

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 1

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Schweinefilet mit Bambus (infernai-fire)</u>	<u>Fast nur Bilder! Aber 'ne schöne Anleitung! (Wittigriller)</u>	<u>2x gegarte Ente mit Broccoli &amp; Paprika (infernai-fire)</u>	<u>Knusprige Krabbenbällchen (infernai-fire)</u>	<u>Wokeinweihung mit Rind &amp; Fisch (Jack the Ribber)</u>	<u>Pekingsuppe das Original (Brandmeister)</u>	<u>Geburtstags Pau &amp; Sesambällchen (infernai-fire)</u>
<u>Orangenfilet mit Schwein (Cruiser)</u>	<u>Rinderfilet in Austernsauce (infernai-fire)</u>	<u>Wokente mit Honigsoße (Cruiser)</u>	<u>Tintenfisch Bruschetta (King of Grills)</u>	<u>Wasserspina in Flammen (wjm)</u>	<u>Pekingsuppe (infernai-fire)</u>	<u>Nachtsch Übersicht (wjm)</u>
<u>Feuergulasch aus dem Wok (bishop)</u>	<u>Lamm auf mongolische Art einfache Version (oppfa)</u>	<u>Chinesische Nudeln (Wittigriller)</u>	<u>Tintenfisch mit schwarzer Bohnensauce (infernai-fire)</u>	<u>Gebratene Udun (u_h_richter)</u>	<u>Süß-Sauer-Rezept (oppfa)</u>	<u>Ausgebackene Honigkuchen (oppfa)</u>
<u>Gewokktes Schweinefilet mit Nudeln, scharf (pragmatiker)</u>	<u>Nudeln vom Feuer (Wittigriller)</u>	<u>Doppelt gebratene Entenbrust auf Nudeln (Jack the Ribber)</u>	<u>Crevetten Singapurart (Andy Lee)</u>	<u>Wokeinweihung (Merschli)</u>	<u>Süß-Saure-Sauce (lucopa)</u>	<u>Warmer Obstsalat (oppfa)</u>
<u>Rotes Schweinefleisch (infernai-fire)</u>	<u>Flanksteak ala bishop (bishop)</u>	<u>Ente im Dampfbad (diedie)</u>	<u>Green Christmas Wok-Shrimps mit Brokkoli (utakurt)</u>	<u>Mongolischer Feuertopf aus Peking (HAITHABrUtzler)</u>	<u>Süß-Saure-Sauce I (infernai-fire)</u>	<u>Kandierte Papaya-Streifen (oppfa)</u>
<u>Schweinefleisch mit Bambus und Sojasprossen (infernai-fire)</u>	<u>Gan Bian Niu Rou Si (oppfa)</u>	<u>Knusprige Ente mit Wokgemüse (infernai-fire)</u>	<u>Riesengarnelen aus dem Wok (infernai-fire)</u>	<u>Inder geben auch Gas (sli)</u>	<u>Süß-Saure-Sauce II (infernai-fire)</u>	<u>Eingelegte Orangen (oppfa)</u>
<u>Red Pepper Pork (infernai-fire)</u>	<u>Frittiertes Rindfleisch mit Paprika (Hitschi)</u>	<u>Hühnerfleischwürfel auf Krabbenbrot (infernai-fire)</u>	<u>Scharfe Tintenfische Thai Art (infernai-fire)</u>	<u>Rotes Thai Curry (sli)</u>	<u>Süß-Saure-Sauce (Chipotle)</u>	<u>Würziger Reispudding (oppfa)</u>
<u>Schwein mit gebratenen Nudeln (infernai-fire)</u>	<u>Rindfleisch und Bohnen (BerniKarat)</u>	<u>Sonnenschein Zuckerschoten und Hühnerbrust (infernai-fire)</u>	<u>Garnelen mit Erdnüssen indonesisch (oppfa)</u>	<u>Rotes Thai Curry (HAITHABrUtzler)</u>	<u>Süß-Saure-Sauce (UpInSmoke)</u>	<u>Bananen in Kokoscreme (oppfa)</u>

