

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	

## Pat Kra Pao

- 400 g Rinderhack
- 1 Charlotte / Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilis
- 1 Bund Thai Basilikum, ideal Holy Basil
- 2 Eier
- 150 g Reis
- 1 EL helle Sojasauce
- 2 EL dunkle Sojasauce, Empfehlung Healthy Boy Brand
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL MSG
- 1 TL Palmzucker oder dunkler Zucker

Hackfleisch in viel Öl knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Etwas Öl aus der Pfanne entfernen und die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten.

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=rezepte:asiabolo&rev=1772617888>

Last update: **2026/03/04 09:51**

