem Wok (30cm Durchmesser) ohne Benutzung des Spatels, alleine durch Bewegen des Woks. BOK Hamburg 2008.

Kochen mit dem Wok

Aufgrund der langen Gardauer sollte das Fleisch zuerst gegart und dann wieder aus dem Wok genommen werden. Den Wok danach mit einem (sauberen) Lappen einmal kurz säubern, neues Öl hineintun und dann die Gemüse entsprechend der umgekehrten Gardauer nacheinander hinzufügen, also das Gemüse mit der längsten Gardauer zuerst und die Salatblätter, Sojasprossen o.ä. zum Schluss.

Ist das Gemüse (fast) fertig, werden das Fleisch und die evtl. dazugehörenden, bereits gekochten, abgetropften(!) Nudeln dazugegeben. Genau zu diesem Zeitpunkt wird das Wok-Gericht gewürzt, die Marinaden und Saucen sowie die Gewürze kommen hinzu.

Bei einigen Gerichten wird die Sauce durch Einkochen erzeugt. In diesen Fällen muss nicht nur das Fleisch, sondern auch das fertig gebratene Gemüse wieder aus dem Wok genommen werden. Dann wird im Wok die Sauce zubereitet, zu der zuerst das Fleisch und dann das Gemüse hinzugegeben wird. Profis arbeiten hier mit 2 Woks gleichzeitig. Natürlich kann man die Sauce auch in einem normalen (großen) Topf ansetzen und dann das Fleisch in diesem Topf mit der Sauce überziehen/vermischen, um das Resultat schließlich in den ‚Gemüse-Wok‘ zu überführen... Als Bindemittel für diese Saucen sollte hierbei immer Maisstärke (Mondamin) genutzt werden, da bei Verwenden von (Weizen)Stärke der typische Glanz der Sauce verloren geht. Aus diesem Grund darf auch kein Nudelwasser in die chinesischen Saucen gegeben werden: Die im Wasser gelöste Stärke reicht, um der Sauce den Glanz zu nehmen. D.h. Nudeln vor dem Wenden in der Sauce abtropfen lassen.

Durch die aufgrund der großen Hitze relativ kurze Gardauer beim Pfannenwenden bleiben Farbe und Textur der Garstücke wie beim Dampfgaren erhalten, aufgrund der hohen Temperatur bilden sich jedoch an den Kontaktstellen mit dem Wok Röstaromen über die [Maillard-Reaktion](#) aus, so dass es zu einer einmaligen Kombination von Textur und Geschmack bei erhaltener Farbe kommt.

Kochen mit dem Wok



Bambus Siebe (2) im Wok (Deckel zur Demonstration geöffnet, Papiereinlage fehlt).

Dämpfen

Funktionsweise

Beim ‚drucklos Dampfgaren‘ wird zu keiner Zeit ein über oder unter dem Umgebungsdruck liegender Druck aufgebaut, d.h. Wasser fängt (auf Höhe des Meeresspiegels) bei einer Temperatur von 100°C an zu kochen. Somit hat der Dampf beim drucklosen Dampfgaren immer eine Temperatur von genau 100°C. Trifft der Wasser-Dampf auf eine kältere Oberfläche (unter 100°C), so kondensiert er (geht wieder vom gasförmigen in den flüssigen Aggregatzustand über). Hierbei wird die Wärmeenergie vom Dampf auf die Oberfläche übertragen, die Oberfläche erwärmt sich. Durch das kochende Wasser wird immer weiter Dampf nachgeliefert und somit das Gargut und der Innenraum des Dampfgarers erhitzt.

Also: Die Dampftemperatur ist beim ‚drucklos Dampfgaren‘ niemals unter 100°C!

