

Solis
OF SWITZERLAND

SOLIS Gourmet Wok

Typ 812/Type 812/Typ 812

Gebrauchsanleitung und Rezept-Ideen

Mode d'emploi et recettes

Instruction for use and recipe book



Deutsch

Seiten 1–15

Français

Pages 17–31

English

Pages 33–47

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 2
Solis empfiehlt: Sicherheit zuerst	Seite 3
Alles über Ihren Solis Gourmet Wok	Seiten 4–5
Die Verwendung Ihres Solis Gourmet Wok	Seite 6
Pflege und Reinigung	Seiten 7–9
Solis Gourmet Wok Zubereitungsmethoden	Seiten 10–11
Rezepte	Seiten 12–15

Herzlichen Glückwunsch

Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Solis Gourmet Wok!



SOLIS empfiehlt: Sicherheit zuerst

Ihr Solis Gourmet Wok mit seinem Aufheizsystem in Form eines 2400-Watt-Schmetterlingselements garantiert höchst effiziente Kochleistung. Sein Geheimnis liegt im schmetterlingsförmigen Heizelement, das eine Hoherhitzungszone über die gesamte Wok-Oberfläche schafft. Ihr neuer Solis Gourmet Wok zeichnet sich auch durch die neue kratzfeste Quantanium-Beschichtung aus, die den Gebrauch von Metallutensilien ohne Gefahr für die Oberfläche erlaubt.

Bitte vor erster Benützung alle Anleitungen durchlesen und zum späteren nachlesen aufbewahren

- Dieses Gerät ist nur für die Verwendung im Haushalt vorgesehen. Es darf für keine anderen Zwecke verwendet werden. Nicht im Freien benützen!
- Kinder oder eingeschränkt handlungsfähige Personen ohne Beaufsichtigung dürfen dieses Gerät nicht benützen.
- Lassen Sie das Gerät während der Verwendung nicht unbeaufsichtigt. Sorgen Sie dafür, dass Kinder nicht damit spielen können.
- Heisse Oberflächen nicht berühren. Verwenden Sie stets die Griffe.
- Den Solis Gourmet Wok nur auf trockener und ebener Oberfläche verwenden.
- Das Gerät nicht auf einen Gasbrenner oder eine Elektroplatte oder in deren Nähe aufstellen. Auch nicht so aufstellen, dass es ein erhitztes Backrohr berühren kann.
- Immer für ausreichend Luftraum über dem und rund um das Gerät sorgen.
- Auf Oberflächen, die möglicherweise hitzeempfindlich sind, ist die Verwendung einer isolierenden Unterlage zu empfehlen.
- Das Kabel darf nicht über eine Tisch- oder Arbeitsflächenkante hängen, heisse Oberflächen berühren oder verknotet werden.
- Kabel, Stecker oder Temperaturregler nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Den Strom immer an der Steckdose ausschalten und dann den Stecker ziehen. Bevor das Gerät bewegt wird, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen den Temperaturregler entfernen.
- Zum Reinigen keine scheuernden oder ätzenden Mittel oder Backrohrreiniger verwenden.
- Stromkabel, Stecker und Gerät regelmässig auf Schäden untersuchen. Wird ein Schaden festgestellt, muss die Benützung des Geräts unverzüglich eingestellt und das gesamte Gerät zum nächstgelegenen autorisierten Solis-Servicetechniker gebracht werden, um es zu prüfen, ersetzen oder reparieren.
- Für zusätzliche Sicherheit und Schutz im Gebrauch wird die Installation eines FI-Sicherheitsschalters (Solis Best.-Nr. 700.48) empfohlen. Es wird empfohlen, im Stromkreis, der das Gerät versorgt, einen Sicherheitsschalter mit einem Fehlerstrom nicht über 30 mA zu installieren. Ihr Elektriker kann Sie beraten.

Alles über Ihren Solis Gourmet Wok

Neue kratzfesteste Quantanium-Antihaf-Oberfläche

Ihr Solis Gourmet Wok ist mit der neuen, besonders widerstandsfähigen Quantanium-Beschichtung versehen. Diese enthält spezielle kratzfesteste Mineralien, die dafür sorgen, dass Metallutensilien über die Partikel gleiten, ohne die Oberfläche zu beschädigen. Das Ergebnis: eine Antihaf-Oberfläche, die den Gebrauch von Metallgerätschaften wie Bratenwendern und Löffeln erlaubt, nicht aber von spitzen Gegenständen. Die Antihaf-Oberfläche verhindert auch das Festkleben des Garguts, weshalb beim Kochen auch weniger Öl verwendet werden muss. Regelmäßiges Kochen bei hoher Hitze kann zu Verfärbungen der Quantanium-Antihaf-Oberfläche führen; dies ist normal und hat keinen Einfluss auf die Qualität der Antihafbeschichtung.

2400-Watt-«Hochwand»-Funktionselement

Das Heizelement Ihres Wok ist zurückversetzt um die Wok-Basis angeordnet und schafft eine Erhitzungszone über die gesamte Wokoberfläche. Die schwere Gusskonstruktion der Wokschüssel ist so ausgeführt, dass eine gleichmäßige Hitze erzeugt und Energie gespart wird.

Cook'n-Look-Glasdeckel

Bei aufgelegtem Deckel kann der Solis Gourmet Wok für langsames Kochen von Nahrungsmitteln verwendet werden, beispielsweise Curries und Schmorgerrichte. Mit Hilfe des Dampfventils können Sie übermäßigen Dampf beim Langsamkochen ablassen oder die Flüssigkeit reduzieren.



Schnell abnehmbares Basiselement

Ihr Solis Gourmet Wok ist für die einfache Reinigung mit einem schnell abnehmbaren Basiselement ausgestattet. So passt der Solis Gourmet Wok auch in den Geschirrspüler oder in den Spülstein. Das abnehmbare Basiselement ist spülmaschineneignet (vgl. Seite 9).

Abgedichtetes Heizelement

Das einzigartige Heizelement ist voll abgedichtet. Der Solis Gourmet Wok ist deshalb auch spülmaschineneignet und kann für einfaches Reinigen vollständig in Wasser getaucht werden.



Abnehmbarer Temperaturregler

Der Temperaturregler hat für die präzise Temperaturkontrolle 14 Hitzeeinstellungen plus eine Anbratstufe «High Sear». Die Anbratstufe ist zum scharfen Anbraten und zum Schliessen der Poren beim Braten unter Rühren («stir fry») vorgesehen.

Sobald die Temperatur erreicht ist, schaltet sich das Licht auf dem Regler automatisch aus; es schaltet sich während des Kochvorgangs immer wieder ein und aus, um die gewählte Temperatur anzuzeigen. Die Zahlen auf dem Einstellrad entsprechen ungefähr folgenden Temperaturen:

Hitzeinstellung	Funktion	Temperatur
1 2 3 4	Warmhalten von Lebensmitteln. Langsames Köcheln von Saucen. Schmoren.	Niedrige Hitze/Langsamkochen
5 6 7 8 9	Curries, Pasta Reis, Anbräunen von Nüssen, Braten in wenig Öl.	Mittlere Hitze
10 11 12 13	Pfannenrühren (stir fry) von Gemüse	Hohe Hitze
14 High Sear	Pfannenrühren. Poren von Fleisch schliessen und Pfannenrühren.	Sehr hohe Hitze

Hinweis: Beste Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Wok vor dem eigentlichen Kochvorgang 10 Minuten auf der Stufe «High Sear» vorheizen.

Kunststoff-Bratenwender

Ihr Solis Gourmet Wok wird mit einem Kunststoffrührer geliefert, der die Antihaft-Beschichtung schont.

Hinweis: Die angegebenen Temperaturen sind Richtwerte und müssen je nach Kochgut und persönlichem Geschmack variiert werden.

Die Verwendung Ihres Solis Gourmet Wok

Vor der ersten Verwendung

- Es empfiehlt sich, alle aufgeklebten Etiketten zu entfernen und den Wok und Deckel in heissem Spülwasser zu waschen. Spülen und gut trocknen.

Achtung! Bevor Sie den Temperaturregler in die Steckbuchse des Woks einstecken, vergewissern Sie sich, dass die Steckbuchse innen völlig trocken ist. Allfälliges Wasser herausschütteln und dann mit einem trockenen Tuch auswischen.

- Die Basis ist zum leichteren Reinigen abnehmbar (vgl. Seite 8).
- Das Kabel und/oder der Temperaturregler dürfen nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten getaucht werden.

Arbeiten mit dem Wok

1. Den Solis Gourmet Wok auf die Basis stellen, so dass die Wok-Füße sicher auf der Basisplatte ruhen.
2. Den Temperaturregler seitlich am Solis Gourmet Wok in die Steckbuchse einstecken. In eine 230 V-Steckdose stecken und einschalten («on»). Immer zuerst den Temperaturregler in das Gerät stecken, dann ans Stromnetz anschliessen.
3. Den Solis Gourmet Wok auf der Stufe «High Sear» ca. 10 Minuten vorheizen. Das Lämpchen «on» leuchtet. Das Thermostatlicht auf dem Temperaturregler zeigt die Temperatur an, auf die der Wahlschalter gestellt ist.
4. Wenn das Thermostatlampchen erlischt, hat der Wok seine eingestellte Temperatur erreicht. Der Wok ist nun bereit zum Gebrauch. Das Thermostatlampchen schaltet sich während des Kochvorgangs ständig aus und ein, um die Temperatur anzuzeigen. Geben Sie niemals Öl oder Kochgut in den Wok, während sich dieser in der Aufheizphase befindet. Dies wirkt sich nachteilig auf die Qualität der Zubereitung aus.

Der Wok darf nicht ohne korrekt aufgestellte Basis betrieben werden!

5. Nach Abschluss des Kochvorgangs stellen Sie zuerst den Temperaturschalter in die «Aus»-Position (0 auf dem Wahlschalter), bevor Sie den Stromausschalter betätigen. Aus der Steckdose ziehen. Temperaturregler im Gerät stecken lassen, bis dieses abgekühlt ist.

Hinweis: Der Solis Gourmet Wok muss mit dem mitgelieferten Original-Temperaturregler verwendet werden. Verwenden Sie keinen anderen Temperaturregler oder Stecker.

Hinweis: Wenn für Pfannenrühren (stir fry) eine hohe Temperatur erforderlich ist, stellen Sie die Temperatur auf «High Sear» und warten Sie, bis das Thermostatlampchen einige Male ein- und ausgeschaltet hat. So kann sich die Kochoberfläche besser an eine präzise Kochtemperatur anpassen.

Der Solis Gourmet Wok wird im Gebrauch sehr heiss. Lassen Sie ihn auskühlen, bevor sie ihn bewegen oder verräumen.

