

# Für asiatische Aromen.

Internationaler Trend Crossover Cuisine  
Tolle Reis-Rezepte und Asia-Suppen  
Tee: Tradition, Harmonie und Genuss  
Wundervolles aus dem Wok

**coop**

Für mich und dich.



# FÜR DIE ASIATISCHE GESCHMACKSVIELFALT.

Ob scharfe Suppen aus Thailand, mildes Curry aus Indien, leichtes Sushi aus Japan oder eine süss-saure Reispfanne aus China – mit asiatischen Gerichten bringen Sie immer etwas Besonderes auf den Tisch. Die Liebe und die Sorgfalt im Umgang mit den Speisen sowie die Kunst, alles ästhetisch anzurichten, haben die Küchen des Fernen Ostens gemeinsam. Zudem sind asiatische Gerichte meist sehr ausgewogen und fettarm.

**Asienwochen**  
**5.8. bis 16.8.2008**



Frischback Naan Brot Nature,  
260 g, **3.70**



Coop Pouletbrustgeschnetzeltes, Schweiz,  
ca. 380 g, per 100 g, **2.70** statt **3.50**



\*Coop Betty Bossi Samosa  
mit Gemüse und Pfefferminz-Raita,  
210 g, **6.90**



Ananas extrasüss, Costa Rica/  
Ecuador, per Stück, zum aktuellen Tagespreis  
Angebot gültig bis 9. August 2008.



Coop Teppanyaki und elektrischer  
Tischgrill, 2 Jahre Garantie, inkl. vRG,  
**49.50** statt **99.-**

## Köstlich fernöstlich

Asiatisches Essen ist ein Abenteuer für alle Sinne: der betörende Duft von Kardamom, die satte Farbe von reifen Papayas, das knackige Gemüse und als Krönung ein Feuerwerk für die Geschmacksknospen – milde Kokosmilch oder scharfer Chili. Lassen Sie sich von der Aromenvielfalt verzaubern.

## Fingerfood aus Bollywood

Wer das Essen mit Stäbchen noch nicht perfekt meistert, muss dennoch nicht auf die asiatischen Leckerbissen verzichten. Denn die meisten asiatischen Gerichte schmecken noch sinnlicher, wenn man sie mit den Fingern isst, so wie unsere indischen Fingerfood-Häppchen.

## POULET-ANANAS-SPIESSLI MIT CURRY

### Ergibt 8 Spiessli

- 1/2 Ananas, geschält, Strunk entfernt, in ca. 3 cm grossen Stücken
- 3 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), in ca. 3 cm grossen Würfeln
- 8 Holzspiesschen
- 5 EL Rajah Curry-Paste mild
- Erdnussöl zum Braten

Ananas und Poulet abwechslungsweise auf die 8 Holzspiesschen stecken, mit der Curry-Paste bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten.

## TANDOORI-MINZE-LAMMRACKS

### Für 4 Personen

- 2 kleine Lammracks (je ca. 400 g, evtl. beim Metzger bestellen)
- 1 EL Jogurt Nature
- 2 EL Rajah Tandoori-Paste
- 2 EL Pfefferminze, fein geschnitten
- 1/4 TL Salz

Lammracks tranchieren, Jogurt, Tandoori-Paste und Minze verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Lamm auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen. Braten im Ofen; ca. 10 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Titelbild**  
Beef-Gemüse-Wok,  
Rezept siehe Seite 15.

**Coop Info-Service**  
Telefon: 0848 888 444 (nationaler Tarif)  
www.coop.ch

**Impressum**  
Herausgeber: © Coop  
Adresse: Coop, Postfach 2550, 4002 Basel

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat.  
\*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

# himmlisch indisch



## INDISCHER JOGURT



Da sich frische Milch in den warmen Landesteilen Indiens nicht lange hält, wird sie überwiegend zu Jogurt verarbeitet. Das säuerliche Milchprodukt ist Bestandteil von süßen wie herzhaften Gerichten und wird sowohl kalt als auch warm gegessen.

