

GASTROBACK®

Bedienungsanleitung

DESIGN WOK



Art.-Nr. 42509

Allgemeine Sicherheitshinweise

Lesen Sie alle Anleitungen und Hinweise zum Gerät vor der Verwendung sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitungen gut auf. Verwenden Sie das Gerät und/oder Teile des Geräts nur in der darin angegebenen Weise zu dem beschriebenen Zweck (bestimmungsgemäßer Gebrauch) und führen Sie nur die Arbeiten am Gerät durch, die in diesen Anleitungen beschrieben werden. Ein bestimmungswidriger Gebrauch und besonders Missbrauch können zu schweren Personen- und Sachschäden durch gefährliche elektrische Spannung, Überhitzung und Feuer führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung, ob das Gerät und alle Teile davon in einwandfreiem Zustand sind. Niemals das Gerät verwenden, wenn das Gerät oder Teile davon beschädigt sind, übermäßigen Belastungen ausgesetzt waren (Beispiel: Sturz, Schlag, Überhitzung) oder nicht mehr erwartungsgemäß arbeiten. Ziehen Sie dann sofort den Netzstecker aus der Steckdose und lassen Sie das Gerät in einer Fachwerkstatt überprüfen.
- Der Deckel des Geräts ist aus Glas und muss daher mit besonderer Vorsicht behandelt werden: Zerbrechlich! Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen oder den heißen Glasdeckel auf kalte Unterlagen legen. Der Glasdeckel könnte andernfalls platzen! Legen Sie den Deckel am besten auf einem sauberen Geschirrtuch ab. Niemals den Deckel an den Rand der Arbeitsfläche legen, damit er nicht herunterfallen oder herunterrollen kann. Verwenden Sie den Deckel nicht mehr, wenn er Sprünge hat oder Stücke herausgebrochen sind. Glassplitter könnten dann unbemerkt in die Nahrungsmittel gelangen und beim Verzehr zu schweren Personenschäden führen.
- Reparatur und Wartung des Geräts dürfen nur von autorisierten Fachwerkstätten durchgeführt werden. Verwenden Sie nur Bauteile, Ersatzteile und Zubehör für das Gerät, die vom Hersteller für diesen Zweck vorgesehen und empfohlen sind, um eine Gefährdung durch Überhitzung, Feuer oder Elektrizität zu vermeiden. Versuchen Sie niemals, das Gerät und/oder Teile des Geräts zu öffnen oder mit ungeeigneten oder defekten Bauteilen zu betreiben.
- Kinder und gebrechliche Personen müssen Sie bei der Handhabung des Geräts stets besonders beaufsichtigen. Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn es für kleine Kinder erreichbar ist. Achten Sie darauf, dass niemand das Gerät am Kabel herunterreißen kann. Niemals kleine Kinder mit dem Gerät oder Teilen des Geräts spielen lassen. Bewahren Sie das Gerät und alle zugehörigen Bauteile stets an einem trockenen sauberen Ort auf, an dem es für kleine Kinder unzugänglich und vor übermäßigen Belastungen geschützt ist. Legen Sie keine schweren, harten oder scharfkantigen Gegenstände auf/oder in das Gerät.
- Stellen Sie das Gerät auf einer gut zugänglichen, ebenen, trocknen, hitzebeständigen und ausreichend stabilen Arbeitsfläche auf. Niemals das Gerät an den Rand oder an die Kante der Arbeitsfläche stellen. Legen Sie keine Tücher oder Servietten unter das Gerät: Brandgefahr! Halten Sie den Arbeitsbereich sauber und trocken. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten oder nassen Bereichen.

- Auf jeder Seite des Geräts müssen mindestens 20 cm Platz frei bleiben. Niemals das Gerät in die Nähe von hitzeempfindlichen oder brennbaren Gegenständen aufstellen. Das gilt auch für Gardinen, Vorhänge und Tischdekorationen.
- Nur für den Gebrauch im Haushalt und in Innenräumen! Nicht für den Gebrauch im Freien oder in fahrenden Fahrzeugen oder Booten.

Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität

Beim Gebrauch elektrischer Geräte müssen stets folgende wichtige Sicherheitshinweise beachtet werden.

- Das Gerät darf nur an eine Wandsteckdose (Schuko-Steckdose) mit den richtigen Nennwerten (220/240 V bei 50 Hz; Wechselstrom) angeschlossen werden. Die elektrische Heizung des Geräts arbeitet mit einer Leistungsaufnahme von 2200 W. Die Steckdose muss daher ausreichend für 3500 Watt (16 A) einzeln abgesichert sein und darf nicht mit anderen Steckdosen zusammengeschaltet sein. Außerdem sollte die Steckdose über einen Fehlerstromschutzschalter abgesichert sein, dessen Auslösestrom nicht über 30 mA liegen sollte. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Elektriker.
- Schließen Sie das Gerät **nicht** an eine Mehrfachsteckdose oder ein Verlängerungskabel an, um eine Gefährdung durch Feuer und Elektrizität zu vermeiden.
- Schalten Sie zuerst den Temperaturregler AUS (kleinste Stufe), stecken Sie den Temperaturregler in das Gerät, und stecken Sie erst danach den Netzstecker in die Steckdose. Drehen Sie den Temperaturregler nach Gebrauch zuerst AUS (kleinste Stufe) und ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose. Warten Sie danach, bis das Gerät auf Raumtemperatur abgekühlt ist, und ziehen Sie dann den Temperaturregler vom Gerät ab. Niemals den Temperaturregler ohne das Gerät an die Stromversorgung anschließen.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker eingesteckt ist. Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und ziehen Sie den Temperaturregler ab, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, das Gerät bewegen oder das Gerät reinigen wollen.
- Behandeln Sie das Kabel stets sorgsam. Lassen Sie das Kabel nicht über die Kante der Arbeitsfläche herunterhängen. Niemals am Kabel ziehen oder reißen oder ein Kabel knicken, quetschen oder verknoten. Halten Sie das Kabel fern von heißen Oberflächen. Achten Sie darauf, dass niemand auf das Kabel treten oder darüber stolpern kann. Fassen Sie am Gehäuse des Steckers an, wenn Sie den Stecker ziehen.
- **Niemals das Kabel oder den Temperaturregler des Geräts in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen oder stellen. Niemals Flüssigkeiten in den Temperaturregler oder über den Temperaturregler oder das Kabel gießen. Niemals das Kabel oder den Temperaturregler in der Spülmaschine reinigen.**

- Vergewissern Sie sich unbedingt, dass die Netzanschlussbuchse am Wok innen sauber und trocken ist, bevor Sie den Temperaturregler in die Netzanschlussbuchse stecken. Achten Sie dabei besonders darauf, dass die Metallteile in der Netzanschlussbuchse blank, trocken und frei von Verkrustungen und Ablagerungen sind, um eine Gefährdung durch Feuer sowie Personen- und Sachschäden durch Elektrizität zu vermeiden.

