

Zutat	Chinesisch	Mongolisch	Koreanisch
Sättigung	Woknudeln	Reis	Reis
Rinderhackfleisch	250g	500g	600g
Frühlingslauch	2	2	2
Ingwer	1 Stück	1 Stück	1 Stück
Knoblauch	3 Zehen		2 Zehen
Chili		1 Stück	2 Stück
Zwiebel			1 große
Paprika			1
Tomaten	3		
Soße	Chinesisch	Mongolisch	Koreanisch
Dunkle Sojasoße	3EL	3EL	3EL
Helle Sojasoße	3EL	1/2EL	
Austernsoße	1EL	1EL	3EL
Brauner Zucker	1EL	2EL	2EL
Hühnerbrühe	1TL		1TL
Stärke	1EL	1EL	
Wasser	1EL	5EL	
Ketchup	1EL		1EL
Noilly Prat		2 EL	2EL
Honig		1EL	
Sesamöl		1EL	1EL
Chicken Powder		1EL	
Five Spice Powder	1 Prise		
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=1768576800>

Last update: **2026/01/16 15:20**