## SAMOSA MIT KARDAMOM-HONIG-RAITA

Für 4 Personen

### SAMOSA

2 Päckli Coop Betty Bossi Samosa mit Pfefferminz-Raita (je 210 g)

1 EL Butter

½ EL Mohn

½ TL getrocknete, zerstoßene Chili

### RAITA

2 TL flüssiger Honig

2 Msp. Kardamompulver

1 Prise Salz

**SAMOSA** Pfefferminz-Raita bis zur Verwendung kühl stellen. Samosas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Butter warm werden lassen, Mohn und Chili begeben, ca. 3 Min. dämpfen, etwas abkühlen, Samosas damit bestreichen. Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**RAITA** Kühl gestellte Pfefferminz-Raita in eine Schüssel giessen (ergibt ca. 1 ½ dl). Honig und Kardamom darunterrühren, salzen, Kardamom-Honig-Raita zu den Samosas servieren.



## TIPP TOP

Als mildere Variante einen Teil der Samosas statt mit Mohn-Chili-Butter mit Sesamöl bestreichen und mit Sesam bestreuen.

wunderbar würzig

**FINE FOOD JOHA  
AROMATIC RICE**



Dieser aromatische Reis wird im Vorgebirge des Himalajas kultiviert und nur während der Wintermonate gesät und geerntet. Sein blumiges Aroma, die leicht erdig-kalkigen Geschmacksnuancen und das kleine Korn machen den Joha Aromatic Rice zu einem ganz besonderen Genuss. Er kann anstelle von Basmati- oder Jasminreis verwendet werden und eignet sich auch für die Zubereitung von süßen Speisen.

# FÜR JEDEN DAS RICHTIGE REISKORN.

Langkorn- und Rundkornreis werden auf ganz unterschiedliche Arten kultiviert und bearbeitet, was sich auf Aroma, Kocheigenschaften und Preis auswirkt. Reis hat nicht nur eine grosse Sortenvielfalt, auch die Verwendungsmöglichkeiten sind enorm – kaum ein anderes Lebensmittel kann so variantenreich zubereitet werden.

## Wandelbares Wunderkorn

Während Reis bei uns oft nur Beilage ist, wird er in Asien in verschiedenster Form serviert: als klebriger Kochreis, als gedämpfter Reiskloss oder als süsser Nachtisch. Klebereis wird sowohl für salzige als auch für süsse Gerichte verwendet. Der kleine Rundkornreis wird durch das Garen weich und klebrig, was für

Sushi und andere Leckerbissen ideal ist. Aus Thailand kommt der kostbare Jasminreis, ein Duftreis mit zartblumigem Aroma, der auch als Siamreis bekannt ist. Seine Körner werden beim Kochen weiss und locker. Eine besonders aromatisch schmeckende Langkornreissorte ist der Basmatireis, der im Norden Indiens am Fusse des Himalajas wächst.

## GEBRATENER CHILI-REIS

Für 4 Personen

- 200 g Parfümreis
- 6 dl Wasser
- 2 EL Bio-Sesam
- Erdnussöl zum Rührbraten
- 2 Eier, verknüpft
- 1 roter Chili, schräg in ca. 2 mm dicken Ringen, entkernt
- 150 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut
- 3/4 TL Salz
- wenig Pfeffer

Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern. Sesam im Wok oder in einer weiten Bratpfanne rösten, herausnehmen, beiseitestellen. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Reis ca. 3 Min. rührbraten. Eier, Chili und Erbsli begeben, würzen, ca. 5 Min. weiter rührbraten. Chili-Reis anrichten, Sesam darüberstreuen.

**DAZU PASST** Curry-Schweinsgchnetzeltes

## KOKOS-REIS

Für 4 Personen

- 200 g Basmatireis
- 3 dl Wasser
- 3 dl Thai Kitchen Kokosmilch
- 1/2 Kokosnuss (150 g), grob gehackt
- 1/2 TL Salz

Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser, Kokosmilch und die Hälfte der Kokosstücke mit dem Reis aufkochen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern, salzen. Kokos-Reis anrichten, mit dem Rest der Kokosstücke garnieren.

