

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	

Ramen

<https://www.youtube.com/shorts/mGly4MKdU9o>

- Ingwer
- Knoblauch
- Currypaste
- Erdnussbutter
- Brühe
- Kokosmilch
- Udon Nudeln
- Dumplings
- gekochter Brokkoli
- Sprossen
- Weich gekochte Eier

Pasten anbraten und mit Brühe ablöschen. Kokosmilch hinzugeben und nicht mehr kochen! Restliche Zutaten hinzu und ziehen lassen.

Pat Kra Pao

<https://www.youtube.com/watch?v=malawLW8K2g&t=129s>

- 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=1775578597>

Last update: **2026/04/07 16:16**