Pflege und Reinigung

- Lassen Sie den Solis Gourmet Wok vor dem Reinigen abkühlen.
- Vor dem Reinigen den Wok ausschalten (off) und von der Steckdose trennen. Den Temperaturregler aus der Steckbuchse im Gerät ziehen, indem Sie den dazu vorgesehenen Entriegelungshebel seitlich am Regler drücken.
- Kochutensilien aus Kunststoff dürfen während dem Kochvorgang nicht in dauerndem Kontakt mit dem Solis Gourmet Wok bleiben.



TEMPERATURREGLER

- Wenn eine Reinigung erforderlich ist, wischen Sie mit einem leicht befeuchteten Tuch über das Reglerteil.

HINWEIS: Kabel, Stecker oder Temperaturregler nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.

Aufbewahrung: Der Temperaturregler muss sorgfältig aufbewahrt werden. Nicht anschlagen oder fallen lassen, da dies den Temperaturfühler beschädigen kann. Im Falle eines vermuteten Schadens wenden Sie sich an Ihren nächstgelegenen Solis-Fachhändler.

HINWEIS: Für eine praktische und bequeme Aufbewahrung des Temperaturreglers legen Sie die Wok-Pfanne mit zwei Lagen Küchenpapier aus und legen den Regler auf das Papier. So können der Regler und der Stecker die Antihafbeschichtung nicht zerkratzen.

Neue Kratzfeste Quantanium-Beschichtung

Ihr Solis Gourmet Wok ist mit einer speziellen, kratzfesten Antihafbeschichtung versehen, damit Sie beim Kochen beruhigt mit Metallutensilien hantieren können.

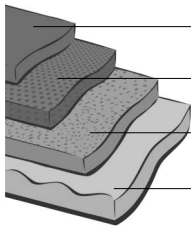
Dennoch empfiehlt Solis einen achtsamen Umgang mit der Antihafbeschichtung – gerade bei der Verwendung von Metallgeräten. Ein Bratenwender aus Kunststoff liegt bei.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände, und schneiden Sie Gargut nicht in der Pfanne. Solis übernimmt keine Haftung für Beschädigungen an der Antihafbeschichtung, die durch den falschen Gebrauch von Metallutensilien zustande gekommen sind.

Das Kochen auf einer Antihafoberfläche hat viele Vorteile: Sie brauchen weniger Öl, das Kochgut klebt nicht an und die Reinigung ist einfacher.

Allfällige Verfärbungen wirken sich nur auf das Aussehen des Woks aus, nicht aber auf die Kochqualität.

Reinigen der Innen- und Aussenflächen: Zum Reinigen der Antihafbeschichtung keine Metallbürsten oder -schwämme oder andere abrasive Reinigungsmittel benutzen. In heissem Spülwasser waschen. Hartnäckige Flecken mit einem Kunststoffkissen oder einer Nylonbürste entfernen.



Hochwertige Antihafbeschichtung

Mittelschicht mit Titanverstärkung

Grundierung mit Titanverstärkung

Grundmaterial

ABNEHMBARE BASIS

1. Den Wok umdrehen (siehe Abb. unten). Den Schnelllöseknopf gegen den Uhrzeigersinn drehen (siehe Pfeil).



2. Die Basis vom Wok abheben und über die Steckbuchse für den Temperaturregler heben.

Die Wok-Basis kann in heissem Spülwasser gewaschen werden. Danach gründlich trocknen. Das Wokgefäß ist spülmaschinenfest.

Der Solis Gourmet Wok darf nur benützt werden, Wenn Wok und Basis fest miteinander verbunden und verriegelt sind.



3. Um die Basis wieder am Wok zu befestigen, auf den Schnelllöseknopf drücken und im Uhrzeigersinn drehen.



Glasdeckel

Den Glasdeckel mit einem weichen Schwamm in warmem Spülwasser waschen, spülen und gründlich trocknen. Der Glasdeckel ist spülmaschinenfest.

Hinweis: Geben Sie acht, wenn der Glasdeckel heiss ist. Der heisse Deckel darf nicht unter kaltes Wasser gehalten oder auf kalte Oberflächen gelegt werden – er könnte springen!

Spülmaschineneignung

Ihr Solis Gourmet Wok ist für eine einfache Reinigung spülmaschineneignung. Das rückversetzte Heizelement ist vollkommen abgedichtet, kann also in Wasser getaucht werden. Sowohl das Oberteil wie die Basis des Solis Gourmet Wok können im Geschirrspüler gereinigt werden. Die Basis sollte nur ins obere Fach gelegt oder von Hand gewaschen werden.

Hinweis: Bevor Sie den Temperaturregler in die Steckbuchse des Woks einstecken, vergewissern Sie sich, dass die Steckbuchse innen völlig trocken ist. Allfälliges Wasser herausschütteln und dann mit einem trockenen Tuch auswischen.

Solis Gourmet Wok Zubereitungsmethoden

Der Wok stammt ursprünglich aus China. Schon seit Generationen wird er zur unkomplizierten Zubereitung von delikaten, gesunden Gerichten verwendet. Delikat und gesund deshalb, weil die Zutaten dank der kurzen Garzeit appetitlich knackig bleiben und so die wertvollen Mineralstoffe und Vitamine nicht verkocht werden.

Marinieren (Yan)

Fleisch, Fisch oder Gemüse werden vor dem Garen mit Reiswein (alternativ Sherry), Sojasauce, Gewürzen und/oder weiteren Ingredienzien vermischt, damit sie ein besonderes Aroma bekommen.

Mit einem Teigmantel überziehen (Guahu)

Hu ist eine Mischung aus Stärke und Wasser oder Eiern. Die Masse soll in der Konsistenz so sein, dass die Zutaten davon dick überzogen werden. Die Speisen werden dadurch aussen knusprig und innen trotzdem zart. Gua bedeutet übrigens «überziehen».

Mit einem Stärkemantel überziehen (Shangjiang)

Im Gegensatz zu Guahu ist diese Masse aus Eiweiss, Stärke und Wasser viel dünnflüssiger. Die Zutaten werden nur mit einer feinen Schicht überzogen. So behalten die Lebensmittel ihre Form und bleiben schön zart.

Pfannenrühren (Chao)

Die Speisen werden im hoch erhitzten Wok, aber nicht zu heissem Öl, unter ständigem Rühren in kurzer Zeit gegart. Wichtig dabei ist, dass die Zutaten etwa gleich gross geschnitten sind, damit alles gleichmässig heiss wird.

Fleisch, Fisch und Gemüse werden getrennt zubereitet, damit das Eigenaroma gut erhalten bleibt. Erst zum Schluss mit der Sauce mischen und noch einmal kurz erhitzen.

Pfannenschwenken (Liu)

Ähnliche Methode wie das Pfannenrühren, allerdings werden die Zutaten mit etwas Flüssigkeit, zum Beispiel Brühe, erhitzt.

Schmoren (Shao)

Die Zutaten werden in Bouillon zugedeckt geschmort. Am Schluss wird die Brühe bei starker Hitze eingekocht, bis sie dickflüssig ist.

Frittieren (Zha)

Die Speisen werden in heissem Öl schwimmend gegart. In der chinesischen Küche unterscheidet man zwei Methoden: Garen in warmem Öl (When You), bei dem die Zutaten relativ hell bleiben und das Garen in heissem Öl (Re You), bei welchem knusprig frittiert wird.

Die wichtigsten Zutaten der asiatischen Küche

Ingwer

Frischer Ingwer gehört in fast jedes asiatische Gericht und ist heute auch bei uns praktisch überall erhältlich. Die exotische Wurzelknolle wird geschält und dann nach Rezept weiterverarbeitet.

Sojabohnensprossen

Die Keimlinge der Sojabohne werden zahlreichen Gerichten beigegeben und haben einen sehr hohen Vitamingehalt. Bei uns sind sie frisch oder als Konserve erhältlich.

Bambussprossen

Diese jungen Schösslinge bestimmter Bambusarten sind Bestandteil zahlreicher asiatischer Rezepte. Sie sind bei uns nur als Konserve erhältlich.

Sojasauce

Der Extrakt aus fermentierten Sojabohnen ist auch bei uns schon Standard in der Küche. Für die asiatische Küche ist sie allerdings unentbehrlich. Die dunkle Sojasauce ist kräftiger als die Helle.

Kecap Manis

Diese dickflüssige dunkle Sauce ist auch als süsse Sojasauce bekannt und wird vor allem in der indonesischen Küche verwendet.

Hoisin-Sauce

Diese dickflüssige rot-braune Sauce ist das «Ketchup» Asiens. Sie wird aus Sojasauce, Knoblauch, Zucker und Gewürzen hergestellt und schmeckt süsslich-scharf. Verwendet wird sie als Dip zu Fleisch- und Geflügelgerichten.

Shiitakepilze

Getrocknet heissen sie Tongupilze. Diese werden in heissem Wasser eine halbe Stunde eingeweicht. Mittlerweile sind Shiitakepilze aber auch bei uns oft frisch erhältlich.

Chilischoten

Chilis schmecken am besten frisch, können aber problemlos auch gefroren oder getrocknet verwendet werden. Achtung: Die Schoten und vor allem die Samen sind sehr scharf. Die Hände mit Küchenhandschuhen schützen.

Sambal Oelek

Diese scharfe Paste besteht aus mit Salz vermischten, frischen, zerstoßenen Chilis.

Sesamöl

Das dunkle Öl aus gerösteten Sesamsamen ist sehr aromatisch und gibt den Speisen ein leicht nussiges Aroma.

Kokosmilch

Kokosmilch, vor allem für die thailändische Küche wichtig, ist bei uns problemlos in Dosen oder Tetrapack erhältlich.

Koriander

Der intensive Geschmack ist für dieses Kraut charakteristisch. Man findet es in jedem gut sortierten Kräuterregal im Supermarkt.

Zitronengras

Das vor allem in der Thaiküche verwendete, schilfartige Gras mit sehr intensivem Zitronenaroma ist nur in ausgesuchten Delikatessen- oder Asia-Läden erhältlich. In der Regel wird es zum Aromatisieren der Speisen mitgekocht und vor dem Servieren entfernt.

Reiswein

Sake, Shao Shing oder Mirin sind verschiedene Reissorten. Diese werden auch zum Kochen verwendet. Man kann sie durch Sherry aber keinesfalls durch Traubenwein ersetzen.

Reisessig

Dieser klare, mild und süß schmeckende Essig wird aus fermentiertem Reis hergestellt. Er kann wenn nötig durch verdünnten Weisswein- oder Apfelessig ersetzt werden.

Reis

In Asien wird hauptsächlich weisser Reis, z.B. Klebreis aber auch Parfüm- oder Basmati-Reis gegessen. Diese Sorten sind auch bei uns überall erhältlich.

