

Zutat	Lutz	Chinesisch	Mongolisch	Koreanisch
Sättigung	Spaghetti	Woknudeln	Reis	Reis
Rinderhackfleisch	400g	250g	500g	600g
Frühlingslauch	3	2	2	2
Ingwer	1 Stück	1 Stück	1 Stück	1 Stück
Knoblauch	4 Zehen	3 Zehen		2 Zehen
Chili	1 Stück		1 Stück	2 Stück
Zwiebel	1 rote			1 große
Paprika	1/2			1
Tomaten	2	3		
Soße	Lutz	Chinesisch	Mongolisch	Koreanisch
Dunkle Sojasoße	3EL	3EL	3EL	3EL
Helle Sojasoße		3EL	1/2EL	
Austernsoße	3EL	1EL	1EL	3EL
Brauner Zucker	2EL	1EL	2EL	2EL
Hühnerbrühe	1TL	1TL		1TL
Stärke	1EL	1EL	1EL	
Wasser	2EL	1EL	5EL	
Ketchup	1EL	1EL		1EL
Noilly Prat	2 EL		2 EL	2EL
Honig	1EL		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=1768579163>

Last update: **2026/01/16 15:59**