Heiße Oberflächen – Verbrennungsgefahr

Der Wok dient zum Garen verschiedener Nahrungsmittel und wird daher beim Betrieb sehr heiß. Das gilt auch für die Außenflächen des Geräts, das Gehäuse des Temperaturreglers und den Deckel.

- Fassen Sie das Gerät beim Betrieb nur an den Handgriffen und am Temperaturregelknopf an.
- Niemals während des Betriebs oder kurz nach dem Gebrauch den Wok oder das Gehäuse des Temperaturreglers mit irgendwelchen Körperteilen oder hitzeempfindlichen Gegenständen berühren. Auch nach dem Ausschalten ist das Gerät noch einige Zeit sehr heiß. Stellen/legen Sie keine Fremdkörper auf den Wok. Lassen Sie das Kochbesteck niemals im heißen Wok liegen.
- Besondere Vorsicht ist erforderlich, wenn Sie das Gerät oder Geräteteile während des Betriebs oder kurz nach der Benutzung bewegen. Niemals das Gerät während des Betriebs kippen. Andernfalls können heißes Fett und Bratensaft auslaufen und zu schweren Verbrühungen oder Sachschäden führen. Ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker und warten Sie, bis das Gerät auf Raumtemperatur abgekühlt ist, bevor Sie das Gerät bewegen, den Temperaturregler entfernen oder das Gerät reinigen.
- Der Wok wird elektrisch beheizt! **Niemals das Gerät oder Teile des Geräts in oder auf Öfen oder in die Nähe von starken Wärmequellen (Beispiel: Heizungen, Brenner) stellen.** Halten Sie das Netzkabel von den beheizten Geräteteilen (Gerätegehäuse) fern. Niemals das Gerät über ein Netzkabel stellen!
- Stellen Sie das Gerät nur auf eine ausreichend stabile, feste, hitzebeständige, glatte und trockene Unterlage (Beispiel: Glas, Keramik, Stein). Stellen Sie das Gerät nicht auf Tischplatten aus Holz, Kunststoff oder mit Kunststoffbeschichtung, um eine Beschädigung der Tischplatte durch Überhitzung und heißes Fett zu vermeiden. Stellen Sie das Gerät möglichst nicht auf eine Metallplatte; Metallplatten können sich während des Betriebs erhitzen.
- Das Gerät ist zum Flambieren **nicht** geeignet. Niemals hochprozentige Getränke über das Gerät gießen. Niemals das Gerät in der Nähe von brennbaren, leichtentzündlichen Materialien (Beispiel: Alkohol, Spiritus, Benzin) betreiben. Niemals erhitzte alkoholische Getränke (Beispiel: Glühwein, Grog) oder alkoholhaltige heiße Nahrungsmittel direkt neben das Gerät stellen. Durch die Hitze verdampft der Alkohol sehr rasch und bildet ein zündfähiges Gemisch, was durch den Kontakt mit Zündquellen (Beispiel: Kerze, brennende Zigarette, elektrische Kontakte im Temperaturregler) zur Verpuffung führen kann und schwere Personen- und Sachschäden verursachen kann.

- Während des Betriebs und besonders beim Einfüllen der Nahrungsmittel in den heißen Wok können sehr heißes Fett und Wasser herausspitzen oder Dampf entweichen. Schließen Sie nach Möglichkeit während des Betriebs den Deckel des Geräts. Achten Sie darauf, dass alle anwesenden Personen ausreichend Abstand zum Gerät halten. Beachten Sie, dass beim Anheben des Deckels heißer Dampf entweicht und heißes Kondenswasser vom Deckel heruntertropfen kann.
- Aus der Dampföffnung im Deckel kann während des Betriebs heißer Dampf austreten. Niemals während des Betriebs oder kurz nach dem Ausschalten des Geräts irgendwelche Körperteile oder hitzeempfindliche Gegenstände über die Dampföffnung im Deckel halten, um Verbrühungen durch austretenden Dampf zu vermeiden. Halten Sie **niemals** Ihren Arm über die Dampföffnung, wenn Sie den Deckel abnehmen.
- Legen Sie während des Betriebs keine empfindlichen und wertvollen Gegenstände neben das Gerät, um Sachschäden durch Hitze und Spritzer zu vermeiden.

Hinweise zur Pflege der Antihafbeschichtung

Der Wok ist mit einer Antihafbeschichtung versehen. Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn die Antihafbeschichtung zerkratzt oder zerschnitten ist oder sich nach einer Überhitzung ablöst. Während der Verwendung - besonders bei hohen Temperaturen - könnte sich die Beschichtung verfärben. Dies ist völlig normal und beeinträchtigt weder die Leistung noch die Lebensdauer Ihres Geräts.

- Niemals Kochbesteck aus Metall oder anderen harten oder scharfkantigen Materialien im Wok verwenden, um die Antihafbeschichtung nicht zu beschädigen. Verwenden Sie Kochbesteck aus Holz oder hitzebeständigem Kunststoff. Niemals im Wok schneiden oder mit harten, scharfkantigen Gegenständen kratzen.
- Niemals das Gerät mit Scheuermitteln oder harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) reinigen. Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch oder Schwamm oder einer Spülbürste aus Kunststoff und warmer Spülmittellösung.



Glasdeckel mit Edelstahlrand

Tragegriffe

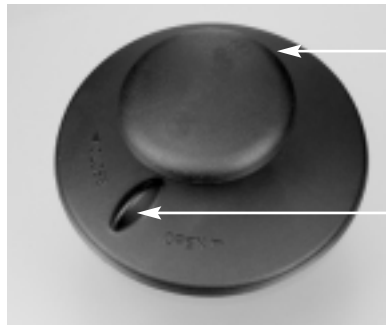
Wok mit Antihafbeschichtung

Heizelement, 2.200 Watt



Buchse für Temperaturregler

*Temperaturregler und Netzkabel
10 Temperaturstufen*



*Wärmeisolerierter Handgriff im Deckel
– wird beim Betrieb nicht heiß*

*Verstellbare Dampföffnung –
durch einfache Drehung
Öffnen oder Schließen*



*Abnehmbarer
Gerätesockel*

Erste Inbetriebnahme

Vor der ersten Verwendung sollten Sie aufgeklebte Preisschilder entfernen und den Wok kurz reinigen. Entfernen Sie **nicht** das Typenschild mit der Modellnummer!