Nudeln

Nudeln haben eine lange Tradition im asiatischen Raum. Marco Polo soll diese auf seinen Reisen in Asien entdeckt und nach Europa gebracht haben. Verwendet werden Glasnudeln, Reissnudeln, Weizennudeln aber auch lange Eiernudeln oder die Hokkiennudeln aus Weizenmehl. Sie werden in der Suppe, als Beilage aber auch gebraten als vollwertiges Gericht serviert.

Blattgemüse

Neben dem bei uns schon länger bekannten Chinakohl ist mittlerweile oft auch der kleine Bok Choy (chinesischer Blätterkohl) oder der lange Choy Sum (chinesischer Blütenkohl) erhältlich.

Die schönsten Solis Gourmet Wok Rezepte

Wok-Rezepte müssen nicht nur aus Asien stammen. Die rasche Verbreitung des Woks überall auf der Welt hat zu delikaten Rezept-Kreationen mit attraktiven Einflüssen aus der internationalen Küche geführt.

Hier die schönsten Rezepte, jeweils für 4 Personen, zum optimalen Start mit Ihrem Solis Gourmet Wok:

Reissuppe mit Huhn

1 Hühnerbrüstchen	in kleine Würfel schneiden.
1 EL Sesamöl	in den heißen Solis Wok geben und die Pouletwürfel rundum kräftig anbraten.
4 Frühlingszwiebeln	würfeln und dazugeben.
1 eingeweichter Shiitakepilz	in Scheiben schneiden, dazu geben.
50 g Sojabohnensprossen	
50 g Champignons	in Scheiben schneiden.
50 g grüne Erbsen	zusammen mit den Sprossen und den Champignons dazu geben, kurz mit-schwitzen lassen.
100 g Trockenreis	in separatem Topf quellen lassen, dann unter die Poulet-Gemüse-Mischung im Solis Wok ziehen und mit
0,5 l Geflügelbouillon	auffüllen.
1 EL Hoisinsauce	und
etwas geriebener Ingwer	zum aromatisieren dazu geben.
1 Knoblauchzehe	mit Salz zerreiben und mit
frisch gemahlenem Pfeffer	zur Suppe geben.
4 EL Reiswein oder Sherry	zum aromatisieren dazu geben und mit
2 EL Schnittlauchröllchen	bestreuen.

Chili-Gurke mit Lauch

3 cm Ingwer	schälen und sehr fein hacken.
3 Knoblauchzehen	fein hacken.

3 frische rote Chilischoten	längs aufschneiden und Samen entfernen, dann in feine Streifen schneiden.
800 g Lauchstangen	in schmale Ringe schneiden.
2 grosse Salatgurken	ungeschält, in 5 cm lange Stücke schneiden, diese dann in schmale 5 cm dicke Schnitze aufteilen.
5 EL Sesamöl	im Solis Wok heiss werden lassen. Ingwer, Knoblauch und Chili kurz andünsten. Lauch und Gurke dazu geben und alles 10 Minuten schmoren. Mit
5 EL Sojasauce	frisch gemahlenem Pfeffer
4 EL geröstete Sesamsamen	darunter mischen.

Tofu Gemüse

200 g frischer Tofu	würfeln und mit
2 EL Erdnussöl	im heißen Solis Wok unter Rühren kurz anbraten, mit
Salz	und
frisch gemahlenem Pfeffer	abschmecken. Aus dem Wok nehmen und mit
2-3 EL Sojasauce	
2-3 EL Reiswein oder Sherry	etwas geriebenem
Ingwer	nach Geschmack und
1/2 TL Zucker	marinieren.
2 Frühlingszwiebeln	mit dem Grün in 2-3 cm grosse Stücke schneiden, in Streifen schneiden.
1/2 rote Peperonischnote	
4 eingeweichte Shiitakepilze	in Scheiben schneiden. Zusammen im verbliebenen Fett im Solis Wok unter Rühren anbraten. Mit
0,75 dl Gemüsebouillon	ablöschen und mit
1 TL angerührte Speisestärke	binden. Den Tofu mit der Marinade dazu geben und unter Rühren nochmals aufkochen. Eventuell nochmals mit etwas

Salz und
frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Mit
1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.

Wok Ratatouille

1 kleine Aubergine in Würfel schneiden.
2 mittelgrosse Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2 gelbe Peperoni entkernen und würfeln.
4 kleine Tomaten überbrühen und enthäuten. In Schnitze schneiden und entkernen. Grob hacken.
1 Zwiebel und
2 Knoblauchzehen fein hacken. Im Solis Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gerüstetes Gemüse dazu geben und kurz mitdünsten. Blätter von
1/2 Bund Petersilie und
1/2 Bund Minze abzupfen, grob hacken und unter das Gemüse mischen. Mit
1 Messerspitze Cayennepfeffer und
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel würzen und mit
Salz und
frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Spinat Wok mit Käse

3 grosse, rote Paprikaschoten entkernen und würfeln.
1 kg Blattspinat waschen, säubern.
8 Frühlingszwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden.
3 cm Ingwer sehr fein hacken.
4 Knoblauchzehen fein würfeln.
6 EL Olivenöl im Solis Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch andünsten. Paprikawürfel und Frühlingszwiebel begeben und kurz mitgaren. Spinat zugeben und einige Minuten garen. Mit

4 EL Sojasauce und
frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
350 g Gorgonzola oder Feta (Ziegenkäse) in kleine Stücke brechen und unter das Gemüse mischen und gleich servieren.

Fried Rice Chinese Style

270 g Langkornreis kochen und gut abkühlen (Wenn möglich schon am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. So klebt er beim Braten weniger zusammen).
2 Eier leicht schlagen und mit
Salz und
frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
1 Zwiebel in Achtel schneiden.
1 EL Erdnussöl im Solis Wok erhitzen. Geschlagenes Ei hineingies- sen. Die gestockte Eimasse vom Rand zur Mitte schieben und etwas anheben damit das Ei schön gleichmässig fest wird. Dann heraus nehmen, in Stücke schneiden und beiseite stellen.
2 EL Erdnussöl im Solis Wok erhitzen, etwas verteilen und die geachtelte Zwiebel dazu geben. Bei starker Hitze braten, bis sie glasig wird.
250 g gekochter in feine, dünne Streifen Schinken schneiden, dazu geben und leicht anbräunen.
40 g gefrorene Erbsen Gekochten Reis und zufügen und einige Minuten pfannenrühren bis der Reis gut durchwärmt ist.
4 Frühlingszwiebeln mit dem Grün in schräge Scheiben schneiden. (einige schöne grüne Rädchen für Dekoration beiseite legen), Rührei,

2 EL Sojasauce und
 250 g gekochte kleine Crevetten zugeben und nochmals kurz erhitzen, mit den restlichen Frühlingszwiebel-Rädchen bestreuen.

Rindfleisch mit Bok Choy

600 g Bok Choy (chinesischer Blätterkohl) in feine Streifen schneiden.
 250 g Rumpsteak in schmale Streifen schneiden.
 1 EL Öl im Solis Wok erhitzen und
 2 Knoblauchzehen pressen, dazufügen und kurz unter rühren anrösten.
 1 EL Öl dazugeben und geschnittenenes Fleisch portionenweise bei starker Hitze unter Rühren kurz anbraten, bis es leicht gebräunt aber nicht durchgebraten ist. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
 Dann den Bok Choy im gleichen Fett unter Rühren braten, bis er in sich zusammenfällt. Fleisch wieder dazu geben.
 2 EL Sojasauce und
 1 EL süsser Sherry zugießen und unter Rühren braten, bis das Fleisch gar ist.
 2 EL frisches Basilikum hacken und zusammen mit
 2 TL Sesamöl unter die Gemüse-Fleisch-Mischung ziehen.
 ¼ gelbe oder rote Peperoni in sehr feine Streifen schneiden und über das Gericht streuen.

Mee Goreng (gebratene Nudeln)

1 Zwiebel und
 2 Knoblauchzehen sehr fein hacken.
 2 rote Chilis entkernen und ebenfalls sehr fein hacken.
 2 cm frischer Ingwer fein reiben. Alles zusammen im Solis Blender/Mixer oder

im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten, gegebenenfalls mit verdünnen. Beiseite stellen.
 etwas Öl in schmale Streifen schneiden.
 250 g Rumpsteak mit Grün klein schneiden (einige grüne Rädchen für Dekoration beiseite stellen).
 4 Frühlingszwiebeln
 1 Karotte und
 2 Selleriestangen in streichholzgrosse Stifte schneiden.
 350 g gekochte Hokkien-Nudeln vorsichtig entwirren und in
 1 EL Öl im Solis Wok bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis sie aufgegangen und gut durchgewärmt sind.
 Warm zugedeckt beiseite stellen.
 1 EL Öl im Solis Wok erhitzen und die Würzpaste darin unter Rühren goldbraun braten.
 800 g geschälte Crevetten zusammen mit Fleisch und Gemüse begeben und wenige Minuten mit braten.
 1 EL Kecap Manis und
 1 EL Sojasauce zusammen mit
 1 EL Tomatenpüree unter die Fleisch-Gemüse-Mischung rühren.
 Mit
 und
 Salz frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
 Die Nudeln vorsichtig mit Fleisch und Gemüse vermischen und mit Frühlingszwiebel-Rädchen bestreuen.

Lamm Wok mit Bohnen

4 Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse in eine grosse Schüssel pressen
 1 Zitrone auspressen und den Saft mit
 4 EL Öl dazugeben. Mit
 Salz und

frisch gemahlenem Pfeffer sowie
 1 Messerspitze Cayennepfeffer würzen.
 1 TL frischen Oregano und hacken und dazu geben.
 1 TL frischen Thymian Gut verrühren.
 600 g Lammfleisch in Würfel schneiden und in der Marinade 20 Minuten ziehen lassen.
 500 g grüne Bohnen halbieren oder dritteln und im Salzwasser 10 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abschütten und mit eiskaltem Wasser abrausen.
 1 EL Öl im Solis Wok erhitzen. Das Fleisch etwas abtupfen und kräftig anbraten. Bohnen dazu mischen und restliche Marinade darüber giessen. Noch 10 Minuten schmoren lassen.