**DAZU PASST** Poulet Sweet & Sour



Pouletbrustspießli Red Curry, Europa, 5 Stück, per 100 g, **3.40**



auf alle Thai Kitchen-Produkte



\*Thai Kitchen Kokosnussmilch, 250 ml, **2.40**

**20% Rabatt auf das ganze Coop Reis-Sortiment à 1 kg** (ohne Coop Naturaplan)



z.B. \*Basmatireis, 1 kg, **3.-** statt **3.75**



Coop Fine Food Joha Aromatic Rice, 250 g, **3.50**



Severin Reiskocher 2422, 2 Jahre Garantie, inkl. vRG, **59.90** statt **79.90**

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat.  
\*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

# FÜR GRENZENLOSEN GENUSS: CROSSOVER CUISINE.

Kochen nach dem Crossover-Prinzip bedeutet, westliche Gerichte mit asiatischen Gewürzen und Kochmethoden zu kombinieren – oder auch umgekehrt. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Musikbranche, wo verschiedene Stilrichtungen gemixt wurden.

## East meets West

Seit den 80er-Jahren ist Crossover Cuisine oder Fusion Food ein Trend, der die Küchen der Welt erobert hat. Das Tolle dabei ist, dass schon

kleine Veränderungen grosse Überraschungen bringen. Nirgendwo sonst kann man so unbeschwert Neues ausprobieren. Fangen Sie z.B. damit an, Schweizer Klassiker

mit asiatischen Zutaten aufzupfeppen. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, denn «passt nicht» gibt es nicht in der Crossover Cuisine.

## MAHARADSCHA- RÖSTI

Für 4 Personen

- 1 ¼ kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Chili, entkernt, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ Bund Koriander, fein gehackt
- 3 cm Ingwer, geschält, fein gehackt
- 4 TL Fine Food Delhi Curry
- 2 TL McCormick Gewürzmischung Thailand 7-Spice
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl

Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel direkt in eine Schüssel reiben. Chili und alle Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, mischen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Kartoffelmasse in 8 Portionen teilen, portionenweise in die Pfanne geben, zu Küchlein flachdrücken, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Min. knusprig braten.

**DAZU PASSEN** gebratene Entenbrüstli



### TIPP TOP

Mit einem Sparschäler oder einem Rüstmesser lässt sich Ingwer am besten schälen.



## SÜSSE CHILI-BIRNEN

Für 4 Personen

### SUD

- 70 g Zucker
- 4 dl Weisswein (z. B. Chardonnay)
- 2 rote Chili, entkernt,  
fein gehackt

### BIRNEN

- 4 Birnen (z. B. Dr. Guyot),  
Kerngehäuse entfernt
- 400 ml Vanilleglace

**SUD** Zucker und 1 EL Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, karamellisieren. Ca. 1 dl Wasser dazugiessen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weiterköcheln, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Wein dazugiessen, Chili beigegeben.

**BIRNEN** Birnen in den Sud geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knapp weich köcheln.

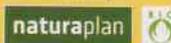
**SERVIEREN** Birnen warm oder kalt mit der Glace und der Sauce servieren.



Coop Entenbrust, Europa,  
1 Stück, per 100 g, **3.60**



\*Coop Naturaplan  
Betty Bossi Bio-Koriander,  
20 g, **2.20**



Peperoncini rot, Niederlande,  
per 100 g, **1.70**  
Angebot gültig bis 9. August 2008.



Ingwer, China/Brasilien,  
per 100 g, **0.90**  
Angebot gültig bis 9. August 2008.