WARNUNG! Ziehen Sie vor jedem Reinigungsvorgang den Netzstecker, lassen Sie das Gerät abkühlen und ziehen den Temperaturregler vom Gerät ab. **Niemals Temperaturregler oder Netzkabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen. Niemals Temperaturregler oder Netzkabel in der Spülmaschine reinigen.** Der Deckel ist aus Glas und daher zerbrechlich. Hantieren Sie dementsprechend vorsichtig damit.

1. Wischen Sie die Innenseiten des Woks und den Deckel zuerst mit einem feuchten sauberen Tuch oder Schwamm sorgfältig aus. Trocknen Sie Wok und Deckel danach mit einem Geschirrtuch ab.
2. Benetzen Sie anschließend ein Küchentuch mit etwas Speiseöl und wischen Sie damit die Antihaffbeschichtung des Woks aus. Die Antihaffbeschichtung wird dadurch für den Gebrauch vorbereitet.

Den Gerätesockel abnehmen/anbringen

Damit Sie den Wok leichter reinigen können, kann der Gerätesockel abgenommen werden.

ACHTUNG: Der Gerätesockel darf **nicht** in der Spülmaschine gereinigt werden!

WARNUNG! Schalten Sie den Temperaturregler immer zuerst AUS (kleinste Stufe), ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen, bevor Sie Bauteile abnehmen und/oder das Gerät bewegen. Niemals das Gerät ohne den Gerätesockel betreiben.

1. Schalten Sie den Temperaturregler AUS, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.
2. Ziehen Sie dann den Temperaturregler ab und leeren Sie eventuell noch vorhandene Nahrungsmittelreste, Saft und Fett vollständig aus.
3. Drehen Sie den Wok um.
Im Boden des Woks ist ein Drehknopf mit den Einstellungen 'Lock' (verriegelt) und 'Unlock' (entriegelt).
4. Drehen Sie den Drehknopf auf die Position 'Unlock' (entriegelt) und nehmen Sie den Sockel ohne Gewaltanwendung ab.

Den Gerätesockel anbringen

5. Drehen Sie den Wok um und drehen Sie den Drehknopf am Boden des Woks auf die Position 'Unlock' (entriegelt).

6. Halten Sie den Gerätesockel mit der schmalen Öffnung auf die Unterseite des Woks und drehen Sie den Drehknopf am Boden des Woks ohne Gewaltanwendung auf die Position 'Lock' (verriegelt).

7. Vergewissern Sie sich, dass der Gerätesockel fest am Boden des Woks verriegelt ist. Stellen Sie den Wok auf den Gerätesockel und prüfen Sie, ob das Gerät fest steht. Das Gerät muss waagrecht stehen und darf nicht wackeln oder kippen.

Die Dampföffnung öffnen oder schließen

Durch den Glasdeckel können Sie den Garvorgang ohne Wärme- und Flüssigkeitsverlust beobachten. Überschüssiger Dampf kann durch die Dampföffnung im Deckel entweichen. Die Dampföffnung ist verschließbar.

Wenn Sie die Dampföffnung im Deckel öffnen oder schließen wollen, dann halten Sie den Deckel mit einer Hand am Knauf des Handgriffs fest und drehen Sie den flachen Schild des Handgriffs mit der anderen Hand auf die gewünschte Position:

'Open' öffnet die Dampföffnung - 'Close' schließt die Dampföffnung.

Verwendung

WARNUNG! Vergewissern Sie sich, dass die Netzanschlussbuchse am Wok innen sauber und trocken ist, bevor Sie den Temperaturregler in die Netzanschlussbuchse stecken. Besonders die Metallteile in der Netzanschlussbuchse müssen trocken und blank sein, um einen guten elektrischen Kontakt zu erreichen und eine Gefährdung durch Feuer und Elektrizität zu vermeiden. **Schließen Sie immer zuerst den Temperaturregler am Wok an, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken.** Das Gehäuse des Woks muss sauber und trocken sein.

Vergewissern Sie sich, dass der Gerätesockel richtig und fest installiert ist (siehe: Den Gerätesockel abnehmen/anbringen). Der Wok darf bei der Arbeit nicht kippen oder wackeln. Niemals den Wok ohne den Gerätesockel betreiben.

Gerät und Deckel werden beim Betrieb sehr heiß. Fassen Sie das Gerät nur an den dafür vorgesehenen Hand- und Tragegriffen und am Drehknopf des Temperaturreglers an.

1. Machen Sie das Gerät zuerst betriebsbereit. Beachten Sie dazu auch die Hinweise im Abschnitt Erste Inbetriebnahme.

Vergewissern Sie sich, dass der abnehmbare Gerätesockel richtig am Gerät angebracht ist (siehe: Den Gerätesockel abnehmen/anbringen). Stellen Sie das Gerät dann auf einer ausreichend großen, sauberen, trocknen und hitzebeständigen Arbeitsfläche auf. Auf jeder Seite des Geräts müssen mindestens 20 cm frei bleiben.

Vergewissern Sie sich, dass die Innenseiten der Netzanschlussbuchse und das Gehäuse (Außenseite) des Woks sauber und trocken sind. Stellen Sie den Temperaturregler AUS (kleinste Stufe) und stecken Sie den Temperaturregler dann in die Netzanschlussbuchse an der Seite des Woks. Der Drehknopf des Temperaturreglers muss dabei oben liegen (siehe Seite 7).

Stecken Sie danach den Netzstecker in eine geeignete Wandsteckdose (siehe: Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Elektrizität).

2. Stellen Sie die gewünschte Temperaturstufe am Temperaturregler ein (siehe folgende Tabelle).

Die Kontrolllampe am Temperaturregler leuchtet auf und zeigt dadurch an, dass die Heizung arbeitet.

Die Kontrolllampe erlischt, sobald die eingestellte Temperatur erreicht ist. Während des Betriebs schaltet sich die Heizung automatisch mehrfach ein- und aus, was durch die Kontrolllampe angezeigt wird. Daran erkennen Sie, dass die eingestellte Temperatur eingehalten wird.

Hinweis: Mit den Temperaturstufen wählen Sie die Temperatur vor, um dadurch die gewünschte Bräunung der Nahrungsmittel zu erreichen. Die erforderlichen Temperaturen und Garzeiten hängen von Größe, Menge und Art der Nahrungsmittel sowie von der gewünschten Beschaffenheit ab. Wenn Sie hohe Temperaturen brauchen (Beispiel: Kurzgebratenes), dann heizen Sie mit Temperaturstufe 10 vor und warten Sie, bis sich die Kontrolllampe mehrfach ein- und ausgeschaltet hat. Dadurch erreicht das Gerät eine gleichmäßig hohe Temperatur.