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 2

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Filet mit Zuckerschoten (infernal-fire)</u>	<u>Rindfleisch mit Gemüse (oppfa)</u>	<u>Hähnchenmagenspieße pikant (infernal-fire)</u>	<u>Garnelsche mit gebratenem Reis (infernal-fire)</u>	<u>Thailändische Frühlingsrollen (wjm)</u>	<u>Chinesische Grundsaucen (lucopa)</u>	<u>Mangosorbet (oppfa)</u>
<u>Ingwerfleisch (infernal-fire)</u>	<u>Rindfleisch mit Brokkoli aus dem Wok (oppfa)</u>	<u>Hühnchen mit Chili und Sesam (infernal-fire)</u>	<u>Gedämpfter Ingwerfisch (hinaksen)</u>	<u>Fischduft Auberginen Yuxiang qiezi (oppfa)</u>	<u>Chinesische Grundbrühen (HAITHABrUtzler)</u>	<u>Frittierte Yamswurzeln mit Sesam (oppfa)</u>
<u>Schweinefilet thailändische Art (infernal-fire)</u>	<u>Beijing ist wie Honig (Jack the Ribber)</u>	<u>Truthahn mit Sesam (infernal-fire)</u>	<u>Nudeln mit Kalmaren u. Tempura Garnelen (Zeus)</u>	<u>Leberkäse aus dem Wok (Hitschi)</u>	<u>Hoisin Sauce (infernal-fire)</u>	<u>Erbсенkuchen (oppfa)</u>
<u>Ein paar Nudeln zum Sonntag (waller frank)</u>	<u>Rindfleisch mit viel Gemüse (MichaelGrill)</u>	<u>Schnelles Hähnchen (infernal-fire)</u>	<u>Tandoori Tilapia Einweihung (Smoking)</u>	<u>Kleines Geburtstagsmenue (Hitschi)</u>	<u>Marinaden für Rind, Schwein, Huhn (lucopa)</u>	<u>Kilwi Kiechle... (wjm)</u>
<u>Bärlauch Karotten Nudelwok (utakurt)</u>	<u>Rindfleisch mit Paprika und Zucchini (FriedMonkey)</u>	<u>Pute mit Sprossen und schwarzer Bohnensauce (infernal-fire)</u>	<u>Fisch Tomatensauce aus dem Wok (oppfa)</u>	<u>Das erste Mal Wasserspinat (Hitschi)</u>	<u>Süße, aromatische Sojasauce (oppfa)</u>	<u>Noch was Japanisches... (HAITHABrUtzler)</u>
<u>Schweinefilet indonesische Art (infernal-fire)</u>	<u>Rindfleisch mit schwarzer Bohnensauce (FriedMonkey)</u>	<u>Hühnerherzen Sichuan (infernal-fire)</u>	<u>Seelachsfilet auf einem Gemüsebett (Hitschi)</u>	<u>Frühlingsrollen (Hitschi)</u>	<u>Pekingsuppe wie beim Chinesen (baser)</u>	<u>Japanische Reisbällchen bbq4you</u>
<u>Schweinefleisch mit Gemüse auf Nudeln (oppfa)</u>	<u>Rinderfilet mit Blumenkohl und Austernsauce (oppfa)</u>	<u>Normannisch gewokte Putenbrust (Pinot)</u>	<u>Garnelen mit Erdnüssen, Chili,... (oppfa)</u>	<u>Zwiebelfleisch (oppfa)</u>	<u>Pekingsuppe (u h richter)</u>	<u>Flammierte Banane (Griwo)</u>
<u>Schweinebauch mit Paprika (Hitschi)</u>	<u>Rindfleisch mit schwarzer Bohnenpaste (Hitschi)</u>	<u>Ente mit Paprika und schwarzer Bohnensauce (infernal-fire)</u>	<u>Schollenröllchen mit Pesto auf Wirsing (Hitschi)</u>	<u>Das erste Mal Ghee hergestellt (Hitschi)</u>	<u>Wun Teui Ching Gai Tong mit Reis &amp; Sesam-Zwiebel-Sauce (Flame)</u>	<u>Ananas frittiert aus dem Wok (Horob)</u>

### Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 3

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Schweinefleisch</u> <u>Litschi style</u> (oppfa)	<u>Rindfleisch mit</u> <u>Bohnen</u> (oppfa)	<u>Gebratener Reis mit</u> <u>Gemüse und Yakitori</u> (Hitschi)	<u>Black Tiger &amp;</u> <u>Tintenfischringe...</u> (Cruiser)	<u>Tofu</u> (Frank Booth)		
<u>Gebackenes</u> <u>Schweinefleisch</u> <u>süß/sauer (BigAl)</u>	<u>Flüchlingslollen und</u> <u>Rinderfiletspitzen</u> (Smoking)	<u>Zitronenhühnchen</u> (oppfa)	<u>Thai Garnelencurry</u> <u>mit Nudeln</u> (gasschwenker)	<u>Tofu</u> (infernai-fire)		
<u>Fischduft</u> <u>Auberginen mit</u> <u>Hackfleisch</u> (oppfa)	<u>Gebratener Reis mit</u> <u>Gemüse, knuspriges</u> <u>Rindfleisch</u> (Hitschi)	<u>Putenfleisch mit</u> <u>Litschis</u> (Hitschi)	<u>Lachs mit roter</u> <u>Currysauce</u> (wjm)	<u>Marinierter Tofu</u> <u>stir fry</u> (bishop)		
<u>Zweierlei</u> <u>Schweinefilet</u> (f-r-a-n-k)	<u>Rindfleisch Sichuan</u> (oppfa)	<u>Putenstreifen mit</u> <u>Ananas und Paprika</u> (oppfa)	<u>Fisch auf einem</u> <u>Gemüsebett</u> (Hitschi)	<u>Deftiger Wok und</u> <u>Topfgulasch mit</u> <u>Nachtsch</u> (oppfa)		
<u>Peking</u> <u>Schweinefleisch</u> <u>Mu Shu</u> (Jack the Ribber)	<u>Scharf</u> <u>angebratenes</u> <u>Rindfleisch mit...</u> (oppfa)	<u>Hähnchenkeule mit</u> <u>Tortillakruste</u> (Zeus)	<u>Seelachs mit</u> <u>Kokosmilch</u> (wokangsthase)	<u>Kleiner Abendsnack</u> (Fluchtzweg)		
<u>Rips Asia</u> (Hermann Siebenhaar)	<u>Rinderfilet mit</u> <u>Mangold Zuckers...</u> (oppfa)	<u>Hähnchen mit Zitrone</u> (BigAl)	<u>Einheimischer Fisch</u> <u>aus dem Wok</u> (Smoking)	<u>Dim Sum</u> (Stadtmensch)		
<u>Gewürztes</u> <u>Schweinefleisch aus</u> <u>Beijing</u> (oppfa)	<u>Rindfleisch mit</u> <u>buntem Gemüse</u> (Hitschi)	<u>Hühnerfleisch mit</u> <u>Sesam</u> (infernai-fire)	<u>Garnelen mit</u> <u>Paprika</u> (oppfa)	<u>Gewockte Jagdwurst</u> <u>mit zweierlei ...</u> (oppfa)		
<u>Rot gekochter</u> <u>Schweinebauch</u> (oppfa)	<u>Feurig scharfer</u> <u>Lammpopf</u> (oppfa)	<u>Hühnerfleischwürfel</u> <u>mit Paprika und</u> <u>Erdnüssen</u> (oppfa)	<u>Calamari und</u> <u>Tempuragarnelen</u> (Zeus)	<u>Pferd gewokt</u> (Smoking)		