McCormick Thailand  
7-Spice scharf,  
44 g, **4.60**

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat.  
\*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

# FÜR EXPERIMENTIERFREUDIGE.

## SCHWEINSBRATEN ASIA STYLE

Für 4 Personen

### SAUCE

1 Päckli Betty Bossi Thai Kit (Zitronengras, roter Chili, Kaffirlimetten-Blätter), fein gehackt

6 EL Blue Dragon Teriyaki Sauce

6 EL Thai Kitchen Sweet Chili Sauce

### FLEISCH

1 EL Erdnussöl

800 g Schweinhals am Stück

**SAUCE** Gehackte Zutaten vom Thai Kit in eine kleine Schüssel geben. Teriyaki Sauce, Sweet Chili Sauce und ca. 1 1/2 dl Wasser dazugeben, mischen, beiseitestellen.

**FLEISCH** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze rundum ca. 15 Min. anbraten, in eine ofenfeste Form geben. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Sauce darübergiessen. Braten im Ofen: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, bis die Kerntemperatur von ca. 70 Grad erreicht ist. Fleisch dabei gelegentlich mit der Sauce übergiessen. Herausnehmen, mit Alufolie bedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Fleisch tranchieren, in ca. 3 cm breite Steifen schneiden, anrichten.

**DAZU PASST** Basmatireis

**SERVIER-TIPP** Schweinsbraten Asia Style auf Bananenblättern anrichten, diese vorgängig heiss abspülen, trockentupfen.



### TIPP TOP

Mit einem Fleischthermometer kann die Temperatur im Innern des Bratens gemessen werden.

Er wird immer an der dicksten Stelle eingesteckt. Bei ca. 70 Grad Kerntemperatur ist der Braten gar, aber noch schön saftig.





\*Coop Betty Bossi Thai Kit, 20 g, **2.30**



\*Thunfischfilet, aus Wildfang, Indischer und Pazifischer Ozean, per 100 g, **3.95** statt **4.70**



\*Blue Dragon Japanischer Reissessig, 15 cl, **4.90**



Santoku Messer, 17,5 cm, **19.90**



Schneidbrett mit Abteil, Bambus, 32 x 25 cm, **29.90**

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat. \*Erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten.



## JAPANISCHE HARMONIE



Harmonie und Natürlichkeit der Zutaten geben in Japans Küche den Ton an. Da werden kulinarische Kostbarkeiten wie Gemälde angerichtet, denn in Japan isst das Auge immer mit. Es ist diese Harmonie der Farben, Formen und Aromen, die japanische Gerichte zu genussvollen Gesamtkunstwerken macht.

## COOL BREEZE MIT THUNFISCH

Für 4 Personen

### SAUCE

- 2 EL Blue Dragon Reissessig
- 4 EL Saurer Halbrahm
- wenig Salz
- wenig Pfeffer

### SALAT

- 1 Gurke
- 1 EL Erdnussöl
- 400 g Thunfisch, in ca. 1 cm grossen Würfeln
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Betty Bossi Salatmischung Mélange Rouge
- 2 EL Blue Dragon eingelegter Ingwer, abgetropft

**SAUCE** Essig und Halbrahm verrühren, würzen.

**SALAT** Gurke längs vierteln, entkernen, in Würfeln schneiden. Erdnussöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fisch portionenweise allseitig ca. 3 Min. bei grosser Hitze braten, herausnehmen, würzen, etwas abkühlen. Salat, Thunfisch und Gurken anrichten, mit der Sauce beträufeln, Ingwer darauf verteilen.