WARNUNG! Beim Einfüllen der Nahrungsmittel in den heißen Wok können Wasser und Fett herausspritzen. Achten Sie darauf, dass umstehende Personen ausreichend Abstand halten.

3. Füllen Sie die Nahrungsmittel ein, sobald das Gerät die vorgewählte Temperatur erreicht hat und die Kontrolllampe erlischt. Danach sollten Sie den Wok nach Möglichkeit mit dem Deckel abdecken.

Durch die Antihaffbeschichtung können Sie einen Großteil verschiedenster Zutaten mit sehr wenig oder ganz ohne Fett garen.

ACHTUNG! Benutzen Sie nur Kochbesteck aus hitzefestem Kunststoff oder Holz. Niemals im Wok schneiden oder kratzen. Niemals Sie das Kochbesteck im heißen Wok liegen lassen.

4. Prüfen Sie nach einigen Minuten den Garzustand Ihrer Nahrungsmittel. Garen Sie die Nahrungsmittel bis zur gewünschten Beschaffenheit.

WARNUNG! Am Deckel kann sich heißes Kondenswasser sammeln, das beim Abnehmen des Deckels herunterläuft. Außerdem kann überschüssiger Dampf entweichen und heißes Fett herausspritzen. Niemals beim Abnehmen des Deckels den Arm über die Dampföffnung halten. Achten Sie unbedingt darauf, dass alle umstehenden Personen ausreichend Abstand halten, wenn Sie den Deckel abnehmen. Legen Sie den Deckel gebe-

nenfalls auf einer hitzefesten und wasserfesten Unterlage ab, so dass der Deckel nicht herunterfallen oder herunterrollen kann und sich umstehende Personen am Deckel nicht verbrennen können.

ACHTUNG! Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen oder den heißen Glasdeckel auf kalte Unterlagen legen. Der Glasdeckel könnte andernfalls platzen! Legen Sie den Deckel am besten auf ein sauberes Geschirrtuch.

5. Nach der Arbeit nehmen Sie das Gerät außer Betrieb.

Drehen Sie den Temperaturregler AUS (kleinste Stufe) und ziehen Sie danach den Netzstecker aus der Steckdose. Warten Sie, bis das Gerät abgekühlt ist, bevor Sie den Temperaturregler aus der Netzanschlussbuchse am Gerät ziehen.

Reinigen Sie das Gerät möglichst sofort. Lassen Sie keine Nahrungsmittelrückstände auf dem Gerät eintrocknen. Siehe: Reinigung und Pflege

Temperaturstufe	Verwendung für ...	Temperatur
1 - 4	Warm halten, leicht sieden; für Soßen und ähnliches	leicht sieden, niedrig
5 - 7	Curry-Gerichte, Schmorgurken, Nudeln/Pasta, Reis, Nüsse rösten Gemüse dünsten, dämpfen	mittlere Hitze
8 - 10	Fleisch anbraten, Kurzgebratenes	heiß

Reinigung und Pflege

Durch die Antihaffbeschichtung des Woks können Sie beim Garen auf Öl und Fett weitgehend verzichten. Die Nahrungsmittel haften nicht an und die Reinigung des Geräts wird dadurch erleichtert. Eventuell auftretende Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Funktion des Geräts.

WARNUNG! Ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät unbedingt abkühlen, bevor Sie das Gerät bewegen, reinigen oder den Temperaturregler abziehen. **Niemals Netzkabel und Temperaturregler ohne den Wok an die Stromversorgung anschließen!**

Tauchen Sie das Netzkabel und den Temperaturregler niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Niemals das Netzkabel, den Temperaturregler oder den Gerätesockel in der Spülmaschine reinigen. Niemals Flüssigkeiten über das Netzkabel oder den Temperaturregler gießen.

ACHTUNG: Achten Sie bei der Reinigung besonders darauf, den Glasdeckel nicht zu beschädigen. Niemals kaltes Wasser über den heißen Glasdeckel gießen. Das Glas könnte andernfalls platzen. Sie können den Wok und den Glasdeckel in der Spülmaschine reinigen. Netzkabel, Temperaturregler und Gerätesockel dürfen **NICHT** in der Spülmaschine gereinigt werden!

1. Drehen Sie den Temperaturregler AUS (kleinste Stufe) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

2. Lassen Sie das Gerät auf Raumtemperatur abkühlen und ziehen Sie danach den Temperaturregler ab.

WICHTIG: Reste des Bratenfetts gehören **nicht** in den Ausguss. Geben Sie die abgekühlten Rückstände zu den kompostierbaren Abfällen (Biotonne) oder in einem geschlossenen Gefäß in den Hausmüll.

3. Entfernen Sie die Reste von Nahrungsmitteln und Bratenfett am besten mit einem kleinen Kunststoff- oder Holzlöffel.

ACHTUNG! Niemals Scheuermittel oder andere Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) zum Reinigen des Geräts verwenden. Die Oberflächen und besonders die Antihafbeschichtung würden dadurch beschädigt.

4. In vielen Fällen genügt es, wenn Sie das Gerät mit einem sauberen, feuchten Tuch und etwas warmer Spülmittellösung auswischen und mit klarem Wasser nachwischen. Bei Bedarf können Sie eine Kunststoff-Spülbürste verwenden.

5. Wischen Sie mit klarem Wasser nach und trocknen Sie das Gerät und den Glasdeckel sorgfältig ab. Behandeln Sie den Glasdeckel dabei mit besonderer Vorsicht: Zerbrechlich! Außerdem können Sie den Wok und den Glasdeckel ganz bequem in der Spülmaschine reinigen. Nehmen Sie dazu unbedingt zuerst den Gerätesockel ab (siehe: Den Gerätesockel abnehmen/anbringen).

ACHTUNG: Der Gerätesockel darf **nicht** in der Spülmaschine gereinigt werden! Nach jeder Reinigung in der Spülmaschine sollten Sie die Antihafbeschichtung wieder mit wenigen Tropfen Öl auswischen (siehe: Erste Inbetriebnahme).

ACHTUNG! Die Metallteile in der Netzanschlussbuchse müssen nach der Reinigung blank und trocken sein. Niemals Gewalt anwenden, wenn Sie die Metallteile der Netzanschlussbuchse reinigen oder trocknen, um die Kontaktstifte nicht zu verbiegen. Das Gerät darf nicht mehr verwendet werden, wenn die Netzanschlussbuchse beschädigt ist.

6. Vergewissern Sie sich nach der Reinigung, dass die Kontakte im Inneren der Netzanschlussbuchse trocken, sauber und blank sind. Falls erforderlich wischen Sie die Metallteile im Inneren der Netzanschlussbuchse (Kontaktstifte) blank und trocknen Sie die Innenseite der Netzanschlussbuchse sorgfältig ab.