Fisch sweet'n sour

500 g Fischfilet (Seeteufel, Goldbarsch etc.) in Würfel schneiden
 2 EL Sojasauce mit
 2 EL Reiswein oder Sherry und
 1 TL Sambal Oelek verrühren und über die Fischwürfel giessen. Zugedeckt etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.
 3 rote Peperoni rüsten und in kleine Würfel schneiden.
 2 Stangen Lauch in feine Ringe schneiden. Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit
 3 EL Speisestärke bestäuben.
 2 Eier verquirlen und die Fischstücke darin wenden.
 ½ l Erdnussöl im Solis Wok gut erhitzen und den Fisch portionenweise goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl bis auf wenige Esslöffel aus dem

Solis Wok giessen und das Gemüse im Solis Wok wenige Minuten braten.
 mit
 2 EL Essig sowie
 150 ml Tomatensaft
 3 EL Reiswein oder Sherry zum Gemüse giessen. Nochmal kräftig aufkochen lassen.
 Dann vorsichtig den Fisch darunter heben und nochmals kurz erwärmen.
 Mit
 und
 etwas Sojasauce sowie
 Zucker
 wenig Essig süss-sauer abschmecken.

Table des matières

Introduction	Page 18
Conseil de Solis : La sécurité avant tout	Page 19
Pour tout savoir sur votre Solis Gourmet Wok	Pages 20–21
Mode d'emploi de votre Solis Gourmet Wok	Page 22
Nettoyage et entretien	Pages 23–25
Solis Gourmet Wok, méthodes de préparation	Pages 26–27
Recettes	Pages 28–31

Félicitations

Introduction

Nous vous adressons nos félicitations pour l'achat de votre nouveau Solis Gourmet Wok!



Conseil de SOLIS : La Sécurité avant tout

Grâce à son système de chauffage constitué d'un élément de 2400 watts en forme de papillon, votre Solis Gourmet Wok garantit une cuisson hyper-efficace. Son secret réside dans la forme spéciale de son élément de chauffage, qui répartit la haute température sur toute la surface du wok. Votre nouveau Solis Gourmet Wok se distingue également par son nouveau revêtement Quantanium antirayures qui permet d'utiliser sans risque des ustensiles en métal.

Avant d'utiliser le Wok pour la première fois, lire le mode d'emploi et toutes les instructions, et les conserver.

- Cet appareil est exclusivement réservé à un emploi domestique. Toute autre utilisation est exclue. Ne pas utiliser le wok à l'extérieur !
 - Ne pas laisser les enfants et les personnes aux capacités limitées utiliser cet appareil sans surveillance.
 - Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance pendant son utilisation. Le garder hors de portée des enfants.
 - Ne pas toucher les surfaces chaudes. Toujours utiliser les poignées.
 - Toujours utiliser le Solis Gourmet Wok sur une surface sèche et plane.
 - Ne jamais poser l'appareil sur ou à proximité d'un brûleur à gaz ou d'une plaque électrique. Il ne doit jamais toucher un four chaud.
 - Toujours laisser suffisamment d'espace au-dessus et autour de l'appareil, pour ne pas entraver la circulation d'air.
 - Il est conseillé de protéger les surfaces sensibles à la chaleur avant d'y poser l'appareil.
 - Le câble ne doit jamais pendre sur l'arête d'une table ou d'un plan de travail, toucher des surfaces chaudes ou être noué.
 - Ne jamais plonger le câble, la prise ou le thermostat dans l'eau ou d'autres liquides.
 - Toujours éteindre l'appareil avant de débrancher la prise. Retirer le thermostat avant de déplacer l'appareil quand il n'est pas utilisé et avant de le nettoyer.
 - Pour le nettoyer, ne pas utiliser de produits à récurer ou caustiques ni de produits pour le nettoyage des fours.
- Régulièrement contrôler l'état du câble, de la prise et de l'appareil. En présence de défauts, arrêter immédiatement d'utiliser l'appareil et l'emporter au point de service après-vente Solis le plus proche pour contrôle, échange ou réparation.
 - Pour améliorer la sécurité pendant l'utilisation, il est recommandé d'installer un interrupteur de sécurité présentant un courant résiduel de max. 30 mA dans le circuit d'alimentation de l'appareil (Solis n° de commande 700.48). Demandez conseil à un electricien.

Pour tout savoir sur votre Solis Gourmet Wok

Nouveau revêtement Quantanium antirayures et antiadhésif

Votre Solis Gourmet Wok est pourvu d'un revêtement Quantanium particulièrement résistant. Il se compose de matériaux antirayures permettant aux ustensiles en métal de glisser sur les particules sans endommager la surface. Résultat : une surface antiadhésive résistant aux ustensiles en métal tels que les pelles à viande et les cuillères, mais pas aux objets pointus. La surface antiadhésive empêche également la nourriture d'attacher au fond, ce qui permet d'utiliser moins de matière grasse. L'utilisation régulière à hautes températures peut provoquer un changement de couleur du revêtement Quantanium antiadhésif ; cela est normal et n'influence pas les propriétés antiadhésives.

Élément chauffant de 2400 watts remontant jusqu'aux parois

L'élément chauffant de votre wok est logé dans la base et fournit une chaleur régulière sur toute la surface du wok. Le lourd bol en fonte assure une répartition homogène de la chaleur et permet d'économiser de l'énergie.

Couvercle en verre Cook'n look

Quand le couvercle est posé, le Solis Gourmet Wok permet de cuire lentement des aliments, comme les currys et plats en daube. A l'aide de la soupape, vous pouvez faire sortir la vapeur excessive pendant la cuisson ou réduire le liquide.



Base amovible facile à enlever

Votre Solis Gourmet Wok est pourvu d'une base amovible facile à enlever, qui facilite son nettoyage. Il peut ainsi être mis au lave-vaisselle ou lavé dans l'évier. La base amovible peut également être mise au lave-vaisselle (cf. page 25).

Élément de chauffage étanche

L'élément de chauffage est entièrement étanche. Le Solis Gourmet Wok peut donc être mis au lave-vaisselle et plongé entièrement dans l'eau pour faciliter son nettoyage.

Thermostat amovible

Pour un contrôle précis de la température, le thermostat offre 14 possibilités de réglage de la chaleur, plus une position « High Sear » permettant de faire revenir la viande et de refermer les pores en la remuant (« stir fry »).

Dès que la température est atteinte, la lampe du thermostat s'éteint automatiquement ; elle se rallume et s'éteint régulièrement pendant la cuisson pour garantir la température sélectionnée. Les chiffres figurant sur la molette du thermostat correspondent approximativement aux températures suivantes :

Réglage	Fonction	Température
1 2 3 4	Conserver des aliments au chaud. Faire mijoter des sauces. Cuire à l'étuvée.	Basses températures / cuisson lente
5 6 7 8 9	Currys, pâtes Riz, faire blondir des noix, rôtir avec peu d'huile.	Chaleur moyenne
10 11 12 13	Faire revenir des légumes à la poêle (stir fry)	Température élevée
14 High Sear	Faire revenir à la poêle. Fermer les pores de la viande et faire revenir à la poêle.	Température très élevée

Remarque : Vous obtiendrez les meilleurs résultats en préchauffant le wok pendant 10 minutes sur « High Sear » avant la cuisson.

Pelle à viande en plastique

Votre Solis Gourmet Wok est livré avec une spatule en plastique parfaitement adaptée au revêtement antiadhésif.

Remarque : Les températures sont fournies à titre indicatif et doivent être adaptées en fonction des aliments et de vos goûts.

Mode d'emploi de votre Solis Gourmet Wok

Avant la première utilisation

- Il est recommandé de retirer toutes les étiquettes et de laver le wok et le couvercle avec du produit à vaisselle et de l'eau très chaude. Rincer et bien sécher.

Attention ! Avant d'insérer le thermostat dans son socle, assurez-vous que le socle est parfaitement sec. S'il contient encore de l'eau, videz-le et essuyez-le à l'aide d'un torchon sec.

- La base est amovible pour faciliter le nettoyage (cf. page 24).
- Ne jamais plonger le câble et/ou le thermostat dans l'eau ou d'autres liquides.

Utilisation du Wok

1. Poser le Solis Gourmet Wok sur sa base. Les pieds du wok doivent reposer de façon sûre sur la base.
2. Insérer le thermostat dans son socle, sur le côté du wok. Brancher le wok à une prise 230 V et le mettre en marche (« on »). Toujours commencer par insérer le thermostat dans son socle avant de brancher l'appareil.
3. Préchauffer le Solis Gourmet Wok pendant environ 10 minutes sur « High Sear ». La lampe « on » s'allume. Le thermostat affiche la température réglée sur le thermostat.
4. Quand la lampe du thermostat s'éteint, le wok a atteint la température réglée. On peut alors commencer la cuisson. La lampe du thermostat s'allume et s'éteint plusieurs fois pendant la cuisson pour afficher la température. Ne jamais ajouter d'huile ou d'aliments dans le wok pendant sa phase de préchauffage. Cela nuirait à la qualité de la cuisson.

Ne jamais utiliser le Wok quand sa base n'est pas stable !

5. En fin de cuisson, régler le thermostat sur « 0 » avant d'éteindre le wok. Débrancher le wok. Laisser le thermostat en place jusqu'à ce que l'appareil ait refroidi.

Remarque : Le Solis Gourmet Wok doit exclusivement être utilisé avec le thermostat d'origine. Ne jamais utiliser d'autre thermostat ou prise.

Remarque : Pour faire revenir des légumes dans le bol (stir fry) à haute température, régler le thermostat sur « High Sear » et attendre que la lampe se soit allumée et éteinte plusieurs fois. La température se répartit ainsi de façon régulière sur toute la surface de cuisson.

Le Solis Gourmet Wok devient brûlant pendant la cuisson. Laissez-le refroidir avant de le déplacer ou de le ranger.

Nettoyage et entretien

- Laisser refroidir le Solis Gourmet Wok avant de le nettoyer.
- Eteindre le wok (off) et le débrancher. Retirer le thermostat de son socle en appuyant sur le levier situé sur le côté du wok.
- Les ustensiles en plastique ne doivent pas rester constamment en contact avec le Solis Gourmet Wok pendant la cuisson.



Thermostat

- Si le thermostat s'est encrassé, passez-y un chiffon légèrement humide.

Remarque : Ne jamais plonger le câble, la prise ou le thermostat dans l'eau ou d'autres liquides.

Rangement : Le thermostat doit être soigneusement rangé. Ne pas le cogner ou le laisser tomber, cela pourrait l'endommager. En cas de dommage ou de doute, veuillez vous adresser au point de service après-vente le plus proche.

Remarque : Mettez deux couches d'essuie-tout dans le bol du wok et posez-y le thermostat. Le thermostat et la prise ne peuvent ainsi pas endommager le revêtement antirayures.

Nouveau revêtement quantanium antirayures

Votre Solis Gourmet Wok est pourvu d'un revêtement antirayures et antiadhésif spécial vous permettant d'utiliser sans crainte vos ustensiles en métal.