# FÜR JEDE GELEGENHEIT: ASIA-SUPPEN.

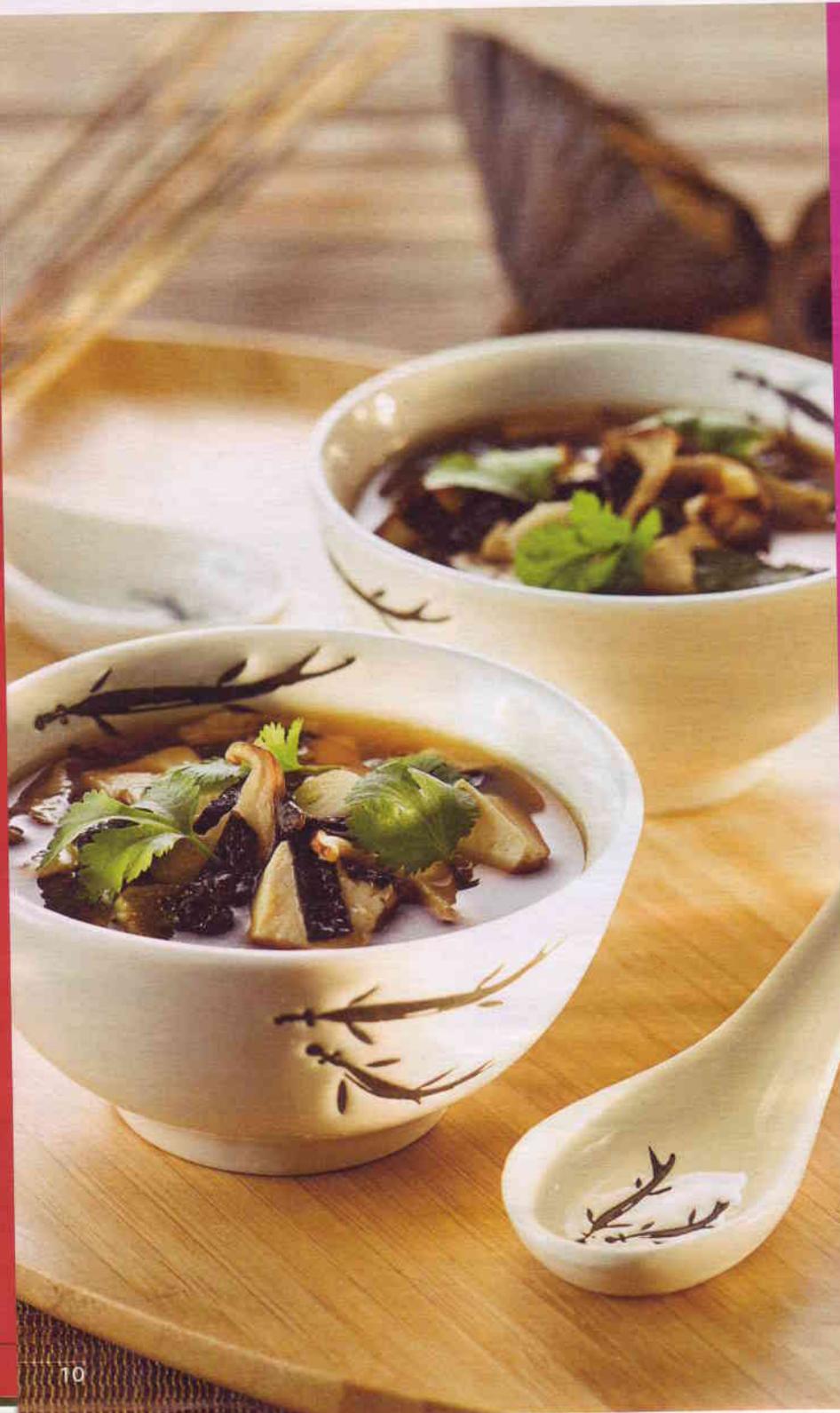
Suppen sind aus keinem asiatischen Mahl wegzudenken und haben auch im Westen längst Kultstatus erreicht. Neu werden Suppen auch bei uns gerne mit exotischen Gewürzen und ungewohnten Zutaten angereichert.

## Andere Länder, andere Suppen

Morgens, mittags, abends oder auch als Imbiss zwischendurch – Suppen genießt man in den asia-

tischen Ländern den ganzen Tag über. In Japan oder Thailand gibt es Suppen bereits zum Frühstück. Anders als in Europa werden Suppen in Asien nicht als Vorspeise

serviert, sondern gleichzeitig mit den übrigen Gerichten aufgetischt. Dabei ist es auch in vornehmen Kreisen durchaus üblich, die Suppe direkt aus der Schale zu schlürfen.



