

SOLIS GOURMET WOK

TYPE 812

Gebruiksaanwijzing en recepten



Proficiat ! U kocht zonet een fantastische wok voor de bereiding van de heerlijkste oosterse gerechten.

Lees deze gebruiksaanwijzing evenals de veiligheidsvoorschriften aandachtig vooraleer u de Gourmet Wok in gebruik neemt.

**Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig.
Personen die deze gebruiksaanwijzing niet gelezen hebben, mogen deze Gourmet Wok niet gebruiken.**

INHOUDSOPGAVE

| | |
|---|-----------|
| INLEIDING | Pagina 3 |
| BESCHRIJVING VAN DE GOURMET WOK | Pagina 3 |
| BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN | Pagina 4 |
| AFNEEMBARE TEMPERATUUR SONDE | Pagina 5 |
| DE GOURMET WOK GEBRUIKEN | Pagina 6 |
| ONDERHOUD EN REINIGING | Pagina 7 |
| NIEUWE QUANTANIUM KRASBESTENDIGE ANTI-AANBAK LAAG | Pagina 8 |
| VERWIJDERBARE WOKBASIS | Pagina 8 |
| HET GLAZEN DEKSEL | Pagina 9 |
| GARANTIEBEPALING | Pagina 10 |
| HULP BIJ STORINGEN | Pagina 10 |
| BEREIDINGSWIJZEN | Pagina 11 |
| DE BELANGRIJKSTE INGREDIENTEN IN DE OOSTERSE KEUKEN | Pagina 12 |
| RECEPTEN | Pagina 14 |

INLEIDING

Bij de constructie en montage van onze producten staat de veiligheid van onze klanten steeds voorop. Alle producten zijn in overeenstemming met de CE-normen.

De fabrikant behoudt zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.

BESCHRIJVING VAN DE GOURMET WOK



1. Nieuwe Quantanium anti-aanbak en krasbestendige baklaag
2. Verwarmingselement 2400 Watt
3. Gemakkelijk afneembare basis
4. Glazen deksel 'Cook'n'Look'
5. Waterdicht verwarmingselement

De GOURMET WOK wordt geleverd met een plastic spatel, die bij het roerbakken de wand van de wok niet zal beschadigen.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Laat de GOURMET WOK NOOIT onbewaakt achter in de buurt van kinderen. Wees uiterst voorzichtig bij gebruik wanneer er kinderen in de buurt zijn. Laat nooit kinderen of mindervalide mensen met het apparaat werken.
- Controleer steeds of de GOURMET WOK correct in elkaar werd gezet. Voor uw eigen veiligheid zal het toestel niet werken indien dit niet gebeurd is.
- Neem het toestel enkel vast met de handvaten. Raak het hete oppervlak van het toestel NOOIT aan met de blote handen.
- Gebruik het toestel steeds in een ruimte met voldoende luchtcirculatie rondom het toestel.
- Gebruik geen agressieve, bijtende schoonmaakmiddelen of producten voorzien voor het schoonmaken van de oven.
- Plaats het apparaat steeds op een stabiele, droge, isolerende, hittebestendige ondergrond, zoals een keukentablet of tafel zodat het apparaat niet kan kantelen of schuiven.
- Dompel de sokkel, het elektriciteits snoer en de stekker NOOIT onder in water of enig andere vloeistof. Reinig deze onderdelen enkel met een vochtige doek.
- Verwijder na gebruik onmiddellijk de temperatuur sonde en trek de stekker uit het stopcontact. Doe dit ook als het apparaat niet in gebruik is, vooraleer u het reinigt en vooraleer u het verplaatst.
- Dompel de temperatuursonde, het elektriciteits snoer en de stekker NOOIT onder in water of in enige andere vloeistof. Reinig deze onderdelen enkel met een vochtige doek.
- Gebruik NOOIT verlengsnoeren of contactdozen. Plaats het toestel dicht bij een stopcontact en sluit het rechtstreeks aan. Rol het snoer steeds volledig uit. Laat het elektriciteits snoer NOOIT over de rand van de tafel of het aanrecht hangen.
- Leg het elektriciteits snoer en het toestel NOOIT in de nabijheid van warmtebronnen zoals fornuizen, verwarming of ovens.
- Dit toestel is enkel geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het niet voor andere doeleinden en gebruik het niet buitenshuis.
- Elk onderhoud dat valt buiten het reinigen, dient te gebeuren in een erkend Solis Service Center.
- Volg nauwgezet de reiniging- en onderhoudsinstructies.
- Controleer regelmatig het elektriciteits snoer en stekker op beschadiging. Voor onderhoud en herstellingen dient u het toestel te bezorgen aan een erkend Solis Service Center.

