

## *Wokgemüse mit Kokosmilch*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
1 Karotte  
100 g braune Champignons  
½ Päckchen Erbsenschoten  
1 Zwiebel  
150 g Hähnchenbrust  
1 Dose Kokosmilch  
2 TI Currypaste  
1 rote Chilischote  
Sesamöl  
Salz, Pfeffer  
Sojasoße, Austersoße, Fischsoße

1. Zucchini, Karotte und Paprika waschen und in dünne, mundgerechte Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zuckerschoten waschen, Zwiebel schälen und schneiden, Chilischote putzen und klein schneiden.
2. Sesamöl im Wok erhitzen und die Zwiebel anbraten. Das Fleisch dazugeben und knusprig anbraten, aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Das Gemüse nun nach und nach anbraten, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist.
3. Das Fleisch und die Kokosmilch hinzugeben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Currypaste, Salz, Pfeffer, 1 TI Soja-, 1 TI Austern- und 1 TI Fischsoße hinzufügen und alles gut mischen.

Dazu passt Reis.

## *Asiatischer Gurkensalat*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Stängengurke  
etwas frischer Ingwer  
Sojasoße  
Sesamöl  
Zitrone  
Salz, Pfeffer  
1/3 Bund frischer Koriander

1. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Koriander waschen und klein schneiden. Aus 2 El Sesamöl, 1 TI Sojasoße, 1 Msp. Salz und 1 Msp. Pfeffer und etwas Zitronensaft eine Salatsoße rühren. Ein kleines Stück frischen Ingwer schälen und reiben und in die Salatsoße geben. Die Gurkenscheiben und den geschnittenen Koriander hineingeben und unterrühren.

## *Thailändischer Obstsalat*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Banane  
1 Orange  
1 Granatapfel  
weiße oder rote Trauben  
1 Sharon- oder Khaki-Frucht, frische Zitrone

Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.