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 4

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Gebackenes Schweinefilet mit Wasserspinat (oppfa)</u>	<u>Curryrindfleisch (oppfa)</u>	<u>Hühnerfleisch mit Ananas (Hermann Siebenhaar)</u>	<u>Garnelen mit Lauch und Karotten süß sauer (oppfa)</u>	<u>Dry Fried Green Beans (oppfa)</u>		
<u>Schweinefleisch Süß - Sauer (oppfa)</u>	<u>Gebratene Nudeln mit Rindfleisch (Hitschi)</u>	<u>Kokosnuss- Hühnchencurry (sli)</u>	<u>Tiger Prawns mit Tamarinden Sauce (storckracer)</u>	<u>Frittierter Tofu mit würziger Fleischsauce (BigAl)</u>		
<u>Schweinefleisch Süß - Sauer (Hitschi)</u>	<u>Gebratene Nudeln mit Rindfleisch (oppfa)</u>	<u>Tamarindenhühnchen nach Jakarta Art (infernal-fire)</u>	<u>Grünes Garnelencurry (f-r-a-n-k)</u>	<u>Gebratenes Rindfleisch mit Nudeln und Shrimps (Grill Instructor)</u>		
<u>Schweinefilet Chengdu (infernal-fire)</u>	<u>Ampelkoalition vom Rinderfilet aber scharf (oppfa)</u>	<u>Hühnchen mit würziger Erdnussauce (BigAl)</u>	<u>Tom Yam Lachs (wjm)</u>	<u>Einfaches pfannengerührtes mit Ei und Nudeln (Hitschi)</u>		
<u>Fischduft Schweinefleisch (oppfa)</u>	<u>Kalbsleber mit Zwiebeln und Paprika (oppfa)</u>	<u>Süß-Saure Ente (Natural Born Grillers)</u>	<u>Garnelen mit Glasnudeln (wjm)</u>	<u>Gebratene Nudeln mit Leberkäse (Hitschi)</u>		
<u>Quicky chinesische Fleischmurmeln (Smoking)</u>	<u>Rind mit Bohnen und Cashewnüssen (Hitschi)</u>	<u>Gelbes Hühnchencurry (Smoking)</u>	<u>Dorade mit Chiliauflage (wjm)</u>	<u>Mi Goreng (JuergenW)</u>		
<u>Schweinefilet mit buntem Gemüse (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch mit Austernsauce (Hitschi)</u>	<u>Pute mit Bambus und Sojasprossen (baser)</u>	<u>Einfach nur Wok... (utakurt)</u>	<u>Ma Po Dou Fu aber mit Garnelen (oppfa)</u>		
<u>Zweimal gegarter Schweinebauch (infernal-fire)</u>	<u>Lammcurry (Cruiser)</u>	<u>Gebratene Nudeln mit Huhn (Hitschi)</u>	<u>Low &amp; Slow Fischcurry (Smoking)</u>	<u>Wintergemüse aus dem Wok (oppfa)</u>		

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 5

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch (Hitschi)</u>	<u>Rindfleisch indonesische Art (infernal-fire)</u>	<u>Ente Sichuan Art mit Paprika Chiliwürzbrühe (oppfa)</u>	<u>Lachscurry Freestyle (Hitschi)</u>	<u>Tofu mit fünf Gemüsen (f-r-a-n-k)</u>		
<u>Hähnchenbrust mit Zitronengras (c2310)</u>	<u>Filetspitze und Kopf mit D83 (Dodgeman)</u>	<u>Hot Thai Curry Chicken (Lindenbergi)</u>	<u>Wokgemüse mit Tempura-Rotbarsch (f-r-a-n-k)</u>	<u>Gemischtes Fleisch (Friedi)</u>		
<u>Schweinefilet mit Brokkoli und Kirschtomaten (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch mit Äpfeln (oppfa)</u>	<u>Hühnerfleisch Kung Po (Hitschi)</u>	<u>Schwertfisch Kokos Curry (Festus)</u>	<u>Guota Tofu (oppfa)</u>		
<u>Schweinefleisch süß-sauer (oppfa)</u>	<u>Lammfleisch mit Frühlingszwiebeln (oppfa)</u>	<u>Chilihühnchen aus Sichuan (oppfa)</u>	<u>Bayrisch Fisch meets Panang-Curry (Smoking)</u>	<u>Kaninchen mit schwarzen Bohnen (infernal-fire)</u>		
<u>Chop Sui oder so (gasschwenker)</u>	<u>Das Rind aus Szechuan (Smoking)</u>	<u>Hühnerfleischwürfel mit scharfer Bohnensauce (oppfa)</u>	<u>Gebackenes Fischfilet auf Gemüsebett (oppfa)</u>	<u>Wurstgulasch Freestyle (Hitschi)</u>		
<u>Currylende vom Schwein und bisserele Gemüse (Cruiser)</u>	<u>Rind Szechuan 3D (bishop)</u>	<u>Kardamom Entenbrust mit Orangensauce (Smoking)</u>	<u>Fisch mit Nahm Prik Pla(h) (c2310)</u>	<u>Land &amp; Meer Freestyle (f-r-a-n-k)</u>		
<u>Schweinenacken mit Pak Choi (infernal-fire)</u>	<u>Pfeffer Rindfleisch Sichuan (oppfa)</u>	<u>Pak Choi mit Sambal-Ingwer- Knoblauchhähnchen (Mr. Incredible)</u>	<u>Pad Thai Gung Tor Huu Wok-Griller</u>	<u>Kochschinken mit Tamarindensauce (JuergenW)</u>		
<u>Geschmorte Rippchen (Cruiser)</u>	<u>Erstverwokung (M.B)</u>	<u>Dongan Chicken (oppfa)</u>	<u>Lachs aus dem Wok (dillmann96)</u>	<u>Roher scharfer Kohl (oppfa)</u>		