GEBRUIK VAN DE AFNEEMBARE TEMPERATUUR SONDE

De temperatuursonde heeft 14 temperatuurstanden, plus de 'High Sear' stand. De 'High Sear' stand dient gebruikt te worden voor het dichtschroeien van vlees tijdens het roerbakken.

Het controlelampje op de sonde schakelt automatisch uit indien de gewenste temperatuur bereikt is en zal tijdens het bakken afwisselend aan- en uitknipperen teneinde de gewenste temperatuur te behouden. De nummers op de draaiknop van de temperatuursonde vertegenwoordigen de volgende temperaturen bij benadering:

| Warmte stand | Functie | Temperatuur gids |
|-----------------|--|------------------------------------|
| 1 => 4 | voedsel warm houden traag pruttelende sauzen stoofschotel | lage warmtegraad langzaam koken |
| 5 => 9 | curry's, pasta's, rijst, geroosterde noten, kort aanbraden | medium warmtegraad |
| 10 => 13 | roerbakken van groenten | hoge warmtegraad |
| 14 High Sear | roerbakken dichtschroeien van vlees | High Sear |

OPGELET: De aangeduide temperaturen zijn enkel een richtlijn. Desgewenst dient de temperatuur aangepast te worden, al naargelang het gerecht en uw persoonlijke voorkeur.

DE GOURMET WOK GEBRUIKEN

Alvorens het eerste gebruik:

- Verwijder eventuele promotionele stickers en reinig de wok en het deksel in een warm sopje. Spoel en droog grondig af.

OPGELET: Alvorens de temperatuur sonde aan te sluiten op de wok, dient u te controleren of de binnenkant van de contactdoos volledig droog is. Om dit te doen, schud u het overtollig water eruit en veegt u de binnenkant af met een droge doek.

GEBRUIK:

1. Plaats de GOURMET WOK op de basis. Zorg ervoor dat de pan correct op de basis bevestigd is.
2. Steek eerst de temperatuursonde aan de zijkant van de GOURMET WOK. Steek dan pas de stekker in het stopcontact (230V).
3. Plaats de GOURMET WOK op de 'High Sear' stand gedurende ongeveer 10 minuten. De thermostaatknop 'ON' zal branden op de temperatuur die ingesteld werd.
4. Het controlelampje op de temperatuur sonde schakelt zich automatisch uit indien de gewenste temperatuur bereikt is en zal tijdens het bakken afwisselend aan- en uitknipperen teneinde de gewenste temperatuur te behouden.

OPGELET: De GOURMET WOK wordt zeer heet tijdens het gebruik. Zorg er steeds voor dat de wok volledig afgekoeld is alvorens hem te verplaatsen of op te bergen.

5. Zet na het bakken de temperatuursonde terug op stand 0 alvorens de stekker uit het stopcontact te trekken. Koppel de temperatuursonde pas los wanneer het toestel volledig afgekoeld is.

TIP: Teneinde een optimaal bakresultaat te bekomen mag u NOOIT olie of voedsel in de wok doen, terwijl de wok nog aan het opwarmen is.