## TOFU-NORI-SUPPE

Für 4 Personen

- 1 EL Sesamöl
- 3 cm Ingwer, in Scheibchen
- 1 Knoblauchzehe, in Scheibchen
- 150 g Shiitakepilze, längs halbiert, quer in ca. 5 mm breiten Streifen
- 200 g Tofu, in 2 cm grossen Würfeln
- 8 dl Fischfond
- 2 EL Sojasauce
- 1 Blue Dragon Noriblatt, in feinen Streifen
- 1 EL Korianderblättchen

Öl warm werden lassen. Ingwer und Knoblauch andämpfen, Pilze und Tofu beigegeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Fischfond dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Sojasauce und Noriblätter beigegeben, ca. 2 Min. ziehen lassen. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten, Koriander darüberstreuen.

**HINWEIS** Noch würziger wird die Suppe, wenn man die Tofuwürfel vorher mit 1 EL Sojasauce mischt und ca. 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank mariniert.



China-Schalenset, 20-teilig für 4 Personen,  
4 Reisschalen aus Porzellan, weiss mit Dekor,  
4 Löffel aus Porzellan, weiss mit Dekor,  
4 Bambus-Tischsets, Nature,  
4 Paar Bambusstäbchen, Nature,  
4 Stäbchenhalter, Nature, **39.90**



## THAI-AROMEN



Nirgends in Asien wird so leicht und gleichzeitig so würzig gekocht wie in Thailand. Zur Exotik der Gerichte trägt auch das Thai-Basilikum bei. Es würzt mit seinem schweren, süsslich pfeffrigen Aroma, begleitet von ausgeprägten Anis- und Lakritznoten.

## CREVETTEN-KOKOS-SUPPE

Für 4 Personen

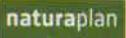
- 5 dl Suzi Wan Kokosmilch
- 5 dl Fischfond
- ½ TL Salz
- 1 Betty Bossi Thai Kit (1 Chili, entkernt, in Ringen, 3 Kaffirlimetten-Blätter gequetscht, 1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt)
- ½ Limette, nur Saft
- 200 g rohe Crevettenschwänze, bis auf das Schwanzende geschält
- 4 Holzspiesschen, evtl. gekürzt
- 6 Zweiglein Basilikum, 2 Zweiglein für die Garnitur beiseitegelegt, Rest fein geschnitten

Kokosmilch und alle Zutaten bis und mit Zitronengras in einer weiten Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln, Limettensaft begeben. Je 3 Crevetten auf ein Holzspiesschen stecken. Spiessli in die Suppe legen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 8 Min. ziehen lassen. Kaffirlimetten-Blätter entfernen, Basilikum begeben. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten, mit beiseitegelegtem Basilikum garnieren.

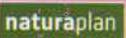


\*Coop Délicorn Bio-Tofu Nature, ca. 200 g, per kg, **20.-** 



Coop Naturaplan Bio-Shiitakepilze, Schweiz, 125 g, **3.95**    
Angebot gültig bis 9. August 2008.



\*Coop Naturaplan Crevetten Party Tail-on gekocht, aus Zucht, Vietnam, 100 g, **5.90**  

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat.  
\*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

märchenhaft mild

## GRÜNER TEE



Damit die Blätter beim Grüntee ihre typische Farbe behalten, wird die frische Ernte entweder mit Wasserdampf blanchiert oder in trockenen Pfannen stark erhitzt. Beim grünen Tee, der insbesondere in Japan und China zum Essen getrunken wird, gibt es Hunderte verschiedener Sorten, die sich geschmacklich stark unterscheiden.

# FÜR HARMONIE UND GENUSS.

Eine gute Tasse Tee hebt die Stimmung und belebt den Geist. Tatsächlich ist das kultivierteste Getränk der Welt auch eines der wohltuendsten: Laufend entdecken Forscher neue positive Auswirkungen des Teetrinkens. Geniesser schätzen hingegen vor allem seine vielschichtige Aromenvielfalt.

