Wok Zutaten Ideen

Proteine	Gemüse & Tofu	Saucen & Extras
Hähnchenbruststreifen	Brokkoli	Sojasoße
Rindfleischstreifen	Paprika (rot, gelb, grün)	Sesamöl
Garnelen	Zuckerschoten	Teriyaki-Soße
Tofu (natur oder mariniert)	Karotten (in feinen Streifen)	Hoisin-Soße
Tempeh	Zwiebeln	Austernsoße
Lachsfilet (in Würfeln)	Frühlingszwiebeln	Süß-scharfe Chili-Soße
Schweinefilet	Babyspinat	Erdnussoße
Eier (als Rührei oder Omelett)	Chinakohl	Ingwer (frisch gerieben)
Vegane Bratstreifen	Bambussprossen	Knoblauch (gehackt)
Seitan	Mungobohnensprossen	Limettensaft
Hackfleisch (asiatisch gewürzt)	Aubergine	Sriracha
Hähnchen-Geschnetzeltes	Pilze (z. B. Shiitake oder Champignons)	Reisessig
Vegane Nuggets	Blumenkohlröschen	Sesamkörner
Entenbrust (gebraten)	Wasserkastanien	Kokosmilch
Tintenfischringe	Mais	Thai-Curry-Paste
Krabben	Lauch	Koriander (frisch)
Veggie-Gyros	Edamame	Zitronengras
Hähnchenspieße (kleingeschnitten)	Pak Choi	Fischsoße
Vegane Hackbällchen	Rote Bete (gegart, in Würfeln)	Chiliöl
Quorn-Stücke	Fenchel	Palmzucker
Hähnchen mit Sesamkruste	Romanasalat (kurz angebraten)	Schwarzer Knoblauch
Veganes Geschnetzeltes	Kürbis (in dünnen Scheiben)	Reiswein (Shaoxing)
Putenstreifen	Grüne Bohnen	Misopaste