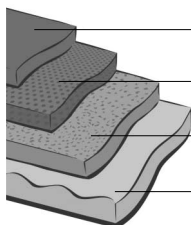
Solis conseille cependant de manier ces ustensiles en métal avec précaution. Une pelle à viande est fournie avec l'appareil.

N'utilisez jamais d'objets pointus et ne coupez pas les aliments dans le bol du wok. Solis décline toute responsabilité pour les dommages sur le revêtement antiadhésif dus à une mauvaise utilisation d'ustensiles métalliques.

La cuisson sur une surface antiadhésive présente de nombreux avantages : Vous pouvez utiliser moins de matière grasse, les aliments ne collent pas au fond et le nettoyage est facilité.

Le changement de couleur du revêtement est normal et n'a aucune influence sur la qualité de la cuisson.

Nettoyage des surfaces intérieures et extérieures : Ne jamais utiliser de brosses et éponges métalliques ou autres abrasifs pour nettoyer le revêtement antiadhésif. Laver à l'eau très chaude et au produit vaisselle. Supprimer les taches tenaces à l'aide d'un tampon-éponge en plastique ou d'une brosse en nylon.



Revêtement antiadhésif de qualité supérieure

Couche médiane renforcée au titane

Apprêt au titane

Matériau de base

Base amovible

1. Retourner le wok (cf. fig. ci-dessous). Tourner le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (cf. flèche).



2. Soulever la base pour la séparer du bol avec la prise du thermostat.

La base peut être lavée à l'eau chaude et au produit vaisselle. Bien la sécher. Le bol du wok peut être mis au lave-vaisselle.

N'utiliser le Solis Gourmet Wok que quand le bol et la base sont raccordés et verrouillés.



3. Pour fixer la base au wok, appuyer sur le bouton de verrouillage et le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.



Couvercle en verre

Laver le couvercle en verre dans l'eau chaude, avec du produit vaisselle et une éponge douce, le rincer et bien le sécher. Le couvercle en verre peut être mis au lave-vaisselle.

Remarque : Attention ! Ne jamais mettre le couvercle chaud sous l'eau froide ou sur des surfaces froides – il pourrait se fendre !

Lave-Vaisselle

Votre Solis Gourmet Wok peut être mis au lave-vaisselle. L'élément de chauffage est parfaitement étanche et peut être plongé dans l'eau. Le bol et la base du Solis Gourmet Wok résistent tous deux au lave-vaisselle. Toujours poser la base dans le panier supérieur du lave-vaisselle, ou la laver à la main.

Remarque : Avant d'insérer le thermostat dans son socle, assurez-vous que le socle est parfaitement sec. S'il contient encore de l'eau, videz-le et séchez-le à l'aide d'un torchon sec.

Solis Gourmet Wok, méthodes de préparation

Le wok est originaire de Chine. Depuis fort longtemps, il est utilisé pour la préparation simple et rapide de mets délicats et sains. Délicats et simples, parce que les ingrédients conservent leur appétissant croquant grâce au temps de cuisson très bref avec, à la clé, aucune déperdition des précieux minéraux et vitamines.

Marinade (Yan)

Avant la cuisson, viande, poisson et légumes sont mélangés avec de l'alcool de riz (ou du sherry), de la sauce soja et autres épices afin de leur conférer un arôme particulier.

Enrobage pâteux (Guahu)

Hu est un mélange de féculé et d'eau ou d'œufs. La masse doit avoir une consistance propre à enrober largement les aliments. Les mets sont ainsi croustillants à l'extérieur et tendres au cœur. Gua signifie „enrober“.

Enrobage de féculé (Shangjiang)

Contrairement au Guahu, cet appareil à base de blanc d'œuf, de féculé et d'eau est beaucoup plus fluide. Les aliments ne sont recouverts que d'une fine pellicule. Ils conservent dès lors leur forme et leur tendreté.

Sauter dans la poêle (Chao)

Les aliments sont cuits très brièvement dans la poêle très chaude, avec adjonction d'un peu d'huile, sans jamais cesser d'être brassés. Il est important que tous les ingrédients soient émincés à la même taille afin qu'ils cuisent de manière régulière. Viande, poisson et légumes sont sautés séparément pour préserver l'arôme originel. Ce n'est qu'en fin de cuisson qu'on mélange le tout avec la sauce prévue pour un bref réchauffement.

Tourner le poêle (Liu)

Méthode semblable à la précédente, mais les aliments sont tournés dans un peu de liquide, par exemple du bouillon.

Étuver (Shao)

Les aliments sont étuvés dans du bouillon, couvercle fermé. En fin de cuisson, le bouillon est réduit à forte température afin qu'il épaississe.

Friture (Zha)

Les aliments baignent dans l'huile amenée à bonne température. La cuisine chinoise connaît deux méthodes: cuisson dans l'huile chaude (When You), dans laquelle les ingrédients restent relativement clairs, et celle dans l'huile très chaude (Re You), pour une friture croustillante.

Les principaux ingrédients de la cuisine asiatique

Gingembre

Le gingembre frais, omniprésent dans la cuisine asiatique, se trouve aujourd'hui partout. Ce rhizome exotique se pèle et s'utilise ensuite selon la recette.

Pousses de soja

Les pousses de soja, qui s'ajoutent à de nombreux plats, ont une très haute teneur en vitamines. On les trouve chez nous frais ou en conserve.

Pousses de bambou

Ces jeunes pousses d'un certain type de bambou figurent dans nombre de recettes asiatiques. Sous nos latitudes, elles n'existent qu'en conserves.

Sauce soja

Il y a longtemps que cet extrait de pousses de soja fermentées est devenu un standard en cuisine. Indispensable à la cuisine asiatique, la sauce soja peut être foncée (et donc plus puissante) ou claire.

Kecap Manis

Cette sauce épaisse et foncée, également connue sous l'appellation de sauce soja douce, est principalement utilisée dans la cuisine indonésienne.

Sauce Hoisin

Sauce épaisse, d'un brun rouge, c'est le „Ketchup“ de l'Asie. Confectionnée à base de sauce soja, d'ail,

de sucre et d'épices, elle a un goût à la fois doux et fort. On l'utilise en accompagnement de mets de viande ou de volaille.

Champignons Shiitake

Séchés, ils prennent le nom de Tongu. On les attendrit alors dans l'eau chaude durant une demi-heure. Aujourd'hui, les champignons Shiitake sont souvent proposés frais dans nos commerces.

Piments

Les piments sont meilleurs frais, mais peuvent aussi s'utiliser congelés ou séchés. Attention: les piments, et surtout leurs petites graines, sont très forts. Il convient de se protéger les mains avec des gants de cuisine.

Sambal Oelek

Cette pâte au goût puissant se compose de sel mélangé des piments fraîchement hachés.

Huile de sésame

Cette huile foncée très aromatique, à base de sésame torréfié, confère aux mets un léger goût de noix.

Lait de coco

Le lait de coco, important pour la cuisine thaïe, s'obtient sans problème chez nous en boîte ou Tetrapack.

Coriandre

Le goût intense est caractéristique de cette herbe. On la trouve pratiquement dans les rayons fruits et légumes de chaque supermarché.

Citronnelle

Cette graminacée aromatique, surtout utilisée dans la cuisine thaïe, au goût prononcé de citron, ne se trouve que dans des commerces spécialisés. En règle générale, elle s'emploie à la cuisson pour aromatiser les mets ou juste avant de servir.

Alcool de riz

Sake, Shao Shing ou Mirin sont différentes sortes d'alcools de riz également utilisés durant la cuisson. On peut les remplacer par du sherry, mais pas par du vin blanc.

Vinaigre de riz

Ce vinaigre clair et doux est à base de riz fermenté. Si nécessaire, il peut être remplacé par un vinaigre de vin blanc ou de pomme légèrement dilué.

Riz

En Asie, on préfère un riz blanc, par exemple gluant ou parfumé. Le riz Basmati est également très apprécié. Ces sortes sont en vente partout chez nous.

Nouilles

Les nouilles ont une longue tradition en Asie. Marco Polo les aurait découvertes durant son périple asiatique et ramenées en Europe. Le choix peut se porter sur les nouilles chinoises transparentes, au riz, au blé, mais également sur les nouilles aux œufs ou Hokkien. On les retrouve à table dans les potages, comme accompagnement ou comme plat complet mélangé à d'autres ingrédients.

Légumes à feuilles

Outre le chou chinois connu de longue date, on trouve à présent aussi dans nos magasins d'autres variétés tels que le petit Bok Choy ou le long Choy Sum.

Les plus belles recettes Solis Wok

Les recettes pour le wok ne doivent pas toutes provenir d'Asie. La rapide diffusion de ce mode de cuisson un peu partout dans le monde a donné naissance à de délicieuses créations qui trouvent leurs racines dans la cuisine internationale.

Voici les plus belles recettes, toujours pour 4 personnes, qui vous permettront de bien démarrer avec votre Solis Wok:

Potage de riz au poulet

1 filet de poulet	émincer en petits cubes
1 c. à s. d'huile de sésame	verser dans le Solis Wok déjà chaud et faire revenir les morceaux de poulet
4 oignons de printemps	émincer et ajouter
1 champignon Shiitake amolli	émincer et ajouter
50 g de pousses de soja	
50 g de champignons de Paris	émincer
50 g de petits pois	mélanger avec les pousses de soja et les champignons, faire revenir brièvement dans le wok
100 g de riz sec	cuire séparément, puis ajouter au mélange poulet et légumes du Solis Wok, compléter avec
0,5 l de bouillon de volaille	
1 c. à s. de sauce Hoisin et un peu de gingembre râpé	pour aromatiser le tout frottée de sel et du
1 gousse d'ail	
poivre fraîchement moulu	à ajouter au potage.
4 c. à s. d'alcool de riz ou de Sherry	pour finaliser le goût et
2 c. à s. de ciboulette émincée	à saupoudrer.

Concombre pimenté et poireaux

3 cm de gingembre	peler et hacher finement
3 gousses d'ail	hacher finement
3 piments rouges frais	couper par la moitié dans la longueur, enlever les petites graines et émincer finement
800 g de poireau	tronçonner en fins anneaux non pelés, découper en tronçons de 5 cm, puis en tranches de 5 cm d'épaisseur
2 grands concombres	
5 c. à s. d'huile de sésame	faire chauffer dans le Solis Wok et revenir brièvement le gingembre, l'ail et les piments, ajouter poireaux et concombres, cuire l'ensemble durant 10 minutes, verser et rectifier l'assaisonnement avec du
5 c. à s. de sauce soja	
poivre fraîchement moulu	puis ajouter
4 c. à s. de graines de sésame torréfiées.	

