

Zutat	Chinesisch	Mongolisch	Koreanisch	
Sättigung	Woknudeln	Reis	Reis	
Rinderhackfleisch	250g	500g	600g	
Zwiebel			1 große	
Paprika			1	
Frühlingslauch	2	2	2	
Tomaten	3			
Knoblauch	3 Zehen		2 Zehen	
Ingwer	1 Stück	1 Stück	1 Stück	
Chili		1 Stück		2 Stück
Soße	Chinesisch	Mongolisch	Koreanisch	
Ketchup	1EL		1EL	
Helle Sojasoße	3EL	1/2EL		
Dunkle Sojasoße	3EL	3EL	3EL	
Austernsoße	1EL	1EL	3EL	
Brauner Zucker	1EL	2EL	2EL	
Five Spice Powder	1 Prise			
Hühnerbrühe	1TL		1TL	
Stärke	1EL	1EL		
Wasser	1EL	5EL		
Noilly Prat		2 EL	2EL	
Honig		1EL		
Sesamöl		1EL	1EL	
Chicken Powder		1EL		
Knoblauch		4 Zehen		
Ingwer		1 Stück		

From:
<https://wiki.moppert.de/> - Familien Wiki

Permanent link:
<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=rezepte:asiabolo&rev=1768576647>

Last update: **2026/01/16 15:17**