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 6

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Schweinebauch mit rotem Tofu (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch mit Gemüse (Friedi)</u>	<u>Ingwer- Knoblauchpute (bishop)</u>	<u>Scharfer Sichuan Fisch (oppfa)</u>	<u>Torta Fritta aus der Emilia Romagna (Grillkonditor)</u>		
<u>Rot geschmorte Spareribs (oppfa)</u>	<u>Thai Minced Beef (storckracer)</u>	<u>Mie Nudeln mit Huhn (Hitschi)</u>	<u>Meeresfrüchte mit Mangold (f-r-a-n-k)</u>	<u>Gemüse süß-sauer (das erste Mal Tofu) (Grillkonditor)</u>		
<u>Ampelkoalition vom Schweinefilet (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch Curry Freestyle (Festus)</u>	<u>Ente mit Pflaumen (Hitschi)</u>	<u>Sepia mit Lauch (f-r-a-n-k)</u>	<u>3erlei für 2 liebe Gäste (infernai-fire)</u>		
<u>Schweinefilet indonesische Art (baser)</u>	<u>Ameisen krabbeln auf Bäume... (oppfa)</u>	<u>Chinesisches Huhn süß-sauer (Hitschi)</u>	<u>Einweihung UDDEN: Scholle gewokt (Festus)</u>	<u>Webers Gourmet- BBQ Wok Einweihung (Big Jova)</u>		
<u>Schweinebauch mit Ingwer (Hitschi)</u>	<u>Rindfleisch mit Tamarindensauce (c2310)</u>	<u>Hühnchen mit Karotten (oppfa)</u>	<u>Gepunkteter Tintenfisch mit Chili, Sel de Camargue, in Butteröl gebraten (infernai-fire)</u>	<u>Enten und Hühnerbrust mit Tamarindensoße (Desperado)</u>		
<u>Schweinefilet mit vier Gemüsen (f-r-a-n-k)</u>	<u>Rindfleisch mit Austernsauce (Hitschi)</u>	<u>Hähnchenbrustfilet mit Gemüse ... (baser)</u>	<u>Riesengarnelen in scharfer Sauce (oppfa)</u>	<u>Spagetti mit zweierlei Tomatensauce (oppfa)</u>		
<u>Schweinebauch mit Porree &amp; grünen... (oppfa)</u>	<u>Ri bey gew ok – freestyle (storckracer)</u>	<u>General Tsos Chicken (oppfa)</u>	<u>Großgarnelen in feuriger Sauce (oppfa)</u>	<u>Wasserspinat mit gerösteten Erdnüssen (c2310)</u>		
<u>Hui Guo Rou mit Chinakohl (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch in Guilin- Chili-Sauce – Freestyle (oppfa)</u>	<u>Hähnchenfilet mit buntem Pfeffer (Hitschi)</u>	<u>Großgarnelen in Currysauce (oppfa)</u>	<u>Frühlingsrollen mit Sweet Chili Mangosauce (baser)</u>		