Légumes au tofu

200 g de tofu frais	couper en cubes, ajouter
2 c. à s. d'huile d'arachide	dans le Solis Wok chaud, faire revenir brièvement sans cesser de mélanger, assaisonner de
sel	et de
poivre fraîchement moulu	retirer du wok et faire mariner l'ensemble avec
2-3 c. à s. de sauce soja	
2-3 c. à s. d'alcool de riz ou de Sherry	
un peu de gingembre râpé	et
½ c. à t. de sucre	
2 oignons de printemps	détailler en tronçons de 2-3 cm avec la partie verte
½ poivron rouge	émincer en tranches
4 champignons Shiitake amollis	émincer en tranches; faire revenir ces trois éléments

	dans le résidu de corps gras du Solis Wok en tournant constamment; ajouter
0,75 dl de bouillon de légume	et lier avec
1 c. à t. de fécule	verser le tofu mariné et donner encore un tour de cuisson en remuant si nécessaire, rectifier l'assaisonnement avec du et du
sel	
poivre fraîchement moulu	parsemer avec
1 c. à s. de ciboulette émincée	

Ratatouille

1 petite aubergine	couper en dés
2 courgette de taille moyenne	couper par la moitié dans la longueur et émincer en tranches pas trop fines
2 poivrons jaunes	nettoyer l'intérieur et couper en dés
4 petites tomates	enlever la peau en passant rapidement à l'eau chaud; couper en tranches, émincer en ne laissant que la pulpe, hacher grossièrement
1 oignon	hacher finement
2 gousses d'ail	et
4 c. à s. d'huile d'olive	verser dans le Solis Wok, chauffer et faire revenir l'oignon et l'ail; ajouter les légumes préparés et cuire brièvement retirer les feuilles d'un
1/2 bouquet de persil plat	et d'un
1/2 bouquet de menthe	hacher le tout pas trop finement et mélanger avec les légumes
pointe de couteau de poivre de Cayenne	assaisonner d'une
prise de cumin moulu	d'une
sel	de
poivre fraîchement moulu	et de

Epinards au fromage

3 grands poivrons rouges	nettoyer l'intérieur et couper en dés laver
1 kg d'épinards en branche	émincer en anneaux
8 oignons de printemps	en conservant la partie verte hacher finement
3 cm de gingembre	et
4 gousses d'ail	chauffer
6 c. à s. d'huile d'olive	dans le Solis Wok pour y faire revenir le gingembre et l'ail; ajouter les poivrons et les oignons et les cuire brièvement; en faire de même avec les épinards; assaisonner de
4 c. à s. de sauce soja	et de
poivre fraîchement moulu	
350 g de Gorgonzola ou de feta	briser en petits morceaux mélanger aux légumes et servir sans attendre

Fried Rice Chinese Style

270 g de riz long	Cuire et bien laisser refroidir (si possible le jour avant et conserver au réfrigérateur; il collera moins à la cuisson) battre légèrement
2 oeufs	assaisonner de
sel	et de
poivre fraîchement moulu	
1 oignon	couper en huit
	chauffer
1 c. à s. d'huile d'arachide	dans le Solis Wok, verser les œufs battus, repousser la masse du bord vers le centre pour qu'elle prenne bien de tous côtés, puis la sortir du wok pour la couper en lamelles à garder en attente
	chauffer

2 c. à s. d'huile d'arachide	dans le Solis Wok, ajouter l'oignon fractionné et cuire à bonne température jusqu'à transparence couper en fines lamelles
250 g de jambon cuit	ajouter et faire légèrement prendre couleur ajouter le riz cuit et
40 g de petits pois surgelés	cuire durant quelques minutes jusqu'à ce que le riz soit bien chaud.
4 oignons de printemps	émincer avec le vert en tranches biseautées (en conservant quelques belles rouelles vertes pour la décoration), ajouter les œufs battus, et
2 c. à s. de sauce soja 250 g de petites crevettes cuites	réchauffer brièvement le tout et parsemer des rouelles d'oignons de printemps

Viande de bœuf au Bok Choy

600 g Bok Choy (choux chinois)	émincer
250 g de rumsteck	émincer en fines lamelles chauffer
1 c. à s. d'huile	dans le Solis Wok, ajouter pressées et faire brièvement revenir en remuant constamment verser
2 gousses d'ail	et rôtir rapidement la viande à forte chaleur et par petites portions, jusqu'à belle coloration, retirer du wok et placer en attente verser le Bok Choy dans la graisse restante et cuire jusqu'à tendreté; ajouter la viande assaisonner de
1 c. à s. d'huile	et d'une
2 c. à s. de sauce soja c. à s. de Sherry doux	en continuant la cuisson, jusqu'à ce que la viande

	soit à point hacher
2 c. à s. de basilic frais	et ajouter au mélange viande/légumes avec
2 c. à t. de d'huile de sésame	émincer finement
¼ de poivron jaune ou rouge	et répandre sur le plat.

Mee Goreng (nouilles rôties)

	hacher très finement et
1 oignon	épépiner
2 gousses d'ail	et hacher également très finement
2 piments rouges	râper finement
2 cm de gingembre frais	avant de placer le tout dans le mélangeur Solis ou dans un mortier pour confectionner une masse que vous pouvez diluer, si nécessaire avec
un peu d'huile	garder en attente émincer en fines lamelles
250 g de rumsteck	en faire de même avec
4 oignons de printemps	en conservant la partie verte (et quelques rouelles pour la décoration) couper
1 carotte	et
2 branches de céleri	en petits bâtonnets démêler précautionneusement
350 g de nouilles Hokkien cuites	et les réchauffer à moyenne température dans le Solis Wok préalablement graissés avec
1 c. à s. d'huile	à conserver ensuite au chaud chauffer
1 c. à s. d'huile	dans le Solis Wok et faire dorer la masse épicée ajouter
800 g de crevettes décortiquées	ainsi que la viande et les légumes conservés en attente, réchauffer le tout

durant quelques minutes,
assaisonner avec
et
1 c. à s. de Kecap Manis
1 c. à s. de sauce soja en incorporant encore
1 c. à s. de purée
de tomate rectifier avec du
sel et du
poivre fraîchement
moulu mélanger délicatement les
nouilles à la viande et aux
légumes et décorer avec les
rouelles d'oignon de prin-
temps

Agneau aux haricots

presser
4 gousses d'ail et débarrasser dans un
grand bol, presser
1 citron et ajouter le jus;
assaisonner de
4 c. à s. d'huile de
sel de
poivre fraîchement moulu et d'une
pointe de couteau
de poivre de Cayenne hacher
1 c. à t. d'origan frais et
1 c. à t. de thym frais bien mélanger à la
préparation
couper en cubes
600 g de viande d'agneau et laisser infuser dans la
marinade durant 20 minutes
couper par la moitié
500 g de haricots verts et cuire 10 minutes dans de
l'eau salée; verser dans une
passoire et rincer à l'eau
froide
chauffer
1 c. à s. d'huile dans le Solis Wok, sécher
légèrement la viande en
conservant la marinade et
rôtir à haute température;
incorporer les haricots et le
reste de la marinade, pour-
suivre la cuisson durant 10
minutes en baissant la
température

Poisson sweet'n sour

500 g de filets de
poisson ferme
(p. ex. de la lotte) couper en gros dés
mélanger
2 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. d'alcool de riz
ou de Sherry et
1 c. à t. de Sambal Oelek verser le tout sur le poisson
et faire mijoter à couvert
durant une demi-heure
préparer
3 poivrons rouges les couper en petits dés et
2 petits poireaux émincés
sortir le poisson de la
marinade et saupoudrer de
3 c. à s. de féculé battre
2 oeufs et y rouler les morceaux de
poisson
bien chauffer
½ l d'huile d'arachide dans le Solis Wok avant
d'y faire frire le poisson par
portions; égoutter sur du
papier absorbant
retirer pratiquement toute
l'huile du Solis Wok et cuire
quelques minutes les
légumes
ajouter
2 c. à s. de vinaigre
150 ml de jus de tomate et
3 c. à s. d'alcool de riz
ou de Sherry réchauffer à nouveau le tout
ajouter délicatement le
poisson et poursuivre très
brièvement la cuisson
rectifier l'assaisonnement
avec
un peu de sauce soja du
sucre et
un peu de vinaigre pour conférer au plat son
goût aigre-doux

Contents

Introduction	Page 34
Solis Recommends Safety First	Page 35
Know your Solis Gourmet Wok	Pages 36–37
Operating your Solis Gourmet Wok	Page 38
Care and cleaning	Pages 39–41
Solis Gourmet Wok preparation techniques	Pages 42–43
Recipes	Pages 44–47

Congratulations

Introduction

We congratulate you on the purchase of your new Solis Gourmet Wok!



Solis recommends safety first

We at Solis are very safety conscious. We design and manufacture consumer products with the safety of you, our valued customer foremost in mind. In addition we ask that you exercise a degree of care when using any electrical appliance and adhere to the following precautions:

Read all instructions before operating and save for future reference

- This appliance is for household use only. Do not use this appliance for other than its intended use. Do not use outdoors.
- The appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
- Do not leave the appliance unattended when in use. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Do not touch hot surfaces. Use handles.
- Always use the Solis Gourmet Wok on a dry level surface.
- Do not place this appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch a heated oven.
- When using this appliance, provide adequate air space above and on all sides for circulation.
- On surfaces where heat may cause a problem, an insulating mat is recommended.
- Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, touch hot surfaces or become knotted.
- Do not immerse cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.
- Always turn the power off at the power outlet and then remove the plug, and then remove the temperature control probe before attempting to move the appliance, when the appliance is not in use and before cleaning.
- Do not use harsh abrasives, caustic cleaners or oven cleaners when cleaning this appliance.
- Regularly inspect the supply cord, plug and actual appliance for any damage. If found damaged in any way, immediately cease use of the appliance and return the entire appliance to the nearest authorised Solis service centre for examination, replacement or repair.
- The installation of a residual current device (Solis part-nr. 700.48) is recommended to provide additional safety protection when using electrical

appliances. It is advisable that a safety switch with a rated residual operating current not exceeding 30mA be installed in the electrical circuit supplying the appliance. See your electrician for professional advice. operating current not exceeding 30mA be installed in the electrical circuit supplying the appliance. See your electrician for professional advice.

Know your Solis Gourmet Wok

New Quantanium Scratch Resistant Non-Stick Cooking Surface

Your Solis Gourmet Wok features the new highly resilient Quantanium coating. It features special scratch resistant minerals causing metal utensils to slide over these particles without damaging the coating. The end result is a non stick coating which enables the use of metal utensils such as spatulas and spoons, but not sharp utensils. This non stick surface also means that foods won't stick and less oil can be used while cooking. Regular high heat cooking may discolour the non-stick Quantanium surface, this is normal and will not affect the performance of the non-stick coating.