7. Wenn Sie den Gerätesockel zur Reinigung abgenommen haben, dann bauen Sie den Gerätesockel wieder an (siehe: Den Gerätesockel abnehmen/anbringen).

8. Wischen Sie den Temperaturregler bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten, nicht tropfenden Tuch ab und trocknen Sie den Temperaturregler anschließend sorgfältig ab.

Verfärbungen der Antihafbeschichtung entfernen

Verfärbungen der Antihafbeschichtung beeinträchtigen nicht die Funktion des Geräts. Allerdings lassen sich manche Verfärbungen mit heißem Zitronensaft oder Essig bleichen.

WARNUNG! Arbeiten Sie nur in einem gut belüfteten Raum. **Niemals die Dämpfe einatmen.** Lassen Sie den Glasdeckel geschlossen, während die Lösung im Wok siedet und öffnen Sie den Deckel erst, wenn das Gerät handwarm abgekühlt ist. **Tragen Sie Gummihandschuhe bei der Arbeit und schützen Sie Ihre Augen vor Spritzern** (Beispiel: Durch eine Brille). Verätzungsgefahr!

1. Geben Sie 1/2 Tasse Zitronensaft oder Essig und 2 Tassen Wasser zusammen in den Wok.
2. Setzen Sie den Deckel auf und lassen Sie die Lösung bei niedriger Temperaturstufe (1 bis 4) etwa 5 bis 10 Minuten lang leicht sieden.
3. Schalten Sie das Gerät danach AUS, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie die Lösung ausreichend abkühlen. Ziehen Sie dann den Temperaturregler ab.
4. Gießen Sie die Lösung in den Ausguss. Reinigen Sie das Gerät danach auf die übliche Weise; siehe: Reinigung und Pflege.
5. Wischen Sie die Antihafbeschichtung vor der nächsten Verwendung mit etwas Speiseöl ab (siehe: Erste Inbetriebnahme).

Das Gerät aufbewahren

Bewahren Sie das Gerät und alle zugehörigen Bauteile zusammen mit dieser Anleitung an einem sauberen, trockenen und frostfreien Ort auf, an dem es für kleine Kinder unzugänglich ist. Legen Sie keine schweren und/oder harten Gegenstände auf das Gerät oder die Bauteile.

Behandeln Sie den Temperaturregler und den Glasdeckel mit besonderer Vorsicht. **Niemals** das Netzkabel am Temperaturregler knicken oder verknoten. Achten Sie darauf, dass der Glasdeckel nicht herunterfallen kann.

Legen Sie den Wok am besten innen mit einem Geschirrtuch oder Küchentüchern aus und legen Sie den Temperaturregler dann ins Innere des Woks. Decken Sie den Glasdeckel darauf und stellen Sie das Gerät dann auf eine glatte, feste Unterlage, auf der es nicht kippen kann.

Entsorgungshinweis

Das Gerät muss entsprechend den örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Elektroschrott entsorgt werden. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen.

Einige Tipps für die Zubereitung mit dem Wok

Kurzgebratene Pfannengerichte

Empfohlene Temperaturstufe: 9 bis 10

Sie können die meisten Nahrungsmittel bei hohen Temperaturen unter ständigem Rühren in sehr kurzer Zeit schnell und gesund garen. Diese Zubereitungsart erhält das feine Aroma der Nahrungsmittel. Durch die Antihafbeschichtung Ihres Woks können Sie außerdem weitgehend auf Fett verzichten. Wichtig ist bei dieser Zubereitung, dass die Zutaten ständig gerührt und gewendet werden, damit alle Teile nur kurze Zeit gleichmäßig der Hitze ausgesetzt sind und die Speisen innerhalb weniger Minuten schnell und gleichmäßig gegart werden.

Für diese Zubereitungsart brauchen Sie hohe Temperaturen (siehe: Verwendung).

Heizen Sie Ihren Wok vor, bevor Sie die Zutaten hineingeben. Die Kontrolllampe des Temperaturreglers sollte sich mehrfach ein- und ausschalten. Dadurch erreicht der Wok eine gleichmäßig hohe Temperatur.

Diese Zubereitungsmethode arbeitet mit trockener Hitze und ist daher sehr gut für Geschnetzeltes geeignet. Die richtige Garzeit ist dabei ganz wesentlich, da lange Garzeiten das Fleisch trocken und zäh machen. Die Garzeit hängt allerdings von der Größe und Dicke der einzelnen Stücke ab. Je dicker die Stücke, um so länger ist die Garzeit.

Empfohlene Stücke für Pfannengerichte

Rind	Mageres Rindfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Rumpsteak, Roastbeef, Entrecote, Filet.
Hähnchen	Mageres Hähnchenfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Brustfilet, Rücken, Schenkel
Lamm	Mageres Lammfleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Filet, Beinstücke, Schulter oder Nacken, Lendensteaks
Schwein	Mageres Schweinefleisch, in Streifen geschnitten. Geeignet sind: Bein, Schmetterlingssteak, Medaillons, Steaks oder Filet
Kalb	Hüftsteaks, Filet, Schulter, Rumpsteak oder Nacken

Kaufen Sie fertig geschnittene Fleischstücke vom Schlachter oder im Supermarkt oder schneiden Sie das Fleisch selbst aus den entsprechenden Stücken, wie in obiger Tabelle angegeben. Entfernen Sie Fett, Haut und Sehnen dabei möglichst vollständig und schneiden Sie die Stücke gegen die Faserrichtung. Dadurch wird das fertig gegarte Fleisch zarter. Schneiden Sie die Scheiben oder Streifen möglichst dünn und nicht größer als 5 bis 8 cm. Fleisch lässt sich leichter schneiden, wenn Sie es im Gefriergerät kurz anfrieren (etwa 30 Minuten).

Braten Sie das Fleisch in kleinen Portionen (je 200 bis 300 g) an, damit sich die Fleischporen schließen, der Bratensaft nicht verloren geht und das Fleisch nicht zäh wird. Wenn Sie größere Mengen Fleisch garen, dann nehmen Sie die fertigen Portionen aus dem Wok und warten Sie, bis der Wok wieder richtig aufgeheizt ist, bevor Sie die nächste Portion hineingeben. Dadurch kühlt der Wok beim Einfüllen der kalten Zutaten nicht so stark ab. Besonders mageres Fleisch braucht beim Anbraten große Hitze, damit es saftig und zart bleibt.

Wenn Sie Fleischstreifen in den Wok geben, dann sollte das Fleisch 'brutzeln' und zischen. Die optimale Garzeit liegt bei 1 bis 2 Minuten. Längere Garzeiten machen das Fleisch meist zäh.