ONDERHOUD EN REINIGING

- Laat de GOURMET WOK volledig afkoelen alvorens hem te reinigen.
- Zet de schakelaar op stand '0' en trek de stekker uit het stopcontact alvorens de wok te reinigen. Verwijder de temperatuur sonde.
- De temperatuursonde alleen reinigen met een licht bevochtigde doek



OPGELET: Berg de temperatuur sonde veilig op. Dit kan u doen door enkele vellen keukenpapier in de wok te leggen en daarop de temperatuur sonde te plaatsen. Dit voorkomt eveneens het krassen van de anti-aanbak laag.

OPGELET: Laat de temperatuursonde niet vallen of beschadig hem niet. Indien dit toch gebeurt, dient u zich te wenden tot een erkend Solis Service Center.

NIEUWE QUANTANIUM KRASBESTENDIGE ANTI-AANBAK LAAG

De GOURMET WOK bevat een speciale krasbestendige anti-aanbak laag waardoor het gebruik van metalen kookgerei mogelijk is. Ongeacht dit feit, raden wij u toch aan om voorzichtig om te gaan met de anti-aanbak laag, vooral bij het gebruik van metalen.

Gebruik **NOOIT** scherpe voorwerpen zoals messen en snij het voedsel niet rechtstreeks in de wok. De fabrikant is niet aansprakelijk indien metalen kookgerei verkeerd gebruikt wordt en daardoor de anti-aanbak laag beschadigd wordt. Het bakken of koken op een anti-aanbak laag minimaliseert de te gebruiken hoeveelheid vetstof, het voedsel kleeft niet en het reinigen van de wok is eenvoudiger.

Het mogelijk verkleuren van de wok verandert enkel het uitzicht van de wok, maar doet geen afbreuk aan de kook- en bakprestaties.

Het intern en extern reinigen van de wokwand: Gebruik bij het reinigen van de anti-aanbak laag zeker geen metalen of agressieve schuursponsjes. Reinig de wok in een heet sopje en verwijder hardnekkige voedselresten met een zacht sponsje.

DE WOK IN ELKAAR ZETTEN:

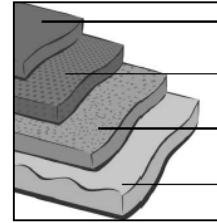
1. Plaats de wokbasis ondersteboven en draai de knop tegen de wijzers van de klok in, zoals aangeduid onderaan uw toestel.



2. Verwijder de wokbasis door hem omhoog te trekken. De wokbasis mag in een heet sopje gereinigd worden en nadien grondig afgedroogd worden. De wokpan is eveneens vaatwasbestendig.



3. Om de wokbasis weer terug te plaatsen, plaatst u de GOURMET WOK ondersteboven en draait u de knop met de wijzers van de klok mee, zoals aangeduid door de pijl. Op deze manier klemt u de wokbasis vast op de wokpan.



Het glazen deksel

Plaats het glazen deksel op de wok bij het maken van traag kokende gerechten zoals curries en stoofpotjes. Gebruik het stoomventiel indien u overtollige stoom of vocht wenst te verwijderen.

Reinig het glazen deksel na gebruik in een heet sopje met een zacht sponsje, spoel en droog grondig na. Het glazen deksel is eveneens vaatwasbestendig.

OPGELET: Wees voorzichtig indien het glazen deksel nog heet is. Breng het niet in contact met koud water of koude oppervlakken. Hierdoor zou het glazen deksel kunnen barsten.

Vaatwasbestendig

De GOURMET WOK is vaatwasbestendig en daardoor makkelijk in reiniging. Het verwarmingselement in de wokpan is volledig waterdicht behandeld en kan daardoor probleemloos met water in contact komen. Zowel de wokbasis als de wokpan zijn vaatwasbestendig. De wokbasis dient wel op de bovenste legger van de vaatwasmachine geplaatst te worden.

