Wok

guo (chin.), wadjan (indones.), kuali (mal.)

Beschreibung



Wok

Der Wok ist eine hohe, durchgehend gewölbte Pfanne, die in der chinesischen sowie in der süd- und südostasiatischen Küche ein zentrales Kochutensil darstellt. Er fungiert zugleich als Topf, Pfanne, Dünster, Fritteuse und Dampfgarer und ermöglicht eine Vielzahl von Gartechniken auf einer einzigen Hitzequelle. Durch die Form und die sehr hohe Hitze wird das typische »wok hei« erzielt - eine leicht rauchige Tiefe im Aroma, die bei anderen Pfannentypen kaum zu erreichen ist.
Ursprünglich wurde der Wok vor etwa 3 000 Jahren in Südchina erfunden. Wegen knapper Brennstoffvorräte wurden Zutaten klein geschnitten und in einer runden, gut wärmeleiteten Pfanne schnell gegart. Vom südchinesischen Raum aus verbreitete sich der Wok zuerst in die Nachbarländer und schließlich weltweit.
Im Handel werden zwei Grundtypen des Wok angeboten, wenn möglich sollten beide angeschafft werden. Der am häufigsten verwendete und preisgünstigste Wok verfügt über zwei Griffe und besteht aus einem dünnen Eisenblech. Dieser zweigriffige Wok ist ideal zum Braten, Frittieren oder Dämpfen geeignet. Für das Pfannenrühren eignet sich dagegen besser der andere Typ, der - wie eine Pfanne - einen langen Stiel hat. Ursprünglich wurde der chinesische Wok für das Garen über einer offenen Feuerstelle entworfen und hat daher einen runden Boden. Auf dem Gasherd kann ein solcher Wok mit rundem Boden problemlos genutzt werden, wenn man ihn auf einen eigens dafür hergestellten Standring stellt. Für das Kochen auf einem Elektro- oder Induktionsherd gibt es Modelle mit einem abgeflachten Boden.
Vor den ersten Gebrauch sollten Sie den leeren Wok stark erhitzen, um die Beschichtung zu entfernen. Nach dem Abkühlen erstmalig mit heißem Seifenwasser und einer Bürste kräftig abreiben, danach erneut erhitzen und mit Öl und Küchenpapier ausreiben. Reinigen Sie den Wok nach jedem Gebrauch nur mit heißem Wasser, damit keine Nahrungsmittel darin haften bleiben und reiben ihn dann erneut innen mit Öl ein.
Der originale Wok hat einen Durchmesser von 30 bis 35 cm, ist 10 cm tief und aus 1 bis 2 mm dünnem Gußeisen gefertigt und wiegt etwa 750 g. Allerdings ist die Verwendung schwerer Woks nicht zu empfehlen, weil man sie nur mit Mühe stark bewegen kann, was für die chinesische Küche enorm wichtig ist. Im Zweifelsfall sollten Sie auf die Variante aus getriebenem Stahl zurückgreifen.

Verwendung

Der Wok kommt nicht nur beim Pfannenrühren zum Einsatz, beste Dienste leistet er auch beim Braten, Frittieren, Schmoren und Dünsten. Sogar Suppe kochen und räuchern kann man darin. Alle chinesischen Garmethoden können in einem einzigen Topf praktiziert werden.

Wok Hei - der Atem des Woks

Wok Hei ist ein kantonesischer Begriff und bedeutet wörtlich »Atem des Woks«. Er beschreibt das unvergleichliche Aroma und die Textur von Speisen, die im Wok bei extrem hoher Hitze unter Flammenkontakt gegart werden. Charakteristisch ist eine feine Rauchigkeit ohne Bitterkeit, kombiniert mit einer leichten Umami-Note und einer dünnen, goldbraunen Kruste auf der Oberfläche der Zutaten.
Wie Wok Hei entsteht

© 2026 coquina.de

Beim Erhitzen auf Temperaturen ab etwa 200 °C verdampft das Wasser an der Außenhaut der Zutaten in Sekundenschnelle, sodass kein Schmoren im eigenen Saft stattfindet. Parallel läuft die Maillard-Reaktion ab: Aminosäuren und Zucker reagieren und bilden komplexe Aromakomplexe. Zudem zersetzt sich das Wok-Öl kurzzeitig im Flammenschwall, wodurch zusätzliche rauchige Geschmacksstoffe freigesetzt werden. Dieses Zusammenspiel erzeugt das typische Wok Hei-Aroma.

Voraussetzungen

- Extrem leistungsfähige Hitzequelle (idealerweise ein Wok-Brenner mit 20-60 kW) oder ein starker Gas- bzw. Outdoor-Grill

- Dünnwandiger Wok aus Kohlenstoffstahl oder Gusseisen, vorgeheizt bis zum leichten Rauchen

- Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Erdnussöl), um Entflammen und Aromabildung zu fördern

- Sehr gut abgetrocknete und in kleine Stücke geschnittene Zutaten, damit Garen und Rösten in Sekundenbruchteilen gelingt

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- Wok kräftig vorheizen, bis die Oberfläche anfängt zu rauchen

- Öl hinzugeben, kurz flammen lassen, dann aromatische Zutaten (Knoblauch, Ingwer) anschwitzen und entfernen

- Hauptzutaten portionsweise einfüllen, sodass der Wok nicht überfüllt wird

- Ständig in Bewegung halten (rühren und sauterieren), bis kleine braune Röststellen sichtbar sind

- Mit einem Schwall Sauce (Sojasauce, Reiswein) ablöschen und sofort servieren

VERGLEICHBARE KOCHGEFäßE

Ganz ähnlich wie der chinesische Wok kennt jede große Küchen-Tradition ein vielseitiges Gefäß, das hohe Hitze, schnelles Anbraten, Frittieren, Dünsten und mehr in einem einzigen Topf oder einer Pfanne erlaubt.

Indien - Kadai (Karahi)

Form: Tief runder, dickwandiger Eisen- oder Stahlkessel mit zwei Seitengriffen
Anwendung: Pfannenrühren (bhunā), Frittieren, Schmoren in Currys und Gemüse-Gerichten
Hitze: Sehr hohe Temperaturen, langsam »eingebrannte« Patina sorgt für Antihaftwirkung

Frankreich - Sauteuse

Form: Flacher Boden mit relativ hohen, geraden Seitenwänden und einem langen Stielgriff
Anwendung: Sautieren (Anschwitzen), Reduzieren von Flüssigkeiten, Panieren und kurzschmoren
Material: Meist Kupfer oder Edelstahl mit starker Aluminiumsandwich-Boden für gleichmäßige Hitze

Spanien - Paellera

Form: Sehr breite, flache Stahlpfanne mit niedrigen Rändern und zwei Ösengriffen
Anwendung: Zubereitung von Paella und Reis-Gerichten, bei starker Hitze angebratene Meeresfrüchte
Hitze: Große Fläche sorgt für schnelle Verdampfung, Reiskörnchen erhitzen gleichmäßig

USA/Europa - Gusseiserne Skillet

Form: Flach, niedrige Ränder, massives Gusseisen
Anwendung:Ideal für scharfes Anbraten, Backen im Ofen, Aufbewahren von Hitze

© 2026 coquina.de