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 7

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
<u>Schweinefleisch süß-sauer</u> (f-r-a-n-k)	<u>Rindfleisch mit Spinat Freestyle</u> (oppfa)	<u>Hühnchen süß-sauer-wuki</u> (oppfa)	<u>Wolfsbarsch mit Glasnudeln</u> (chili-sten)	<u>Acht Gemüseschätze</u> (Hitschi)		
<u>Süß saures Schweinefleisch</u> (FriedMonkey)	<u>Iserlohner Rind goes Szechuan</u> (Desperado)	<u>Scharfes Paprikahühnchen</u> (oppfa)	<u>Kabeljau mit Gemüse</u> (c2310)	<u>Gehackte Garnelen/Frühlingsrolle</u> in Reispapier (c2310)		
<u>Sichuan Schweinefleisch mit Spezielsauce</u> (Jack the Ribber)	<u>Superduperscharfes Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln</u> (oppfa)	<u>Gebratene Nudeln mit knuspriger Entenbrust</u> (Hitschi)	<u>Frittierte Dorade mit Chiliauflage</u> (wjm)	<u>Frühlingsrollen – PoPia</u> (masi)		
<u>Zweierlei gewoktes Schweinefleisch</u> (oppfa)	<u>Bratnudeln gehen immer</u> (Wok-Griller)	<u>Gebratener Reis mit marinierter Putenbrust</u> (Grill Instructor)		<u>Homestyle Tofu</u> (oppfa)		
<u>Pfingsmontagsverwokung</u> (Arganto)	<u>Rind Szechuan Art</u> (f-r-a-n-k)	<u>Drei Tassen Huhn</u> (oppfa)				
<u>Fischduft Schweinefleisch</u> (oppfa)	<u>Freestyle Beef Beans</u> (storckracer)	<u>Hühnerwürfel mit Karotten, Mais....</u> (oppfa)				
<u>Gewoktes von Friedi</u> (Friedi)	<u>Papa allein zu Hause</u> (oppfa)	<u>Zweifach gebratene Entenbrust</u> (f-r-a-n-k)				
<u>Kühlschrank geplündert</u> (baser)	<u>Freestyle Rind. mit Gemüse</u> (oppfa)	<u>Huhn mit schw. Bohnensauce &amp;...</u> (infernal-fire)				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 8

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
<u>Schwein und Gemüse Freestyle (JuergenW)</u>	<u>Mariniertes Bullenfilet mit... (u_h_richter)</u>	<u>Koriander Huhn mit Duftreis (Dodgeman)</u>				
<u>Spanferkel Wa Ging (taigawutz)</u>	<u>Gewoktes Lämmchen (oppfa)</u>	<u>Huhn Gung Pao (f-r-a-n-k)</u>				
<u>Schweinelende mit Pak Choi (infernal-fire)</u>	<u>Scharfes Paprika Zwiebelrindfleisch (oppfa)</u>	<u>Nudeln mit Hühnerbrust &amp; Gemüse (Zeus)</u>				
<u>Wokken üben (M.B)</u>	<u>Mit XO Sauce gewokt (Friedi)</u>	<u>Quick Duk (BigAl)</u>				
<u>Sonntags Resteverwokkung (M.B)</u>	<u>Beef (Flank Steak) mit Sa Cha (Friedi)</u>	<u>Koreanisches Hühnchen (infernal-fire)</u>				
<u>Schweinefleisch Kung Pao Art (dkrs)</u>	<u>Rindfleisch mit Pilzen (Hitschi)</u>	<u>Hähnchen mit schwarzen Bohnen (Hitschi)</u>				
<u>Gebratener Schweinebauch (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch in Austernsauce (c2310)</u>	<u>Gebratene Nudeln (Ander)</u>				
<u>Schweinenacken mit Pak Choi und scharfer Bohnensoße (Desperado)</u>	<u>Bhuna Gosht - mein Lieblingscurry Zwar nicht aus dem Wokbereich, aber... (Okraschote)</u>	<u>Huhn mit Gemüse &amp; Panang Currysauce (oppfa)</u>				



## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 9

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtsch</u>
<u>Schweinefilet süß sauer (Desperado)</u>	<u>Saté mit Erdnusssoße (Okraschote) (auch nicht aus dem Wok, aber...!)</u>	<u>Ente mit acht Kostbarkeiten (cyper griller)</u>				
<u>Gefülltes Schweinefilet süß sauer (CABBQ)</u>	<u>Tangerine Beef (Chen Pi Niu Rou) (oppfa)</u>	<u>Pute rumprobiert... (Festus)</u>				
<u>Schweinefilet mit Sate Sauce (M.B)</u>	<u>Kung Bao mit Rindfleisch und Jasmin Reis (baser)</u>	<u>Hühnchencurry (Cruiser)</u>				
<u>Rotes Schweinecurry (f-r-a-n-k)</u>	<u>Sichuan Rinderragout (Hitschi)</u>	<u>Hühnchencurry mit Gemüse (Festus)</u>				
<u>Mein erstes Currygericht (JuergenW)</u>	<u>Filet vom Rind mit Paprika und Spitzkohl (oppfa)</u>	<u>Gemischtes mit selbstgemachter Sauce (Grillkonditor)</u>				
<u>Schweinelenden Curry und Gemüse (wurschtbrater)</u>	<u>Scharfes Paprika- Zwiebel Rindfleisch (oppfa)</u>	<u>Huhn mit Cashewnüssen Curry (Cruiser)</u>				
<u>Kung Pao Schweinenacken (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch Sichuan Art (Brezza GÖGA)</u>	<u>Hoisin Chicken Chow Mein (taigawutz)</u>				
<u>Schweinefleisch süß sauer (Desperado)</u>	<u>Rindfleisch in Austernsauce (oppfa)</u>	<u>Freestyle gewokte Hühnerbrust (M.B)</u>				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 10

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
<u>Mariniertes Schweinefilet (f-r-a-n-k)</u>	<u>Vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch (QBorg)</u>	<u>Chilihühnchen Hunan Art (oppfa)</u>				
<u>Schweinefilet mit schwarzem Sesam &amp; Gemüse (infernai-fire)</u>	<u>Scharfer Rindfleischsalat (oppfa)</u>	<u>Chilihühnchen Hunan Art (Hitschi)</u>				
<u>Pikante Fleischklößchen auf Sichuan-Chinakohl (infernai-fire)</u>	<u>Gebratener Reis mit Rindfleisch – Freestyle (Hitschi)</u>	<u>Huhn mit gemischtem Gemüse (chili-sten)</u>				
<u>Schweinefleisch Sichuan (c2310)</u>	<u>Lamm in Knoblauchsauce (oppfa)</u>	<u>Curry mit Huhn (Friedi)</u>				
<u>Burmesisches Schweinecurry mit Mango (f-r-a-n-k)</u>	<u>Knusprig-würzige Rindfleischstreifen (oppfa)</u>	<u>Knusprige Ente mit Mangosauce (Friedi)</u>				
<u>Deftige Schweinebauchwürfel (oppfa)</u>	<u>Rindfleisch mit Sellerie (oppfa)</u>	<u>First Try - Chicken- Frie-Stail (Hotte)</u>				
<u>Schweinefleisch &amp; Wasserspinat in Flammen (infernai-fire)</u>	<u>Scharfes Zwiebel- Rindfleisch (oppfa)</u>	<u>Knusprige Ente mit scharfer Bohnensauce (Friedi)</u>				
<u>Tom Yum mit Spareribs (c2310)</u>	<u>Rindfleisch süß- sauer (oppfa)</u>	<u>Genudelte Hühnerbrust (Gruschi)</u>				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 11

