

REZEPTE

WOK-

Gerichte

Die asiatische Küche

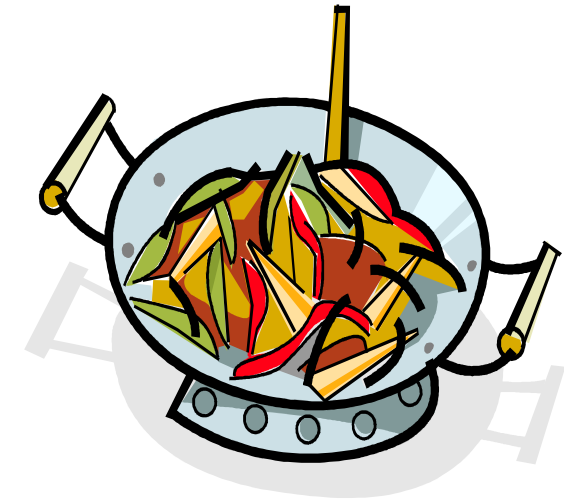
...lockt mit raffinierten leichten Gerichten.

Lassen sie sich von Fernweh packen und entdecken Sie mit uns ein paar Geheimnisse der asiatischen Kochkunst.

Die Kochkunst Asiens ist eine der Raffiniertesten und phantasievollsten der Welt. Sie gehört zur Tradition und ist Ausdruck asiatischer Lebenskunst. Farben, Aromen und Gewürze spielen bei der Zubereitung jeden Gerichts eine wichtige Rolle.

Das Hauptprinzip beruht auf der „*Harmonisierung der Speisen*“. Diese Theorie bezieht die fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, pikant und salzig auf die Nahrungsbedürfnisse der fünf wichtigsten Organe des Körpers (Herz, Leber, Milz,

Bauchspeicheldrüse, Lunge und Nieren).



Thai Pfanne

Zutaten:

Saison Gemüse, Mungo Bohnen, Chinakohl,

Peperoni auf Olivenöl und Butteröl

Dressing:

25 g Grefi's Thai Mix, 25 ml Soja Balsam Essig,

25 ml Sesamöl, 25 ml Passionsfrucht Aperitif

Essig .

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in Butteröl / Peperoni auf Olivenöl (50:50) anschwanken (al dente). Grefi's Thai Mix wie gewohnt anrühren und als Dressing über das gegarte

Gemüse geben. Kann auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch gereicht werden.

Warmer Thai Salat

Zutaten:

Saison, Gemüse, Mungo Bohnen, Chinakohl,

Peperoni auf Olivenöl, Butteröl, Avocado,

Orangenfilets, Nüsse

Dressing:

25 ml Soja Balsam Essig, 25 ml Passionsfrucht

Aperitif Essig, 25 ml Grefi's Thai Mix, 25 ml

Sesamöl

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in **Butteröl** anschwenken (al dente). Kann auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch gereicht werden.