GARANTIEBEPALINGEN

De garantie bedraagt 2 jaar voor huishoudelijk gebruik.

Het recht op garantie vervalt onherroepelijk en onmiddellijk bij oneigenlijk gebruik, eigen herstelling, schadegeval, onvoldoende onderhoud, niet naleven van de gebruiksaanwijzing,...

Beschadiging van de anti-aanbaklaag valt nooit onder bovenstaande garantie, aangezien deze onderhevig is aan slijtage.

HULP BIJ STORINGEN EN DEFECTEN

Bij storingen of indien uw toestel defect is, dient u uw gourmet wok onmiddellijk binnen te brengen bij een erkend hersteller of bij uw verkooppunt of informeer u rechtstreeks bij:

J. van RATINGEN NV
Industriezone Kiewit
Stadsheide 11
B - 3500 HASSELT
Tel : 011/22 21 71
Fax : 011/22 97 90
E-mail : info@vanratingen.com

GOURMET WOK – Bereidingswijzen

Oorspronkelijk komt de wok uit China. Generaties lang werd de wok gebruikt om heerlijke, gezonde maaltijden te bereiden op een eenvoudige manier. Heerlijk en gezond dankzij de korte kook-/baktijd, de knapperige ingrediënten, en de waardevolle vitamines en mineralen die bewaard blijven.

Marineren (Yan): Op smaak brengen van vlees, vis en groenten door rijstwijn (of sherry), soya saus, kruiden alvorens te koken/bakken.

Bedekken met een laagje beslag (Guahu): Met deze methode blijven de ingrediënten vanbinnen sappig en mals, terwijl ze aan de buitenkant lekker krokant worden. Het vaste beslag bestaat uit zetmeel en water of eieren.

Bedekken met een laagje beslag (Shangjiang): Zo blijven de ingrediënten sappig en mals en behouden ze hun oorspronkelijke uitzicht. Het vloeibare beslag bestaat uit eiwitten, zetmeel en water.

Roerbakken (Chao): Ingrediënten in fijne, evenredige stukjes gesneden worden in enkele minuten tijd klaargemaakt in de hete geoliede wok. Alle ingrediënten worden apart bereid om elk hun unieke smaak te behouden. Alvorens op te dienen kunnen ze wel samen gemengd worden en nog eens lichtjes opgewarmd worden in de wok.

Met vocht bakken (Liu): Het verschil met roerbakken bestaat erin dat de ingrediënten gekookt worden in een kleine hoeveelheid vocht, zoals bv. bouillon.

Smoren (Shao): De ingrediënten worden gesmoord in bouillon onder gesloten deksel.

Frituren (Zha): De ingrediënten worden gefrituurd in olie. In de chinese keuken worden de volgende methodes toegepast.

- het frituren in warme olie: de ingrediënten behouden hun oorspronkelijke kleur
- het frituren in hete olie: de ingrediënten worden knapperig krokant bruin gebakken.

De belangrijkste ingrediënten in de Oosterse keuken

Gember: Deze exotische wortel wordt geschild en dan mee in het gerecht bereidt.

Sojascheuten: Sojascheuten worden aan vele oosterse gerechten toegevoegd en zijn uitzonderlijk rijk aan vitamines.

Bamboescheuten: Bamboescheuten zijn een onontbeerlijk onderdeel van de oosterse maaltijd. In Europa meestal enkel in blik verkrijgbaar.

Sojasaus: Voor de Oosterse keuken is de sojasaus onontbeerlijk. Donkere sojasaus is meer gezouten dan de lichtere versie.

Ketjap Manis: Deze dikke donkere saus staat ook bekend als zoete sojasaus en wordt voornamelijk in de Indonesische keuken gebruikt.

Hoisin saus: Deze dikke roodbruine saus staat ook bekend als Oosterse ketshup. Het wordt gemaakt van sojasaus, look, suiker en kruiden en smaakt zoet-pikant.

