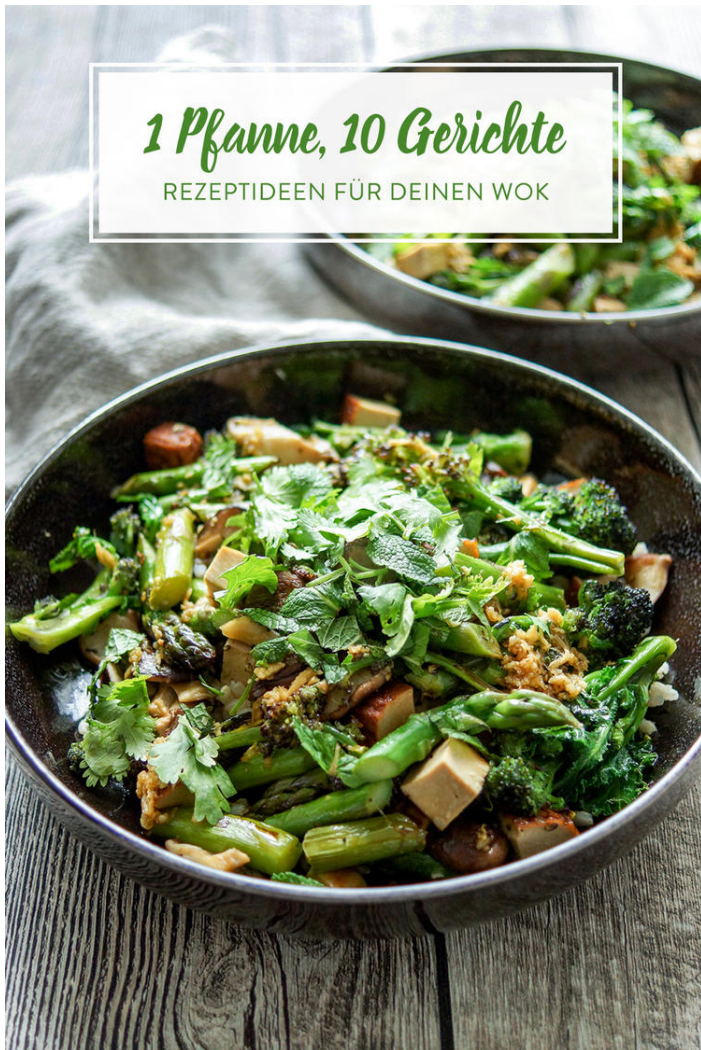


Alles aus einer Pfanne: 10 Gerichte für deinen Wok



Heiß, würzig, farbenfroh - so geht's heute in deinem Wok zu. Knackiges Gemüse in allerlei Farben trifft auf Curry, Chili und Ingwer oder auch Hähnchen, Tofu und Spiegelei. Hol den Wok aus dem Schrank, heiz deinem Herd ein und mach dich bereit fürs Pfannenrühren - die passenden Rezeptideen liegen schon bereit.

Veganes Pad Thai

Warum du dir mal wieder ein Pad Thai machen solltest? Ganz einfach: Es ist schnell gemacht, gesund und ein easy-peasy Abendessen. Du brauchst noch mehr Gründe? Dann hüpf mal rüber zu Nadine und Jörg - den absoluten Pad-Thai-Fans. [Zum Rezept](#)



[Veganes Pad Thai](#) © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

Eierschwammerl Eierspeise

Was macht satt und ist auch lecker? Richtig. Ein Rührei, das dank Pfifferlingen und Kräutern zum Brunch, zum Mittag und als Abendessen schmeckt. Für die große Runde schnappst du dir am besten einen Wok und rührst ruckzuck eine Familienportion würzige Eierschwammerl zusammen. [Zum Rezept](#)

Alles aus einer Pfanne: 10 Gerichte für deinen Wok



Eierschwammerl Eierspeise © Sarah Thor | Gaumenposie

Veganes Gemüsecurry mit Reis

Wenn Gemüse, Ingwer, Knoblauch, Currypaste und Kokosmilch im Wok vor sich hinköcheln, dann darfst du dich auf ein cremiges Curry freuen, das dich mit feinen Düften aus Fernost verzaubert. Noch ein wenig Reis und Petersilie dazu und deine Geschmacksreise nach Asien ist perfekt. [Zum Rezept](#)



Veganes Gemüsecurry © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Wokgemüse mit Spargel und Tofu

Falls du deinem Pfannengericht ein Frühlingsupdate geben möchtest, dann solltest du bei Elle vorbeischaun. Grüner Spargel, Spargelkohl, Minze und Koriander sorgen für den frischen Farbtupfer - Kräuterseitlinge, Shiitake und geräucherter Tofu für die Würze. Das geschmackliche i-Tüpfelchen: eine Sauce aus Ingwer, Reissessig und Sojasauce. [Zum Rezept](#)

Alles aus einer Pfanne: 10 Gerichte für deinen Wok



Wokgemüse mit Spargel und Tofu © Elle Teuscher | Elle Republic

Vegetarische Ramen-Nudeln aus dem Wok

Alles im Wok schwenken, heiß servieren, Stäbchen rein - so einfach geht Asia-Feeling zuhause. Und das in gerade mal 25 Minuten. Lässt sich das noch toppen? [Zum Rezept](#)



Vegetarische Ramen-Nudeln

Massaman Curry

Gönn dir zum Abendessen mal einen Klassiker der thailändischen Küche, den man unbedingt probiert haben sollte - selbstgemachte rote Chilipaste inklusive. Heiß und duftend versetzt dich das Curry schon beim ersten Löffel an den Strand von Ko Samui. [Zum Rezept](#)



Massaman Curry © Ela | Transglobal Pan Party

Chinesisches Huhn mit Ingwer und Chili

Willkommen in der "China-Küche des Herrn Wu". Authentisch, einfach, köstlich - so geht es in seiner Küche zu. Kein Wunder, dass Jessica von seinem Kochbuch direkt angetan war. Wie sich das für einen Foodblogger gehört, hat sie dem chinesischen Gericht aber ihre eigene Note verliehen. Das Ergebnis: Mehr als lecker! [Zum Rezept](#)

Alles aus einer Pfanne: 10 Gerichte für deinen Wok



Chinesisches Huhn © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Artischocken-Spinat-Pasta

Spinat, Sahne, Knoblauch, Parmesan, Artischocke - wir haben den Duft schon in der Nase. Noch ein große Portion Nudeln dazu und das Soulfood aus der Pfanne ist eine runde Sache. Ein ruckizucki One Pan Dish für die große Runde. [Zum Rezept](#)



Artischocken-Spinat-Pasta © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Gebratene Asia-Nudeln Chow Mein

Zugegeben, die Zutatenliste ist nicht gerade von der kurzen Sorte. Aber wenn du auf der Suche nach einem Geschmackserlebnis der besonderen Art bist, dann solltest du vor allem in Sachen Gewürzen nicht geizen. Wenn das chinesisch-amerikanische Fusion Food erst einmal auf dem Tisch steht, dann weißt du: Die Mühe hat sich gelohnt. [Zum Rezept](#)

Alles aus einer Pfanne: 10 Gerichte für deinen Wok



Gebratene Nudeln Chow Mein

Nasi Goreng: Gebratener Reis nach indonesischer Art

Die Basis eines waschechten Nasi Gorengs: gebratener Reis. Was sich drumherum schmiegt, variiert je nach Koch. Tanja durfte auf Bali ihr Nasi Goreng mit gedünstetem Gemüse, Satéspießen mit Erdnussauce und Spiegelei genießen. [Zum Rezept](#)



Nasi Goreng