## Tee hat Tradition

Ob schwarz oder grün, pur oder aromatisiert – Tee gehört in den meisten asiatischen Ländern zu einem guten Essen dazu. Von China aus eroberte das Heissgetränk zunächst Japan und schliesslich

die ganze Welt. Für die Teegewinnung werden ausschliesslich die Blätter zweier immergrüner Teestraucharten verwendet. Beim schwarzen Tee sind vor allem die Sorten Asam, Darjeeling und Ceylon weltbekannt.

## GRÜNTEE-ZITRONENGRAS-PUDDING

Für 4 Förmchen von je ca. 1 ½ dl, kalt ausgespült

### PUDDING

- 1 dl Wasser
- 1 Stängel Zitronengras, längs halbiert, in Stücken
- 2 EL Grünteeblätter
- 1 ½ dl Kondensmilch
- 3 ½ dl Milch
- ½ TL Morga Agar-Agar (1 ½ g)

### VERZIERUNG

- 2 EL Mandelblättchen, geröstet
- ½ Karambole, in 4 Scheiben

**PUDDING** Wasser mit Zitronengras und Tee aufkochen, von der Platte nehmen, ca. 1 Min. ziehen lassen, absieben, in die Pfanne zurückgiessen. Kondensmilch, Milch und Agar-Agar gut verrühren, dazugiessen, unter Rühren aufkochen, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 2 Min. kochen. Tee-Gewürz-Milch in die vorbereiteten Förmchen füllen, auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

**VERZIERUNG** Mit Mandelblättchen und Karambole verzieren.

**HINWEIS** Statt Pudding in Förmchen anrichten, aus Bananenblättern (heiss abgespült, trockengeputzt) Förmchen formen, Tee-Gewürzmilch direkt in die Bananenförmchen füllen.



### TIPP TOP

Statt Agar-Agar 6 Gelatineblätter 5 Min. in kaltem Wasser einlegen. Teesud mit Kondensmilch und Milch aufkochen, von der Platte nehmen und die abgetropfte Gelatine sofort darunterühren. Tee-Gewürz-Milch durch ein Sieb in die Förmchen giessen, auskühlen, ca. 1 ½ Std. kühl stellen.



Coop Grüntee,  
100 g, 2.40



Coop Green Tea Citron,  
20 Portionen, 1.90



Chinois d'Or Chai,  
20 Portionen, 3.10



Twinings Java Green Tea,  
25 Portionen, 3.30



Tee-Ei rostfrei,  
3.90

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat.

## FÜR WUNDERVOLLES AUS DEM WOK.

Der Wok hat auch im Westen bereits richtig Karriere gemacht, denn seine Vielseitigkeit und die schnelle Art der Zubereitung machen ihn zum idealen Kochgefäß.

### Rühren, rühren, rühren

Vor mehr als 3000 Jahren war Brennholz in China so rar, dass man nach einer Möglichkeit suchte, mit sehr wenig Holz zu kochen. Das war die Geburtsstunde des Wok, denn mit seiner speziellen Form ist er dafür bestens geeignet. Das Kochen im Wok erfordert allerdings eine gute Vorbereitung. Alle Lebensmittel, also gewaschene, geputzte, geschnittene, evtl. marinierte Zutaten sowie Saucenmischungen usw., werden in nächster Nähe zum Wok bereitgestellt. Dann werden die Zutaten unter ständigem Rühren Schritt für Schritt im Wok innerhalb kürzester Zeit knusprig gebraten. Mit dem dafür vorgesehenen Dampfeinsatz wird die fernöstliche Allzweckpfanne problemlos zum Dämpfer umfunktioniert. Ausserdem eignet sich der Wok auch bestens zum Frittieren.