Shi-take paddestoelen: Deze paddestoelen worden in gedroogde vorm verkocht en dienen eerst gedurende ca. 30 min. in warm water te wellen.

Chili pepers: Vers of gedroogd gebruikt worden. De pepers en vooral de zaadjes zijn uiterst pikant. Gebruik steeds keukenhandschoenen om uw handen te beschermen.

Sambal Oelek: Hete pasta, gemaakt van versgemalen chilipepers gemengd met zout.

Sesam olie: Donkere olie gemaakt van geroosterde sesamzaadjes is zeer aromatisch en geeft uw gerechten een nootachtige smaak.

Cocos melk: Cocos melk is onontbeerlijk in de thaise keuken en wordt hier meestal in blik verkocht.

Koriander: Dit kruid heeft een zeer typerende, sterke smaak.

Citroengras: Onontbeerlijk kruid in de Thaise keuken met citroensmaak. Citroengras

geeft zijn smaak vrij tijdens het koken en wordt alvorens op te dienen terug verwijderd.

Rijstwijn: Wordt gebruikt bij het koken, maar kan vervangen worden door sherry.

Rijstazijn: Deze zoete azijn wordt gemaakt van gefermenteerde rijst. U kan deze ook eventueel vervangen door witte wijn azijn of cider azijn.

Rijst: Onontbeerlijk bij elke maaltijd, o.a. kleefrijst, geparfumeerde of basmati rijst...

Noedels: De meest gebruikte noedels zijn glasnoedels, rijst- of tarwenoedels. De noedels worden geserveerd in soep, als bijgerecht of als hoofdgerecht.

GOURMET WOK - De lekkerste recepten

Rijstsoep met kip

Snij 1 kippenborst in blokjes. Doe 1 el sesamolie in de wok en laat deze heet worden. Voeg toe: 4 gesnipperde lente-uitjes/1 gesneden shi-take/50 gr sojascheuten/50 gr champignons/50 gr groene bonen.

Laat het geheel kort bakken. Doe in een aparte kom 100 gr droge rijst en laat even weken. Voeg toe aan de wok samen met 0,5 L kippenbouillon.

Voeg toe: 1 el Hoisin saus/geraspte gember/1 teentje look/zout en peper. Laat de soep even doorkoken en serveer. Desgewenst kan u nog wat rijstwijn en gehakte bieslook toevoegen.

Chili komkommer met porei

Schil en hak 3 cm gemberwortel en 3 teentjes look fijn. Snij 3 verse chili pepers doormidden en verwijder de zaadjes. Snij dan in fijne reepjes.

Snij 800 gr porei in ringen en 5 komkommers in fijne blokjes. Verwarm 5 el sesamolie in de wok. Voeg de gember, look en chili toe en laat zachtjes smoren. Voeg dan de komkommer en porei toe en laat nog eens 10 min. smoren. Voeg 5 el sojasaus, versgemalen peper en 4 el geroosterde sesamzaadjes toe.

Gebakken rijst op Chinese wijze

Kook 270 gr langkorrel rijst en laat volledig afkoelen. Klop 2 eieren op met peper en zout. Snij 1 ui in 8 stukken. Verhit 1 el notenolie in de wok en voeg het eimengsel toe. Laat gelijkmatig aanbakken, neem het uit de wok en snij in stukken.

Verhit 2 el noten olie in de wok en laat de ui aanbakken tot hij glazig is. Snij 250 gr gekookte ham in fijne reepjes, voeg toe aan de ui en laat lichtjes bruin bakken.

Voeg toe: de afgekoelde rijst, 40 gr diepvries erwtjes en roerbak het geheel gedurende enkele minuten tot de rijst voldoende warm is.

Snij 4 lente-uitjes (incl. het groene gedeelte) in diagonale reepjes en voeg toe samen met de stukjes roerei, 2 el sojasaus en 250 gr gekookte garniaaltjes. Warm het geheel nog even kort op.