Sie können das Fleisch vor dem Braten mit etwas Öl einreiben. Das Öl kann dazu auch mit Gewürzen und ähnlichen Zutaten verfeinert werden; Beispiel: Knoblauch, Ingwer oder Chili. Etwas Sesamöl kann ebenfalls den Geschmack verbessern. Wenn Sie das Fleisch mit dem Öl einreiben anstatt das Öl in den Wok zu geben, dann vermeiden Sie dadurch, eventuell zu viel Öl zu verwenden.

Mariniertes Fleisch sollten Sie abtupfen, bevor Sie es in den Wok geben. So vermeiden Sie Spritzer und die Poren im Fleisch schließen sich besser.

Das Gemüse sollten Sie – ebenfalls mit ein wenig Öl oder Wasser – vor dem Fleisch anbraten, bis es eine kräftige Farbe annimmt. Durch die kurze Garzeit bleibt das Gemüse frisch und knackig. Die Angaben in folgender Tabelle können dabei als Richtwerte dienen.

3 Minuten	2 Minuten	1 Minute
Geviertelte Zwiebeln	Erbsen	gehackter Knoblauch
Brokkoli-Röschen	Paprika-Streifen	gehackter Chili, gehackter Ingwer
Karotten-Scheiben oder -Streifen	Zucchini-Scheiben	gehackte Schalotten
Getrocknete chinesische Pilze (zuerst quellen lassen)	Kastanien, Maronen	Bohnensprossen
	Bambussprossen	

Für die asiatische Küche wird traditionell Erdnussöl verwendet. Allerdings sind natürlich auch andere Speiseöle geeignet, wie Salatöl, Sonnenblumenöl oder leichtes Olivenöl. Füllen Sie den Wok nicht zu voll. Eventuell sollten Sie auch Gemüse portionsweise garen und die fertig gegarten Portion nach der Zubereitung zusammen wieder aufwärmen. Für diese Methode sollten Sie die Zutaten zunächst nicht ganz fertig garen, damit sie beim Aufwärmen nicht zu weich werden.

Servieren Sie sofort nach der Zubereitung, damit die Zutaten knackig und aromatisch bleiben.

Knusprig Anbraten

Empfohlene Temperaturstufe: 8 bis 10

Diese Zubereitungsart ist dem Frittieren ähnlich. Verwenden Sie für diese Methode etwas Öl (ca. 1 Tasse). Die Nahrungsmittel können eventuell auch bereits vorgegart werden und erhalten eine goldbraune Farbe und eine knusprige Kruste.

Dämpfen

Empfohlene Temperaturstufe: 3 bis 6

Gedämpfte Nahrungsmittel sind weich und saftig und behalten den größten Teil Ihres Nährwerts. Zum Dämpfen arbeiten Sie am besten nach folgender Anleitung.

ACHTUNG: Achten Sie unbedingt darauf, die Antihafbeschichtung des Woks nicht mit dem Sieb/Rost zu beschädigen.

1. Geben Sie etwa 2 Tassen Wasser oder Brühe in den Wok.
2. Legen Sie ein Rost oder geeignetes grobes Sieb in den Wok. Die Flüssigkeit sollte das Sieb nicht erreichen.
3. Heizen Sie den Wok auf Stufe 3 bis 4 vor bis das Wasser siedet.
4. Legen Sie die Nahrungsmittel auf das Sieb und decken Sie den Deckel auf den Wok. Die Dampföffnung sollte dazu geschlossen sein (Closed).
5. Garen Sie die Nahrungsmittel bis zur gewünschten Beschaffenheit.

Tipps zum Dämpfen

Das Sieb oder Rost muss immer weit genug über der Oberfläche der Flüssigkeit liegen, so dass die Flüssigkeit die Nahrungsmittel nicht erreicht.

WARNUNG: Achten Sie beim Öffnen des Deckels unbedingt darauf, sich nicht am austretenden Dampf zu verbrühen. Heben Sie den Deckel deshalb zuerst an der Ihnen abgewandten Seite etwas an, damit der Dampf entweichen kann.

Kontrollieren Sie regelmäßig den Flüssigkeitsstand und geben Sie etwas heißes Wasser dazu, wenn zu viel Flüssigkeit verdampft ist.

Schmoren

Empfohlene Temperaturstufe: 2 bis 4

Ihr Wok ist ideal für das Schmoren von Curry-Gerichten und Schmorbraten. Diese Methode ist für weniger zarte Fleischstücke bestens geeignet. Die Garzeit hängt nicht von der Größe des Fleischstücks ab, da das enthaltene Bindegewebe (Knorpel und Sehnen) die längste Zeit brauchen, um weich zu werden. Verwenden Sie für derartige Zubereitungsarten mit feuchter Hitze keine zarten, hochwertigen Fleischstücke, da diese Stücke zusammenschrumpfen. Das Fleisch wird dadurch zu fest und trocken.

Braten Sie Fleisch immer zuerst auf allen Seiten an (Temperaturstufe 10), um die Poren im Fleisch zu schließen. Der Braten bleibt dadurch saftiger. Schalten Sie erst nach dem Anbraten auf eine kleinere Temperaturstufe zurück.

Tipps zum Schmoren

Für Schmorbraten und Gulasch sollten Sie 'durchwachsendes' Fleisch (dünne Adern mit Fett) bevorzugen, da dieses Fleisch weicher und saftiger wird. Folgende Fleischstücke eignen sich zum Schmoren.

<i>Rind</i>	<i>Gulasch oder Schmorbraten aus verschiedenen Teilen der Schulter (ohne Knochen), Rippe, Beinstücke</i>
<i>Hähnchen</i>	<i>Hähnchenschenkel</i>
<i>Lamm</i>	<i>Gulasch aus dem Vorderviertel</i>
<i>Kalb</i>	<i>Gulasch aus dem Schulterstück</i>
<i>Schwein</i>	<i>Gulasch aus dem Vorderviertel</i>

Schneiden Sie das Fleisch in etwa 3 cm große Würfel. Entfernen Sie möglichst Fett und Sehnen.

Stellen Sie eine mittlere bis niedrige Temperatur ein und garen Sie das Fleisch etwa 1,5 bis 2 Stunden. Rühren Sie in dieser Zeit hin und wieder um.

Geben Sie weiche Gemüsesorten, die schnell gar werden, erst in der letzten halben Stunde zu. Dazu gehören: Pilze, Tomaten, Bohnen oder Mais.

Dicken Sie den Bratensaft am Ende der Garzeit an. Quirlen Sie dazu etwas Mehl in Wasser ein und rühren Sie diese Mischung unter den Bratensaft. Weizenmehl können Sie zu diesem Zweck auch in Butter oder Margarine einrühren. Alternativ können Sie das Fleisch auch vor dem Garen mit Weizenmehl bestäuben. In diesem Fall brauchen Sie zusätzlich etwas Öl.