Werkzeug

- Wok
- Bambus-Siebe und –deckel
- Gelochte Papiereinlagen

Bambus-Sieb

Die einfachsten Drucklos-Dampfgarer sind runde, stapelbare Bambus-Siebe, die über Töpfe (im Original: Woks, so kann man nachträglich von der Seite Wasser nachschütten) mit kochendem Wasser gestellt werden (Aufsatz-Sieb). Das verdampfende Wasser steigt durch die Siebe nach oben. In den Auftrags-Garküchen Asiens werden die neuen Aufträge unten in den Stapel von Sieben einsortiert, der Koch behält so den Überblick wie lange die einzelnen Siebe dem Wasserdampf-Strom ausgesetzt sein müssen. Kritisch beim Dampfgaren ist die Minimalzeit, die das Gargut dem Dampf ausgesetzt sein muss, eine Überschreitung dieser Zeit bleibt in der Regel ohne merkwürdigen Qualitätsverlust (außer man will bissfestes Gemüse, dann sind die Zeiten kritisch!).

Das oberste Sieb wird entweder mit einem speziellen Bambus-Deckel (siehe Bild links, oben), oder einem passenden Metallkonus mit oder ohne zentrales Loch abgedeckt. Zum Servieren wird der Deckel einfach auf das darunter liegende Sieb gelegt und der Inhalt des oberen Siebes direkt aus diesem gegessen (z.B. Mikroaufläufe), mit Stäbchen herausgenommen (z.B. Teigbälle, großes Gemüse) oder ausgeschüttet (z.B. Kartoffelstückchen). Trotz der Benutzung von durchlöcherter ‚Backpapier‘ (beschichtetes Pergamentpapier) werden die Siebe, selbst bei den kleinsten und dreckigsten Imbissbuden, nach jeder Benutzung gespült, wobei das Papier jedoch zur Wiederbenutzung in dem Sieb verbleibt.

Kochen mit dem Wok

Der Vorteil dieser Art Dampfgarer liegt in der einfachen Konstruktion, dem geringen Preis sowie in der hervorragenden Skalierbarkeit zu sehen: Die Ring-Siebe gibt es mit Durchmessern von unter 8cm bis über 45cm hinaus. (Die noch größeren Siebe sind, bei gleicher Bauart, aus Edelstahl-Blech gefertigt.)

Vorgehen

Bambus-Siebe mit gelochtem Pergamentpapier auskleiden, Gargut in gleichmäßige Stücke schneiden und sortenrein in lockerer Schüttung in die einzelnen Siebe geben. Wok mit soviel Wasser füllen, dass der Durchmesser des Spiegels dem der Bambussiebe entspricht. Wasser zum Sieden bringen, dann Hitze soweit reduzieren dass das Wasser gerade noch köchelt. Über dem köchelndem Wasserspiegel die gefüllten Bambus-Siebe entsprechend der Garzeiten stapeln, das oberste Sieb mit einem (Bambus)Deckel verschließen. Die Garzeiten kann man der Tabelle für Drucklos-Dampfgarer entnehmen. Mit dem Gargut mit der längsten Garzeit starten und dann die nachfolgenden Siebe von unten unter den Turm stellen. Dabei ist darauf zu achten dass das Wasser nicht zu wenig wird, ab und zu immer kleine Mengen nachgießen, so dass das Wasser nie wirklich zu köcheln aufhört.

Probleme

Ist zu wenig Wasser im Wok vorhanden können bei zu großer Energiezufuhr die unteren Kanten der Bambus-Siebe leicht verkohlen. Insgesamt ist das Dampfgaren mit dem Wok möglich, aber nicht wirklich empfehlenswert.

Schmoren (Braisieren)

Funktionsweise

Beim Schmoren, auch Braisieren genannt, wird das Gargut (meist Fleisch) zuerst kurz scharf angebraten und dann mit Flüssigkeit (Fond) abgelöscht. Das Schmorgut wird dann mit den weiteren Zutaten in einem geschlossenen (gusseisernen) Topf, vorzugsweise im Backofen, bei mäßiger (80°C) bis mittlerer (190°C) Temperatur fertig gegart. Durch die lange Garzeit wird das Bindegewebe zu Gelatine denaturiert und damit genießbar, das Fleisch wird somit zart und mürbe.

Schmoren wird hauptsächlich für die Zubereitung von bindegewebs- und fettreichen, langfaserigen Fleischsorten genutzt, das bei einfachem Braten zu zäh werden würde. Neben Fleisch können auch Gemüse und Pilze geschmort werden.