Rundvlees met Chinese kool

Snij 600 gr Chinese kool en 250 gr rundvlees in fijne reepjes. Verhit 1 el olie in de wok, pers 2 teentjes look uit en laat kort aanbakken. Voeg nog 1 el olie toe en zet de wok op de 'High Sear' stand. Voeg het rundvlees toe en laat dichtschroeien. Haal het vlees terug uit de wok. Roerbak nu de Chinese kool in de zelfde olie tot hij zacht wordt. Voeg het vlees terug toe aan de wok. Voeg toe: 2 el sojasaus en 1 el zoete sherry. Roerbak het geheel tot het rundvlees gaar is. Voeg dan 2 el verse versneden basilicum toe met 2 tl sesamolie.

Gebakken noedels

Maak een pasta van 1 fijngesneden ui, 2 geperste teentjes look, 2 fijn gesneden chili pepers en 2 cm fijngesneden gemberwortel. Snij 250 gr. biefstuk in reepjes. Snij 4 lente uitjes (incl. het groene gedeelte), 1 wortel en 2 selderstengels fijn. Verhit 1 el olie in de wok en voeg 350 gr. gekookte noedels toe. Verhit tot 'medium' en tot de noedels opgewarmd zijn. Verwijder ze uit de wok en bedek ze. Verhit 1 el olie in de wok en roerbak de pasta tot hij goudbruin is. Voeg dan 800 gr gepelde garnalen toe, samen met het vlees en de groenten. Roerbak enkele minuten. Voeg toe: 1 el Ketjap Manis, 1 el soja saus en 1 el tomatenpuree. Voeg op het laatste de noedels voorzichtig toe, roer goed om en serveer.

Wok ratatouille

Snij een kleine aubergine en 2 courgettes in blokjes. Ontzaadt 2 gele pepers. Snij 4 gepelde tomaten in blokjes. Verhit 4 el olijfolie en voeg 1 gesnipperde ui en 2 teentjes look toe. Laat kort aanbakken. Voeg de groenten toe en laat kort stomen. Voeg gehakte peterselie en munt toe. Kruiden met cayennepeper, komijnpoeder, zout en versgemalen peper. Roer het geheel goed om en serveer.

J. van RATINGEN NV
Industriezone Kiewit
Stadsheide 11
3500 Hasselt

Tel : 011/22 21 71
Fax : 011/22 97 90
E-mail : info@vanratingen.com
www.vanratingen.com