Rezepte

Lamm nach Mongolischer Art

Für 4 bis 6 Personen

Zutaten

750 g mageres Lammfleisch, in Streifen geschnitten
3 Teelöffel Öl
4 mittelgroße Zwiebeln, geviertelt
1 Teelöffel zerstoßener Knoblauch
3 gehackte Schalotten
1 Teelöffel gehackte Chillischote
2 Teelöffel Maismehl
2 Esslöffel Sojasoße
1 Esslöffel Austernsoße
1/2 Tasse Hühnerbrühe

Zubereitung

1. Heizen Sie das Öl auf Stufe 10 vor. Teilen Sie das Fleisch in zwei Portionen und braten Sie es portionsweise unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten lang an. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Wok.
2. Braten Sie Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten und Chillischoten unter Rühren 2 Minuten lang an.
3. Mischen Sie das Maismehl mit Sojasoße, Austernsoße und Hühnerbrühe. Geben Sie das Fleisch in den Wok zurück und rühren Sie die Soßenmischung ein. Lassen Sie die Soße unter Rühren leicht andicken (etwa 2 bis 3 Minuten).

Serviervorschlag – Servieren Sie mit Reis.

Hähnchen-Tomaten-Risotto

Für 4 Personen

Zutaten

60 g Butter
2 Esslöffel Olivenöl
1 Gemüsezwiebel, gehackt
1 1/2 Tasse Arborio-Reis
5 Tassen Hühnerbrühe
1 Teelöffel zerstoßener Knoblauch

- 2 Tomaten, klein geschnitten
- 1 Esslöffel gehacktes Basilikum
- 1/2 Tasse frisch geriebener Parmesankäse
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Schmelzen Sie die Butter, geben Sie das Öl dazu und heizen Sie beides im Wok auf Stufe 10 vor. Braten Sie Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren an. Geben Sie den Reis dazu und rühren Sie den Reis durch, bis die Körner gut mit Butter durchtränkt sind.
2. Rühren Sie die Hühnerbrühe darunter und bringen Sie die Mischung unter ständigem Rühren zum Kochen.
3. Schalten Sie auf Stufe 3 bis 4 herunter und lassen Sie den Reis leicht sieden, bis er cremig ist (nicht zu weich aber gar). Rühren Sie die übrigen Zutaten darunter.
4. Servieren Sie sofort.

Würzige Zitrusfrüchte

Für 4 bis 6 Personen

Zutaten

- 2 Teelöffel Maismehl
- 1/3 Tasse Orangensaft
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 2 Esslöffel trockener Sherry
- 1 Esslöffel Öl
- 500 g Hähnchenfleisch
(Brust oder Schenkel) oder Schweinefleisch, in dünne Streifen geschnitten
- 375 g gemischtes Gemüse, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Mischen Sie Maismehl, Orangensaft, Zitronensaft und Sherry und lassen Sie die Mischung quellen.
2. Heizen Sie den Wok mit der Hälfte des Öls auf Stufe 10 vor. Teilen Sie das Fleisch in zwei Portionen und braten Sie die Portionen einzeln unter ständigem Rühren (etwa 3 bis 4 Minuten) an. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Wok.
3. Stellen Sie auf Stufe 6 zurück und braten Sie das Gemüse unter ständigem Rühren an, bis es die gewünschte Bräune erreicht hat (etwa 3 bis 4 Minuten). Geben Sie 1 Esslöffel Wasser dazu und dämpfen Sie bei geschlossenem Deckel 2 Minuten lang.
4. Nehmen Sie den Deckel wieder ab, stellen Sie auf Stufe 10 hoch und rühren Sie die vorbereitete Soße ein. Bringen Sie das Gericht unter Rühren zum Kochen. Das Gemüse muss gut mit Soße durchtränkt sein. Geben Sie das Fleisch dazu und rühren Sie gut durch.

Serviervorschlag – Servieren Sie mit Reis.

Pfannengericht mit Austernsoße

Für 4 bis 6 Personen

Zutaten

600 g Hähnchen oder mageres Beefsteak, in Streifen geschnitten
1 Esslöffel Öl
2 Esslöffel geröstete Mandeln
1 Teelöffel gehackter Ingwer
1 Teelöffel gehackter Knoblauch
2 Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
1 rote oder grüne Paprika, in dünne Streifen geschnitten
2 gehackte Schalotten
200 g Erbsen
1/3 Tasse Austernsoße

Zubereitung

1. Heizen Sie die Hälfte des Öls im Wok auf Stufe 10 vor. Geben Sie Mandeln, Ingwer und Knoblauch hinein und rühren Sie etwa 1 Minute lang gut durch. Geben Sie das Fleisch dazu und rühren Sie weitere 2 bis 3 Minuten lang. Nehmen Sie die Zutaten aus dem Wok.
2. Heizen Sie das restliche Öl auf Stufe 10 vor. Geben Sie das Gemüse hinein und rühren Sie etwa 1 bis 2 Minuten lang gut durch. Geben Sie das vorbereitete Fleisch sowie Mandeln, Ingwer und Knoblauch dazu. Rühren Sie die Austernsoße darunter und garen Sie das Gericht weitere 2 bis 3 Minuten lang.

Serviervorschlag – Servieren Sie mit gedämpftem Reis.

Sesam-Hähnchen

Für 4 bis 6 Personen

Zutaten

500 g Hähnchenfilet, in Streifen geschnitten
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Sojasoße
2 Teelöffel Sesamkörner
1 Esslöffel Öl
2 leicht geschlagene Eier
100 g Erbsen
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 Karotte, in Streifen geschnitten

Zubereitung

1. Legen Sie das Fleisch in eine Glasschüssel. Mischen Sie Honig, Sojasoße und Sesamkörner und geben Sie diese Marinade über das Fleisch. Lassen Sie das Fleisch etwa 30 Minuten darin ziehen.
2. Heizen Sie die Hälfte des Öls auf Stufe 6 bis 8 vor. Geben Sie das schaumig geschlagene Ei dazu und braten Sie das Ei bis es stockt und eine goldbraune Farbe annimmt. Nehmen Sie das Ei aus dem Wok und schneiden Sie es in dünne Streifen.
3. Heizen Sie den Wok mit dem restlichen Öl auf Stufe 6 bis 8 vor. Geben Sie das Fleisch hinein und rühren Sie 2 bis 3 Minuten kräftig durch. Geben Sie das Gemüse dazu und rühren Sie weitere 2 bis 3 Minuten. Geben Sie das Ei dazu und mischen Sie gut durch.