Werkzeug

- Wok
- Gut schließender Deckel für den Wok
- Spatel (zum Wenden beim Anbraten)
- Schaumlöffel

Vorgehensweise

Öl in den Wok geben, Wok erhitzen, Fleisch scharf anbraten, mit Flüssigkeit/Fond ablöschen, restliches Gargut (Gemüse etc.) hinzugeben, Deckel schließen und bei geringer Hitze köcheln (oder eben gerade nicht mehr) lassen. Von Zeit zu Zeit mit dem Schaumlöffel Gargut umheben.

Probleme

Die genaue Temperaturregulation ist bei der Zubereitung in einem Wok gegenüber einem gusseisernen Schmortopf im Backofen deutlich erschwert. Durch die punktuelle Hitzezuführung im Wok brennt das Schmorgut leicht an.

Kochen mit dem Wok

ACHTUNG: Brände von erhitztem Öl NIEMALS mit Wasser löschen. Das Wasser würde sich durch das Öl auf über 100°C erhitzen und sich der Wasserdampf dann explosionsartig ausdehnen und dabei das Öl (brennend und sehr dünnflüssig) im Raum verteilen. Also: Löschdecke bereithalten. Immer einen zweiten Wok-Ring ohne Energiezufuhr bereitstellen.



Grosslöchrige Siehe zum Abtropfen des Fetts nach dem Frittiervorgang.
BOK Hamburg 2008.

Frittieren

Funktionsweise:

Beim Frittieren, wird das Gargut in heißem Fett schwimmend erhitzt. Die Übertragung der Hitze erfolgt hierbei vor allem durch Wärmeleitung über die gesamte Oberfläche des Garguts. Durch die mit 140 - 190°C relativ hohen Temperaturen bilden sich am Übergang von Gargut zu Öl über die Maillard-Reaktion aromatische Röststoffe in einer trockenen Kruste. Für reproduzierbare Ergebnisse und zur Verhinderung des Überschreitens des Rauchpunktes des verwendeten Öls ist eine konstante Öltemperatur wichtig. Zum Frittieren wird geeignetes Fett mit einem hohen Rauchpunkt (gehärtetes Erdnussöl 230°C, Palmkernfett 220°C, Butterschmalz (geklärte Butter) 205°C, raffinierte Öle >200°C) erhitzt. Ist die Temperatur des Fettes nicht ausreichend hoch oder kühlt sich das Öl durch die Zugabe von übermäßig viel Gargut ab, saugt sich das Gargut mit Fett voll bevor sich die schützende, trockene Kruste ausbilden kann. Bei empfindlichem Gargut benutzt man eine Kruste aus mit Eiweiß gebundenen Teigbröseln (Panade) oder speziellen Teig, der die Wärmezufuhr moduliert. Einige der Teigmäntel werden nach dem Garen und vor dem Essen entfernt.

Werkzeug

- Wok
- Öl (siehe oben)
- Drahtsieb mit Stiel
- Seihe zum Abtropfen des Fetts oder Küchenpapier

Vorgehensweise:

Gargut in gleichmäßige Stücke schneiden.

Wok sicher(!) auf dem Brenner positionieren, mit Öl füllen und auf Temperatur bringen. Mit Erreichen der Zieltemperatur kleine Mengen des Gargutes sortenrein, zentral in den Wok einbringen und so lange frittieren lassen, bis die trockene Kruste den gewünschten Braunton erreicht hat. Dann das Gargut mit dem Drahtsieb mit Stiel umgehend aus dem Öl entfernen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vorsicht sehr heiß!

Probleme

Die für das Frittieren im Wok benötigte Menge Öl pro nutzbare Frittierfläche ist aufgrund der Kugelschalenform des Woks mit den seichten Rändern relativ gering. Mit den typischen Wärmequellen ist eine vernünftige Temperaturregelung, wie man sie von professionellen Friteusen her gewohnt ist nicht möglich.

Blanchieren

Funktionsweise

Ähnlicher Aufbau wie beim Frittieren, nur dass statt Öl Wasser benutzt wird: Durch die geringere Temperatur (100°C) bildet sich keine trockene Kruste an der Oberfläche des Gargutes aus, auch findet die [Maillard-Reaktion](#) nicht statt.