Solis
OF SWITZERLAND

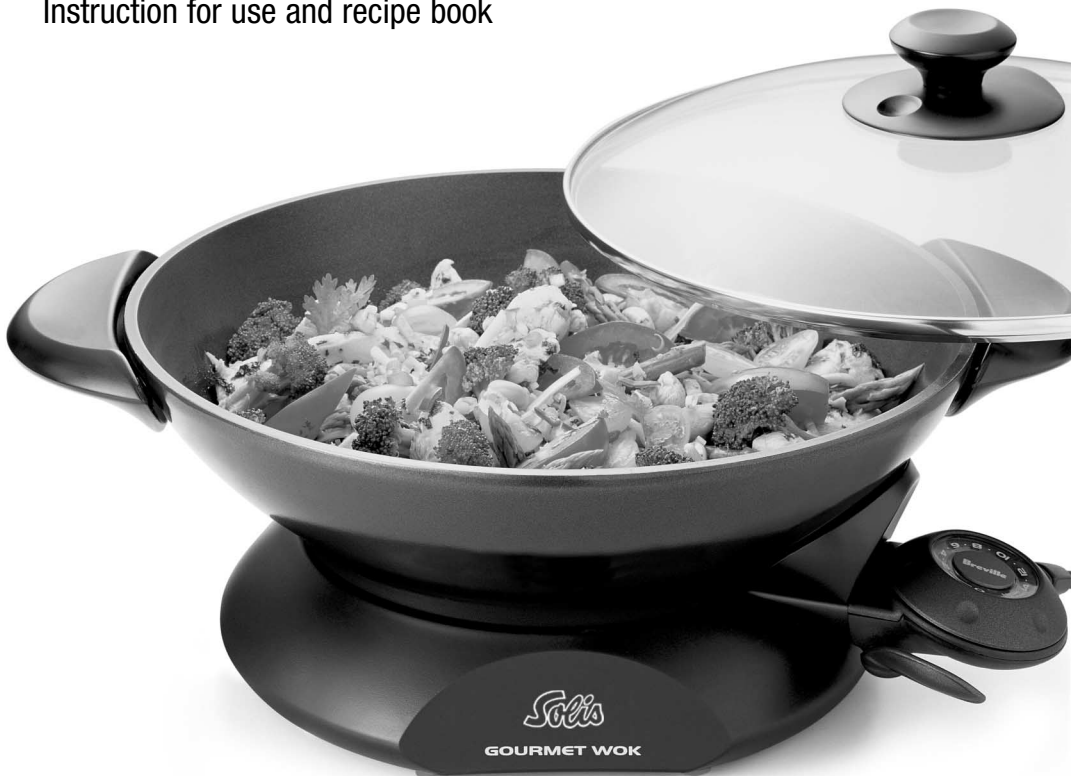
SOLIS Gourmet Wok

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 verknötet 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 kratzfeste Quantanium-Antihaft-Oberfläche

Ihr Solis Gourmet Wok ist mit der neuen, besonders widerstandsfähigen Quantanium-Beschichtung versehen. Diese enthält spezielle kratzfesten Mineralien, die dafür sorgen, dass Metallutensilien über die Partikel gleiten, ohne die Oberfläche zu beschädigen. Das Ergebnis: eine Antihaft-Oberfläche, die den Gebrauch von Metallgerätschaften wie Bratenwendern und Löffeln erlaubt, nicht aber von spitzen Gegenständen. Die Antihaft-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-Antihaft-Oberfläche führen; dies ist normal und hat keinen Einfluss auf die Qualität der Antihaftbeschichtung.

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:

| HitzeEinstellung | 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 Thermostatlämpchen erlischt, hat der Wok seine eingestellte Temperatur erreicht. Der Wok ist nun bereit zum Gebrauch. Das Thermostatlämpchen 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 Wählschalter), 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.

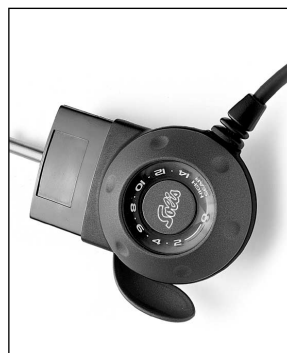
Hinweis: Wenn für Pfannenrühren (stir fry) eine hohe Temperatur erforderlich ist, stellen Sie die Temperatur auf «High Sear» und warten Sie, bis das Thermostatlämpchen einige Male ein- und ausgeschaltet hat. So kann sich die Kochoberfläche besser an eine präzise Kochtemperatur anpassen.

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.

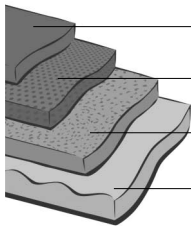
Dennoch empfiehlt Solis einen achtsamen Umgang mit der Antihafbeschichtung – gerade bei der Verwendung von Metallgeräten. Ein Bratenwender aus Kunststoff liegt bei.