Serviervorschlag – Servieren Sie mit Reis.

Honig-Hähnchen

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Hähnchenschenkel, gewürfelt
- Öl zum Braten
- 1 leicht geschlagenes Eiweiß
- 1/3 Tasse Maismehl
- 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 100 g Erbsen, klein geschnitten
- 1/4 Tasse Honig
- 2 Esslöffel geröstete Mandeln

Zubereitung

1. Heizen Sie 1 1/2 Esslöffel Öl im Wok auf Stufe 10 vor. Wälzen Sie das Fleisch in Eiweiß und bestäuben Sie es mit dem Mehl. Teilen Sie das Fleisch in zwei Portionen.
2. Braten Sie eine Fleischportion auf Stufe 10 etwa 4 bis 5 Minuten lang unter kräftigem Rühren an bis das Fleisch eine goldbraune Farbe angenommen hat. Nehmen Sie das Fleisch heraus und tupfen Sie es auf Küchentüchern trocken.
3. Wiederholen Sie den Vorgang mit der zweiten Fleischportion.
4. Heizen Sie 1 Esslöffel Öl auf Stufe 8 vor und braten Sie die Zwiebeln unter ständigem Rühren etwa 3 bis 4 Minuten lang an. Geben Sie Paprika und Karotten dazu und rühren Sie 3 bis 4 Minuten lang weiter. Geben Sie die Erbsen dazu und rühren Sie weitere 2 Minuten.
5. Geben Sie den Honig dazu und mischen Sie gut durch bis das Gemüse gleichmäßig mit Honig bedeckt ist. Geben Sie das Fleisch dazu und rühren Sie bis alles gut durchmischt und mit Honig getränkt ist. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Serviervorschlag – Streuen Sie die Mandeln darüber und servieren Sie sofort.

Gemüsemischung

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Esslöffel Öl
- 2 kleine Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 2 Teelöffel gehackter Ingwer
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 125 g ganze Pilze (Champignons)
- 100 g Erbsen (nach Wunsch)
- 100 g Baby-Maiskolben, halbiert
- 1 Stange Sellerie, diagonal in Scheiben geschnitten
- 200 g Brokkoli, in einzelne Röschen zerteilt
- 1 Esslöffel Sojasoße
- 1 Esslöffel Hoi-Sin-Soße
- 2 Teelöffel Zucker
- 3 Schalotten, diagonal in Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Heizen Sie das Öl im Wok auf Stufe 10 vor. Geben Sie die Zwiebeln in den Wok und rühren Sie 3 bis 4 Minuten lang kräftig durch. Schalten Sie auf Stufe 8 zurück und geben Sie Knoblauch, Ingwer und Gemüse dazu und rühren Sie 2 bis 3 Minuten lang kräftig weiter. Geben Sie 1 Esslöffel Wasser dazu. Decken Sie den Deckel darauf und garen Sie das Gemüse etwa 1 bis 2 Minuten lang.
2. Schalten Sie auf Stufe 10 hoch und rühren Sie Sojasoße, Hoi-Sin-Soße, Zucker und Schalotten hinein. Rühren Sie, bis das Gemüse gut mit der Soße bedeckt ist.

Serviervorschlag – Servieren Sie mit Hokkien-Nudeln.

Beefsteak mit Spinat

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g mageres Beefsteak, in Streifen geschnitten
- 1/4 Tasse süße Chillisoße
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 2 Teelöffel gehackter Ingwer
- 1 Esslöffel Sherry
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 500 g gehackter Spinat

Zubereitung

1. Mischen Sie Chillisoße, Sojasoße, Knoblauch, Ingwer und Sherry und legen Sie das Fleisch darin ein. Decken Sie das Fleisch ab und stellen Sie es mindestens 2 Stunden lang in den Kühlschrank.
2. Nehmen Sie das Fleisch aus der Marinade. Heizen Sie die Hälfte des Öls im Wok auf Stufe 10 vor. Braten Sie das Fleisch unter ständigem Rühren in zwei getrennten Portionen an. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Wok.
3. Heizen Sie das restliche Öl im Wok auf Stufe 10 vor, geben Sie die Zwiebeln dazu und rühren Sie 2 bis 3 Minuten lang kräftig durch. Geben Sie danach das Fleisch dazu.
4. Rühren Sie den Spinat erst kurz vor dem Servieren unter die übrigen Zutaten, so dass der Spinat gerade welk wird.

Serviervorschlag – Servieren Sie sofort mit Reis.

Lamm mit Nudeln

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Lammfleisch, in Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel Salatöl
- 2 Teelöffel zerdrückter Knoblauch
- 2 Teelöffel gehackte Chillischoten
- 300 g Pfannengemüse
- 1 Paket Hokkien-Nudeln
- 1 Esslöffel Fischfont
- 1/2 Tasse Minzblätter, klein gezupft

Zubereitung

1. Rühren Sie Öl, Knoblauch und Chillischoten zusammen und legen Sie das Fleisch darin ein.
2. Heizen Sie den Wok auf Stufe 10 vor. Braten Sie das Fleisch in kleinen Portionen unter kräftigem Rühren etwa 1 bis 2 Minuten lang an. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Wok.
3. Geben Sie das Gemüse mit einem Schuss Wasser in den Wok. Rühren Sie etwa 2 bis 3 Minuten lang kräftig durch. Nehmen Sie das Gemüse aus dem Wok.
4. Geben Sie die Nudeln in den Wok. Rühren Sie den Fischfont und braunen Zucker darunter.
5. Geben Sie Fleisch und Gemüse dazu und rühren Sie bis alles gut erhitzt ist. Geben Sie die gezupften Minzblätter dazu.

Gewährleistung/Garantie

Wir gewährleisten für alle Gastroback-Elektrogeräte, dass sie zum Zeitpunkt des Kaufes mangelfrei sind.

Nachweisliche Fabrikations- oder Materialfehler werden unter Ausschluss weitgehender Ansprüche und innerhalb von zwei Jahren nach dem Kaufdatum, kostenlos ersetzt oder behoben.

Ein Gewährleistungsanspruch des Käufers besteht nicht, wenn der Schaden an dem Gerät auf unsachgemäße Behandlung, Überlastung oder Installationsfehler zurückgeführt werden kann.

Ohne unsere schriftliche Einwilligung erfolgte technische Eingriffe von Dritten führen zum sofortigen Erlöschen des Gewährleistungsanspruchs.

Der Käufer muss zur Geltendmachung des Anspruchs den Original-Kaufbeleg vorlegen und trägt im Gewährleistungsfall die Kosten und das Risiko des Transportes.

GASTROBACK GmbH

D-21279 Hollenstedt/Germany

<http://www.gastroback.de> • E-Mail: info@gastroback.de