Das zu garende Gemüse wird mit dem Sieb mit Stiel in das kochende Wasser eingetaucht und nach kurzer Zeit, wenn das Gemüse auf den Punkt gegart ist, wieder entfernt und in ein Eiswasserbad überführt in dem der Garvorgang augenblicklich stoppt.

Probleme: Durch die im Verhältnis zum Gemüse riesige Wassermenge kommt es zum Auslaugen des Gargutes. Es gibt praktisch keinen Grund für das Blanchieren: Mit Dämpfen kommt man zu gleichen oder sogar besseren Resultaten (das Abkühlen im Eiswasser nicht vergessen!).

Werkzeug

- Wok
- Drahtsieb mit Stiel
- Schüssel mit Eiswasser

Literatur

Die Literatur über die Chinesische Küche ist mittlerweile unüberschaubar. Es scheinen immer mehr Autoren in den Markt zu drängen, deren einzige Qualifikation zu sein scheint, dass sie meinen schreiben zu können, kochen können jedenfalls die wenigsten. Die Frage ist ja, ob man von jemandem der des Chinesischen nicht mächtig ist und schon sowohl über die bayerische als auch indische Küche ‚Die Standardwerke‘ verfasst haben soll unbedingt auch noch die vermeintlich chinesische Ausgabe haben muss. Um dieses Problem besser darstellen zu können habe ich die Autorennamen (sofern vorhanden) mit einem Hyperlink auf die Autorensuche bei [Amazon](#) verlinkt. Möge ein jeder selbst entscheiden wie vielseitig ein Kochbuchautor sein darf.

Einen sehr guten, authentischen Überblick, jedoch ohne Bilder, sondern nur mit Skizzen bietet

The Key to Chinese Cooking, [Irene Kuo](#)
http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/0517148897

Mit mehr Bildern, dafür ohne wirklichen Tiefgang und mit eklatanten Fehlern (so wird das ‚Messer‘ für die Zubereitung der Peking-Ente zum Zerteilen von Gemüse benutzt etc.) ist:

Yan-Kit's Classic Chinese Cookbook, [Yan-Kit So](#)
http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/1405316942

Chinesische Schriftzeichen lassen jedoch beide Bücher vermissen.

Eine kleine, mit Fotos versehene Einführung in die chinesischen Lebensmittel findet sich in

The Chinese Kitchen, [Deh-Ta Hsiung](#)
http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/1856267024

wobei die Rezepte rar, teilweise sehr speziell und mit sehr speziellen Zutaten sind. Zwar sind für die Zutaten keine chinesischen Schriftzeichen angegeben, aber immerhin die englische Version der Lautschrift.

Die einzige Darstellung, die auf die meisten der Kochmöglichkeiten mit dem Wok eingeht, findet sich in:

Wok für Genießer, [Sunil Vijayakar](#)
http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/3884727346

Leider ist die sprachliche Darstellung sehr ausladend und dabei auch noch von zahlreichen Fehlern und Ungenauigkeiten durchsetzt. Bei den Bildern wechseln sich solche mit Original Werkzeug und nicht authentischen Behelfswerkzeug (z.B. Gummi-Spatel) ab.

Kochen mit dem Wok

Bei den namenlosen Autoren wird ohne Sinn und Kochverstand zusammengeschüttet. Zwar wird das Pfannenrühren ansatzweise, sogar mit Original Werkzeug (Seite 22/23 deutsche Ausgabe), dargestellt, wie man den Wok überhaupt in den Zustand bekommt, dass man damit arbeiten kann, wurde leider vergessen:

Wok It (english, ohne Autor)

http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/1740454146

Cook it Wok (deutsch), (ohne Autor)

http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/3831011362

Auf einem ganz ähnlichem Niveau findet sich die Zusammenstellung von Martina Kittler: Das Pfannenrühren wird falsch erklärt und zur Vorbehandlung des Woks findet sich gar nichts:

Vielfalt aus dem Wok, [Martina Kittler](#)

http://www.amazon.de/exec/obidos/redirect?tag=kucheetal-21&creative=373489&camp=211189&link_code=as3&path=ASIN/3774266204