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 benützen. 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 ausschüteln 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 delikatsten, 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, Reismudeln, 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 |
| ½ TL Zucker | marinieren. |
| 2 Frühlingszwiebeln | mit dem Grün in 2-3 cm grosse Stücke schneiden, in Streifen schneiden. |
| ½ 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.
4 EL Olivenöl Gerüstetes Gemüse dazu geben und kurz mitdünsten. Blätter von
½ Bund Petersilie und
½ 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 Frühlingzwiebeln 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 Frühlingzwiebel 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 schie- ben und etwas anheben damit das Ei schön gleich- mässig 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 Frühlingzwiebeln mit dem Grün in schräge Scheiben schneiden. (eine 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 Chiliis 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
 Zucker sowie
 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 électricien.

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.

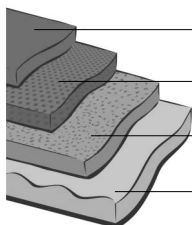
Solis conseille cependant de manier ces ustensiles en métal avec précaution. Une pelle à viande est fournie avec l'appareil.

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).



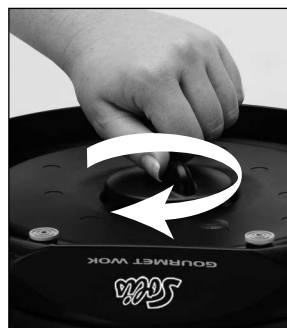
2. Soulever la base pour la séparer du bol avec la prise du thermostat.

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 hacher finement |
| 1 oignon | et |
| 2 gousses d'ail | verser |
| 4 c. à s. d'huile d'olive | 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 |
| ½ bouquet de persil plat | et d'un |
| ½ bouquet de menthe | hacher le tout pas trop finement et mélanger avec les légumes assaisonner d'une |
| pointe de couteau de poivre de Cayenne | d'une |
| prise de cumin moulu | de |
| sel | et de |
| poivre fraîchement moulu | |

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 | briser en petits morceaux |
| 350 g de Gorgonzola ou de feta | 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 | couper |
| 1 oignon | 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, |
| 2 c. à s. de sauce soja 250 g de petites crevettes cuites | et 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 |
| 2 gousses d'ail | verser |
| 1 c. à s. d'huile | 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 |
| 2 c. à s. de sauce soja c. à s. de Sherry doux | et d'une 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 |
| 1 oignon | et |
| 2 gousses d'ail | épépiner |
| 2 piments rouges | et hacher également très finement |
| | 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

1 c. à s. de Kecap Manis et
 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 printemps

Agneau aux haricots

4 gousses d'ail presser 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, poursuivre 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 émincés
 2 petits poireaux sortir le poisson de la marinade et saupoudrer de
 battre
 3 c. à s. de féculé et y rouler les morceaux de poisson
 2 oeufs 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.

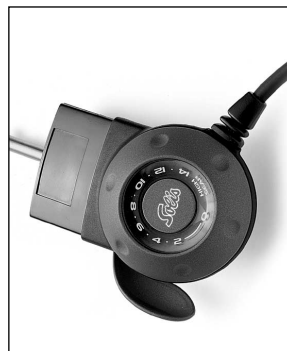
Important note: The Solis Gourmet Wok must be used with the temperature control probe provided. Do not use any other temperature control probe or connector.

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 control 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.



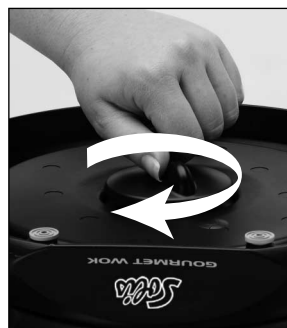
2. Lift the base from the wok, lifting over the heat controller socket.

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. Soak |
| 50 g green peas | in a separate bowl, then add to the chicken-vegetable mixture in the Solis wok and add 0,5 l chicken stock. Add |
| 100 g dry rice | |
| 1 tablespoon hoisin sauce | and for flavour. |
| some grated ginger | Crush with salt and add to the soup with some |
| 1 clove of garlic | |
| 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, with the vegetables Season with
 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. 01/810 18 18
Fax 01/810 30 70
E-Mail: info@solis.ch
Internet: www.solis.ch