2400 watt 'high wall' element

The element in your Wok is recessed around the wok base creating a heat zone over the entire wok surface. The heavy die-cast construction of the wok bowl is designed to retain even heat and save energy.

Cook'n' Look Glass Lid

With the lid in place, the Solis Gourmet Wok can be used for slow cooking foods such as curries and casseroles. Use the steam vent to release excess steam build up during slow cooking or to reduce liquids.



Quick Release Removable Base

Your Solis Gourmet Wok has a quick release removable base for easy cleaning. This allows the Solis Gourmet Wok to fit easily into the dishwasher or sink. The removable base is dishwasher safe (see page 41).

Sealed element

The unique heating element is fully sealed, so the Solis Gourmet Wok is dishwasher safe and can be fully immersed in water for easy cleaning.



Removable Temperature Control Probe

The temperature probe has 14 heat settings plus 'High Sear' for accurate temperature control. The 'High Sear' setting should be used for searing and sealing meats when stir frying.

The light on the probe switches off automatically when the temperature is reached and will cycle on and off during cooking in order to maintain the temperature selected. The numbers on the dial represent the following temperatures approximately.

Heat settings	function	temperature guide
1 2 3 4	Keep food warm Slow cooking sauces Casseroles	Low Heat/Slow Cook
5 6 7 8 9	Curries, pasta Rice, browning nuts Shallow frying	Medium Heat
10 11 12 13	Vegetable stir frying	High Heat
14 High Sear	Stir frying Sealing meat, stir frying	High Sear

Important note: For best results allow the Solis Gourmet Wok to preheat for 10 minutes on the 'High Sear' setting before beginning to cook.

Plastic Spatula

Your Solis Gourmet Wok is supplied with a plastic churn for stirring foods, as it won't damage the non stick surface.

Important note: Temperatures given are a guide only and may require adjustment to suit various foods and individual tastes.

Operating your Solis Gourmet Wok

Before first use

- It is recommended you remove any promotional labels and wash your Wok and lid in hot soapy water. Rinse and thoroughly dry.

Important note: Before inserting temperature control probe into the Wok socket ensure the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the socket with a dry cloth.

- The base is removable for easy cleaning (see page 40).
- Do not immerse the cord and/or temperature control probe in water or any other liquid.

Operating your Wok

1. Position the Solis Gourmet Wok on the base, ensuring the Wok feet are firmly located on the base tray.
2. Insert the Temperature Control Probe into the socket at the side of the Solis Gourmet Wok. Plug into a 230 V power outlet and switch 'on'. Always insert the Temperature Control Probe into the appliance first, then plug into main power outlet.
3. Preheat the Solis Gourmet Wok on the 'High Sear' setting for approximately 10 minutes. The thermostat 'On' light will illuminate indicating the temperature at which the dial is set.
4. When the thermostat light goes out this indicates the wok has reached its set temperature. The wok is now ready for use. The thermostat light will cycle on and off throughout cooking as the temperature is maintained by the thermostat.

The Solis Gourmet Wok gets very hot during use, allow the unit to cool before moving or storing.

5. When cooking is completed, turn temperature control dial to the 'off' position ('0' on dial) before switching off at the power outlet. Unplug from power outlet. Leave temperature control probe connected to the appliance until cool.

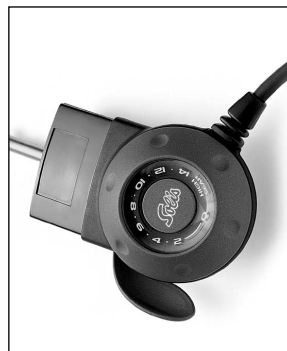
Important note: The Solis Gourmet Wok must be used with the temperature control probe provided. Do not use any other temperature control probe or connector.

Important note: When stir fry cooking and a high heat is required, set temperature dial to 'High Sear' and allow thermostat light to cycle on and off several times. This will allow the cooking surface to adjust to a more accurate cooking temperature.

Never place oil or food into a cold wok while it is heating, this will give a poor cooking result.

Care and cleaning

- Allow the Solis Gourmet Wok to cool down before cleaning.
- Before cleaning switch the wok 'off' and unplug from the power outlet. Remove the Temperature Control Probe from the socket in the appliance by depressing the 'easy release' lever on the side of the probe.
- Do not leave plastic cooking utensils in contact with the Solis Gourmet Wok while cooking.



Temperature controle probe

- If cleaning is necessary, wipe over the unit with a slightly damp cloth.

Important note: Do not immerse the cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.

Storage: Store the control probe carefully. Do not knock or drop it as this can damage the probe. If damage is suspected, return the Control Probe to your nearest Solis service centre for inspection.

Important note: For convenient storage of the Control Probe, line the wok bowl with two sheets of kitchen paper and place the probe on the kitchen paper. This will ensure the probe and plug doesn't scratch the non-stick coating

NEW QUANTANIUM SCRATCH RESISTANT COATING

New Quantanium scratch resistant coating

Your Solis Gourmet Wok features a special scratch resistant non stick coating that makes it safe to use metal utensils when cooking.

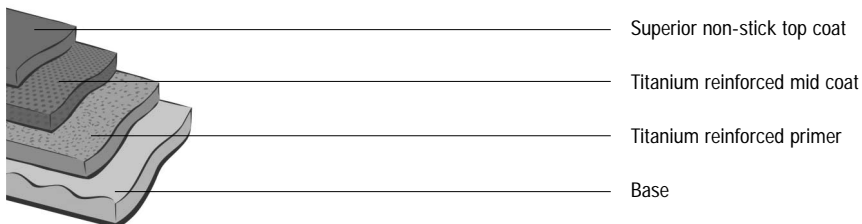
Regardless of this fact, Solis recommends that care is taken with the non-stick coating particularly when using metal utensils. A plastic spatula has been provided for your use.

Do not use sharp objects or cut food inside the Solis Gourmet Wok. Solis will not be liable for damage to the non-stick coating where metal utensils have been misused.

Cooking on a non-stick surface minimises the need for oil, food does not stick and cleaning is easier.

Any discolouration that may occur will only detract from the appearance of the Solis Gourmet Wok and will not affect the cooking performance.

To clean interior and exterior surface: When cleaning the non-stick coating do not use metal (or other abrasive) scourers. Wash in hot soapy water. Remove stubborn spots with a plastic washing pad or nylon washing brush.



Removable Base

1. Turn the wok upside down (as illustrated below).

Turn the quick release knob anti-clockwise as shown by the arrow.



2. Lift the base from the wok, lifting over the heat controller socket.

The wok base may be washed in hot soapy water, dry thoroughly. The wok vessel is dishwasher safe.

The Solis Gourmet Wok should never be operated without the wok and base fully assembled and locked into place.



3. To relock base to wok, push down on the quick release knob and turn in a clockwise direction.



Glass lid

Wash the glass lid in warm soapy water using a soft sponge, rinse and dry thoroughly. The glass lid is dishwasher safe.

Important note: Take care when the glass lid is hot. Do not place hot lid under cold water or on cold surfaces. This may cause lid to break.

Dishwasher safe

Your Solis Gourmet Wok is dishwasher safe for easy cleaning. The recessed heating element is completely sealed so it is safe to immerse in water. Both the top and base of the Solis Gourmet Wok may be placed in the dishwasher. The base should be placed on the top shelf only or washed by hand.

Important note: Before inserting the Temperature Control Probe into the Wok socket ensure the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the socket with a dry cloth.

Solis Gourmet Wok preparation methods

Originally, the wok comes from China. For generations, it has been used to prepare delicious, healthy dishes in a simple way. Delicious and healthy because thanks to the short cooking time, the ingredients remain appetizingly crisp and the valuable vitamins and minerals are preserved.

Marinating (yan)

Before cooking, meat, fish or vegetables are mixed with rice wine (or sherry as a substitute), soy sauce, spices and/or further ingredients to give them a special flavour.

Covering with a coat of batter (guahu)

Hu is a mixture of starch and water or eggs. The batter's consistency should be such that dipped ingredients are thickly coated. With this method, the food will be crispy on the outside while tender on the inside. By the way, gua means coating or covering.

Covering with a coat of starch (shangjiang)

As opposed to the guahu method, this batter made from egg whites, starch and water is much thinner. Ingredients are only covered with a thin coat of batter. They retain their shape and stay perfectly tender.

Stir-frying (chao)

Within only minutes, ingredients are cooked in a very hot wok containing warm oil. It is important that the contents are constantly flipped and tossed and that ingredients are cut into small pieces of even size to ensure that everything is heated the same.

Meat, fish and vegetables are prepared separately to preserve their characteristic flavour. Before serving, all ingredients and the sauce are mixed together and briefly heated up again.

Wet-frying (liu)

Similar method as stir-frying, the difference being that the ingredients are heated with a small amount of liquid, for example stock.

Braising (shao)

Ingredients are braised in stock in a covered wok. At the end, the broth is simmered over high heat until it thickens.

Frying (zha)

Ingredients are cooked swimming in hot oil. In Chinese cuisine, two methods are commonly used: frying in warm oil (in Chinese when you), in which the ingredients retain their relatively light colour, and frying in hot oil (in Chinese re you), which results in crisply fried ingredients.

The most important ingredients in Asian cuisine

Ginger

Fresh ginger is an ingredient that is found in almost every Asian dish. Nowadays, it is readily available in the Western world. The exotic tuber is peeled and then processed for cooking as specified in the recipe.

Soybean sprouts

Soybean sprouts are added to many Asian dishes and are exceptionally rich in vitamins. They are available fresh or canned in our stores.

Bamboo shoots

These young shoots of certain kinds of bamboo are an integral part of numerous Asian recipes. Here, they are only available canned.

Soy sauce

The extract of fermented soybeans has become a standard ingredient also in Western cuisines. For Asian cooking, it is indispensable. Dark soy sauce is saltier than the light variety.

Kecap manis

This thick dark sauce is also known as sweet soy sauce and is used mainly in Indonesian cooking.

Hoisin sauce

This thick red-brown sauce is also known as Asia's ketchup. It is made from soy sauce, garlic, sugar and spices and has a sweet-spicy taste. It is used as a dip with meat and poultry dishes.



Shiitake mushrooms

Dried, they are called tongu mushrooms. These are soaked in hot water for 30 minutes. Nowadays, however, shiitake mushrooms are often also available fresh here.

Chillies

Chillies taste best fresh, but they can also be used frozen or dried without any problems. Beware: chillies and especially their seeds are very hot. Wear kitchen gloves to protect your hands.

Sambal oelek

This hot paste is made from fresh, pounded chillies mixed with salt.

Sesame oil

The dark oil of toasted sesame seeds is highly aromatic and gives dishes a slightly nutty flavour.

