

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

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

Permanent link:  
<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=rezepte:asiabolo&rev=1768579168>

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