**schön scharf**



## CHINESISCHE KOCHTRADITIONEN



Viele Zutaten der chinesischen Küche wurden bereits vor Tausenden von Jahren verwendet. Heute findet man in China vier grosse Regionalküchen: die klassischen Pekinger Spezialitäten im Norden, die opulenten Speisen Shanghais im Osten, die reichhaltige kantonesische Küche im Süden und die herzhaften Gerichte Sichuans im Westen. Überall wird grosser Wert auf den Kontrast von Konsistenz, Geschmack und Farbe der einzelnen Zutaten gelegt.

# BEEF-GEMÜSE-WOK

Für 4 Personen

## FLEISCH

- 4 EL Suzi Wan Sojasauce pikant
- 2 EL Maizena
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ EL Zucker
- 400 g Rindshuft, in ca. 1 cm grossen Würfeln
- Erdnussöl zum Rührbraten

## GEMÜSE

- 200 g Mini-Kefen, schräg halbiert
- 125 g Mini-Zuckermais, schräg in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 1 rote Peperoni, in ca. 5 mm breiten Streifen
- 2 EL Suzi Wan Sojasauce pikant
- ½ dl Wasser

**FLEISCH** Sojasauce bis und mit Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Fleisch beigegeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Fleisch herausnehmen, trockentupfen. Wenig Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen.

**GEMÜSE** Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Kefen, Maiskölbchen und Peperoni ca. 5 Min. rührbraten. Sojasauce und Wasser dazugiessen, aufkochen. Fleisch wieder beigegeben, mischen, nur noch heiss werden lassen.



## TIPP TOP

Wer es etwas schärfer mag, gibt in den letzten Minuten 1–2 TL Chiliöl dazu und lässt es kurz mitköcheln.



Mini-Zuckermais,  
125 g, **3.50**  
Angebot gültig bis 9. August 2008.



\*Coop Naturaplan Natura-Beef  
Bio-Huftsteak, Schweiz, 2 Stück,  
per 100 g, **7.20**



20% Rabatt auf  
das ganze Suzi  
Wan-Sortiment

z.B. Reismudeln,  
250 g, **2.35** statt **2.95**



z.B. Sojasauce pikant,  
125 ml, **2.45** statt **3.10**



Wok mit Deckel, Ø 28 cm,  
für alle Herdarten geeignet,  
**49.90**

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat.  
\*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

**Für Spiesser.**



**Für Klemmer.**

**Asienwochen 5. 8. bis 16. 8. 2008**



**20x**

auf alle  
Thai Kitchen-  
Produkte



Thai Kitchen Panang  
Curry Paste,  
225 g, **4.30**

Thai Kitchen Frühlingsrollensauce,  
2 dl, **2.90**



\*Coop Naturaplan Betty Bossi  
Bio-Mungbohnsprossen,  
120 g, **1.50**



\*Coop Betty Bossi Chicken  
Springrolls mit Poulet und  
Sweet & Sour Sauce,  
2 x 240 g, **9.35** statt **11.-**  
Angebot gültig bis 9. August 2008.

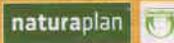


**20% Rabatt**  
auf das ganze  
Suzi Wan-  
Sortiment

z.B. Eiernudeln,  
250 g, **1.90** statt **2.40**



\*Coop Naturaplan Crevettenspiessli  
mit Knoblauch, aus Zucht, Vietnam,  
2 Spiesse à 4 Stück,  
pro 100 g, **6.10**



\*Mini Asia Gemüse mix,  
500 g, **9.95**  
Angebot gültig bis 9. August 2008.



\*Coop Betty Bossi  
Chicken Sweet & Sour,  
330 g, **5.50**



\*Coop Betty Bossi  
Dim Sum mit Pouletfleisch,  
200 g, **5.10**



Le Dragon Bambussprossen,  
230 g, **1.50**



Go-Tan Kroepoek Chips,  
75 g, **1.95**



Tefal Asiatic Cuisine; Chinoise Wok  
und Dampfgarer, 2 Jahre Garantie,  
inkl. vRG, **189.-** statt **229.-**

Angebote gültig bis 16. August 2008, solange Vorrat. \*Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

**coop**

Für mich und dich.