Coconut milk

Coconut milk, an important ingredient in Thai dishes, is readily available here in cans or tetra packs.

Coriander

This herb has a very characteristic, intensive flavour. It can be found in every well-stocked herb and spice department of most supermarkets.

Lemon grass

This reed-like grass has a very intensive lemon flavour and is used mainly in Thai cuisine. It is only available from select delicatessen or Asian food stores. Lemon grass gives off its special flavour when added to dishes while cooking and is usually removed before serving.

Rice wine

Sake, shao shing or mirin are different types of rice wine. They are also used in cooking. It is possible to substitute rice wine with sherry, but not with grape wine.

Rice vinegar

This clear, mild and sweet tasting vinegar is made from fermented rice. It is possible to substitute it with diluted white wine vinegar or cider vinegar.

Rice

In Asia, white rice is most commonly prepared, for example sticky rice but also perfume or basmati rice. These varieties are readily available in our stores.

Noodles

Noodles have a long tradition in Asia. Marco Polo is said to have discovered them on his travels through Asia and brought them to Europe. The most common types are glass noodles, rice noodles, wheat noodles but also long egg noodles or hokkien noodles made from wheat flour. They are served in soups, as a side dish or fried as a dish in its own right.

Leafy vegetables

In addition to what is well known here as Chinese cabbage, a small variety called bok choy (Chinese white cabbage) or the longer choy sum (Chinese flowering cabbage) is often available nowadays.

The most delicious Solis wok recipes

Wok recipes do not necessarily have to come from Asia. Thanks to the speed with which the wok has spread to kitchens all around the world, many delicious recipes with attractive influences from the international cuisine have been created.

We present the most attractive recipes, serving 4 persons, to ensure your Solis wok creations get off to an optimal start:

Rice soup with chicken

1 chicken breast	Cut into small cubes. Add to the hot Solis wok and sear the chicken on all sides.
1 tablespoon sesame oil	Dice and place in the wok. Slice and add
4 spring onions	
1 soaked shiitake mushroom.	
50 g soybean sprouts	Slice Together with the sprouts and mushrooms, add
50 g mushrooms.	and cook everything briefly.
50 g green peas	Soak
100 g dry rice	in a separate bowl, then add to the chicken-vegetable mixture in the Solis wok and add 0,5 l chicken stock.
1 tablespoon hoisin sauce	Add
some grated ginger	and for flavour.
1 clove of garlic	Crush with salt and add to the soup with some
freshly ground pepper.	Add
4 tablespoons rice wine or sherry	to taste and sprinkle with
2 tablespoons chopped chives.	

Chili cucumber with leeks

3 cm ginger root.	Peel and finely chop
3 cloves of garlic.	Finely chop
3 fresh red chillies	Cut open lengthways and remove seeds, then cut into thin stripes. Cut
800 g leeks	into fine rings. First cut unpeeled into 5 cm long pieces, then cut into slim 5 cm thick wedges.
2 large cucumbers	Heat up
5 tablespoons sesame oil	in the Solis wok. Add the ginger, garlic and chilli and braise lightly. Add leeks and cucumber wedges and braise everything for 10 minutes. Add
5 tablespoons soy sauce and freshly ground pepper	to taste. Mix in
4 tablespoons toasted sesame seeds.	

Tofu vegetables

200 g fresh tofu	Dice and briefly brown with
2 tablespoons peanut oil	in the hot Solis wok, stirring continuously, then add
salt	and
freshly ground pepper	to taste. Remove from the wok and marinate with
2–3 tablespoons soy sauce	
2–3 tablespoons rice wine or sherry	
some grated ginger	to taste and
½ teaspoon sugar.	
2 spring onions	Cut including the green into 2–3 cm size pieces, cut into stripes. Slice
½ red pepper	
4 soaked shiitake mushrooms.	Stir fry together in the remaining oil in the Solis wok. Add

0.75 dl vegetable stock and thicken with
 1 teaspoon dissolved corn flour.
 Add the tofu to the marinade and bring to the boil again while stirring. If necessary, add more and to taste. Sprinkle with salt
 freshly ground pepper
 1 tablespoon chopped chives.

Wok ratatouille

1 small eggplant. Dice
 2 medium courgettes Halve
 lengthways and cut into slices. Deseed and dice
 2 yellow peppers. Blanch and peel
 4 small tomatoes. Cut into wedges and remove the seeds, then chop coarsely.
 Finely chop
 and
 1 onion Heat
 2 cloves of garlic. Heat
 4 tablespoons olive oil in the Solis wok and braise onion and garlic lightly. Add the vegetables and briefly steam everything.
 Remove leaves of
 and
 ½ bunch parsley chop coarsely and stir in
 ½ bunch mint, Season with
 with the vegetables
 1 large pinch
 cayenne pepper and
 1 pinch ground cumin and add
 salt and
 freshly ground pepper to taste.

Spinach wok with cheese

3 large, red peppers. Deseed and dice
 1 kg Wash and clean
 fresh spinach leaves. Cut
 8 spring onions including the green into ringlets. Finely chop

3 cm fresh ginger root. Finely dice
 4 gloves of garlic.
 Heat
 6 tablespoons olive oil in the Solis wok. Braise ginger and garlic lightly. Add chopped pepper and spring onion and briefly cook with the spices. Add spinach leaves and cook for several minutes. Add
 4 tablespoons soy sauce and freshly ground pepper to taste.
 Break
 350 g gorgonzola or feta (goat cheese) into small pieces and mix with the vegetables. Serve immediately.

Fried rice Chinese style

270 g long-grain rice Cook
 and let it cool thoroughly (if possible, prepare 1 day in advance and keep in refrigerator. This prevents it from sticking together when frying).
 Lightly beat
 2 eggs and season with
 salt and
 freshly ground pepper.
 Cut
 1 onion into eighths.
 Heat
 1 tablespoon peanut oil in the Solis wok. Pour in beaten eggs. Move the thickened egg mixture from the edge to the centre and lift, ensuring that the egg sets evenly. Remove, cut into pieces and set apart.
 Heat
 2 tablespoons peanut oil in the Solis wok, spread evenly and add the cut onion. Cook over high heat until transparent.
 Cut

250 g cooked ham into fine, thin stripes, add and cook until slightly browned.
Add the cooked rice as well as

40 g frozen green peas and stir-fry for several minutes, until the rice is thoroughly heated through.
Cut

4 spring onions including the green into diagonal slices (set apart several green slices for decoration), then add scrambled egg,

2 tablespoons soy sauce and

250 g cooked small shrimp and heat up again briefly.
Garnish with the remaining spring onion ringlets.

Beef with bok choy

600 g bok choy (Chinese white cabbage) Cut into thin stripes.

250 g rump steak Cut into thin stripes.
Heat

1 tablespoon oil in the Solis wok and press

2 cloves of garlic. Add garlic and toast briefly, stirring continuously.
Add

1 tablespoon oil and briefly sear (brown over high heat) meat in portions while stirring, avoiding cooking it through. Remove from the wok and set aside.
Then stir-fry bok choy in the same oil until it collapses.
Place the meat back into the wok.
Add

2 tablespoons soy sauce and

1 tablespoon sweet sherry and cook while stirring until the meat is done.
Chop

2 tablespoons fresh basil and add to the wok together with

2 teaspoons sesame oil. Cut

¼ yellow or red pepper into fine stripes and sprinkle over the dish.

Mee goreng (fried noodles)

1 onion Finely chop and

2 cloves of garlic. Remove the seeds from and finely chop them. Grate

2 red chillies

2 cm fresh ginger root. Work into a fine paste in the Solis blender/mixer or mortar, adding a little oil to dilute the paste if necessary. Set the paste aside.
Cut

250 g rump steak into narrow stripes. Chop

4 spring onions including the green (set apart several green ringlets for decoration). Cut

1 carrot and

2 celery stalks into matchstick-size pieces.
Carefully detangle

350 g cooked hokkien noodles and stir fry in

1 tablespoon oil in the Solis wok over medium heat until they have risen and are warmed through. Cover immediately and set aside.
Heat

1 tablespoon oil in the Solis wok and stir fry the spice paste until golden brown.
Add

800 g peeled shrimp together with the meat and vegetables and fry together for a few minutes. Stir

1 tablespoon kecap manis and

1 tablespoon soy sauce together with

1 tablespoon tomato paste in with the meat and vegetable mixture.

salt
freshly ground pepper

Add
and
to taste.
Carefully mix the noodles
with the meat and
vegetables and garnish with
spring onion ringlets.

Lamb wok with beans

4 cloves of garlic
1 lemon
4 tablespoons oil.
salt
freshly ground pepper
1 large pinch of
Cayenne pepper.

1 teaspoon
fresh oregano
1 teaspoon fresh thyme

600 g lamb

500 g green beans

1 tablespoon oil

Press
using a garlic press into a
large bowl. Squeeze
and add the juice to the
bowl with
Season with
and
plus

Chop
and
and add to the bowl. Stir
together thoroughly.

Dice
and leave in marinade for
20 minutes.

Cut
into 2 or 3 pieces and cook
in salt water for 10 minutes.
Drain in a sieve and douse
with ice-cold water.

Heat
in the Solis wok. Dab the
meat to remove excess
moisture and sear it in the
wok. Add the beans and
pour in the remaining
marinade.
Braise for an additional 10
minutes.

Fish sweet'n'sour

500 g fish filet
(anglerfish, redfish etc.)

2 tablespoons soy sauce with
2 tablespoons
rice wine or sherry
1 teaspoon
sambal oelek

3 red peppers
2 leek stalks

3 tablespoons corn flour.

2 eggs

½ l peanut oil

2 tablespoons vinegar
150 ml tomato juice
3 tablespoons
rice wine or sherry

soy sauce
sugar
vinegar

Cut
into cubes.
Mix
and
and pour over the fish.
Cover and marinade for
approx. 30 minutes.
Wash and cut
into small dice. Add
cut into fine rings.
Remove the fish from the
marinade and sprinkle with

Beat
and place the pieces of fish
in the batter, making sure
they are thoroughly
covered. Heat
in the Solis wok and fry the
fish in portions until golden
yellow. Place on paper
towels to drain excess oil.
Remove all but a few table-
spoons of the oil from the
Solis wok and fry the vege-
tables for a few minutes.

Add
and
as well as
to the vegetables and bring
to the boil again.
Carefully stir in the fish and
warm up again briefly. Add
some
and
as well as a little
to make a sweet-and-sour
sauce.



Nr. 002.91

Schweiz

SOLIS AG
Solis-Haus
Europastrasse 11
8152 Glattbrugg
Tel. 044/874 64 64
Fax 044/874 64 99
E-Mail: info@solis.ch
Internet: www.solis.ch