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
<u>Schwein Kung Po</u> (f-r-a-n-k)	<u>Orange Ginger Beef</u> (oppfa)	<u>Kanton Nudeln mit Hühnerkeulen Fleisch</u> (Zeus)				
<u>Kokosschwein mit Ingwer</u> (oppfa)	<u>Rindfleisch mit roten Chilischoten</u> (oppfa)	<u>Knuspriges Hähnchen mit Nudeln und knackigem Gemüse</u> (chili-sten)				
<u>Schweinefleisch mit süßer roter Bohnenpaste</u> (oppfa)		<u>Zitronenhähnchen II</u> (oppfa)				
<u>Zurück-in-den-Topf- Fleisch</u> (oppfa)		<u>Zartes Hähnchen mit schwarzem Reisessig</u> (oppfa)				
<u>Schweinefleisch mit Litschis</u> (oppfa)		<u>Panäng Gai zur Wok Einweihung</u> (magmahon)				
<u>Reisnudeln mit Pak Choi, Schwein und Sauce</u> (c2310)		<u>Curry Hähnchen</u> (Wingman)				
<u>Schweinefleisch mit Wolkenohren</u> (oppfa)		<u>Hähnchenbrust mit Sate Sauce</u> (Festus)				
		<u>Knuspriges Hähnchen mit Nudeln</u> (chili-sten)				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 12

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
		<u>Bang Bang Hühnchen (oppfa)</u>				
		<u>Hühnchencurry Bratnudeln (Gruschi)</u>				
		<u>Hühnchencurry mit Kurkuma- Zitronengras-Sauce (Progott)</u>				
		<u>Huhn mit Cashews und Gemüse (f-r-a-n-k)</u>				
		<u>Hühnerherzen wie in Mianyang (infernal-fire)</u>				
		<u>Entenbrust mit rotem Curry (storckracer)</u>				
		<u>Entenbrust mit scharfer Pflaumensauce (Desperado)</u>				
		<u>Mich wokkt Huhn (M.B)</u>				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 13

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
		<u>Vit Nau Cam</u> (f-r-a-n-k)				
		<u>Hühnchencurry</u> <u>Allerlei</u> (Desperado)				
		<u>Gebackene</u> <u>Hühnerwürfel</u> (oppfa)				
		<u>Hühnchen mit</u> <u>Paprika und Mu Err</u> <u>Pilzen (oppfa)</u>				
		<u>Kung Po da capo</u> (f-r-a-n-k)				
		<u>Gedämpfte</u> <u>Hähnchenbrust mit</u> <u>Wokgemüse</u> (infernal-fire)				
		<u>Huhn unter Dampf</u> <u>mit knackigem</u> <u>Gemüse</u> (infernal-fire)				
		<u>Hühnerfleisch Süß-</u> <u>sauer (Gu Lao Ji)</u> (oppfa)				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 14

<u>Schwein</u>	<u>Rind &amp; Lamm</u>	<u>Geflügel</u>	<u>Fisch &amp; Meeresfrüchte</u>	<u>Gemüse Tofu sonstiges</u>	<u>Suppen, Saucen, Marinaden...</u>	<u>Nachtisch</u>
		<u>Sichuan Chicken, Sichuan Hot Chicken und Wok Noodles (taigawutz)</u>				
		<u>Scharfe Hühnerwürfel mit Erdnüssen (chili-sten)</u>				
		<u>Pute mit acht Kostbarkeiten (f-r-a-n-k)</u>				
		<u>Sweet-And-Sour Chicken (oppfa)</u>				
		<u>Erdnuss-Chili- Hühnchen (oppfa)</u>				
		<u>Putenpfeffer aus dem Wok (oppfa)</u>				
		<u>Huê Chicken (infernal-fire)</u>				
		<u>Entenbrust mit Teriyaki Soße an Wok-Gemüse (londoneye)</u>				

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 15

[illegible]

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 16

[illegible]



## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 17

[illegible]

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 18

[illegible]

## Rezeptsammlung aus der Wokabteilung 19

[illegible]

[illegible]

## Nachtisch