

Gesünder kochen.
Besser leben.



iCook™ Wok

Eigenschaften

- **Siebenschichtige Konstruktion** aus demselben hochwertigen **18/8 Edelstahl** – Type 304, welcher für all unser iCook Edelstahl-Kochgeschirr verwendet wird. Dabei handelt es sich um Edelstahl mit den besten schmutzabweisenden Eigenschaften für die Herstellung von Kochgeschirr.
- **Schräge Innenwände** für einfaches Rühren und Entnehmen der Speisen.
- **Flacher Boden** – sorgt für Stabilität und ist auf Elektro-, Gas- und Ceranfeldherden verwendbar. Die magnetische Edelstahlschicht ermöglicht auch das Kochen auf Induktionsherden.
- **Verlängerte Griffe** – halten die Wärmequelle vom Handstück fern.
- Mattierte Oberfläche und hitzebeständige Knöpfe und Griffe für Rutschfestigkeit und Temperaturbeständigkeit bis zu 200 °C.
- Haltbarer 18/8 Edelstahl in sieben Schichten ist stabil, korrosionsbeständig und nimmt keine Gerüche bzw. Geschmacksstoffe an. Glänzende Oberfläche für eine schöne Optik und einfache Reinigung.



Vorteile



Vorteile für die Gesundheit

- Das Kochen mit **VITALOK™** versiegelt Nähr-, Farb- und Geschmacksstoffe und bewahrt die Beschaffenheit des Garguts.

Spart Energie und Geld

- Die siebenschichtige Edelstahlkonstruktion mit Aluminiumkern sorgt für eine **gleichmäßige Wärmeverteilung**, die zu einer kürzeren Kochzeit führt.
- Der Aluminiumstahlkern **erwärmt sich schnell und effektiv mit wenig Energie** - dadurch sparen sie Energie und Geld.

Innovatives Design

- Attraktive, stabile und haltbare Konstruktion aus sieben Schichten.
- Einfach zu reinigen und aufzubewahren.
- Der flache Boden bietet größere Stabilität auf der Herdplatte.
- Schräge Innenwände ermöglichen ein einfaches Wenden der Speisen.
- Platzsparendes Design – der Deckel lässt sich verkehrt herum einlegen und der Wok kann an der Wand aufgehängt werden.



Kochmethoden



Kochen mit wenig Wasser – VITALOK

- Das einzigartige Design des iCook Woks bietet ein integriertes System, das ein gesundes Kochen mit wenig Wasser ermöglicht, wodurch die natürliche Farbe, das Aroma, die Beschaffenheit sowie Vitamine und Nährstoffe bewahrt bleiben.
- Weniger Kalorien im Vergleich zum Braten mit zusätzlichem Öl
- Speichert Energie
- Wenig Feuchtigkeit – Kochen mit „VITALOK“ ist einfach und gesund*



Traditionelle Kochverfahren

- Der iCook Wok ermöglicht außerdem das Experimentieren mit einer Vielzahl von traditionellen Garmethoden:

1) Unter Rühren anbraten	7) Köcheln
2) In der Pfanne anbraten	8) Ankochen
3) Pochieren	9) Dünsten
4) Schmoren	10) Kochen
5) Rösten	11) In Fett ausbraten
6) Braten	12) Dampfgaren

* Für das Kochen mit VITALOK, muss der Deckel auf dem iCook Wok aufliegen.



Zubehör

Der iCook Wok enthält folgendes Zubehör:

Dämpfgestell

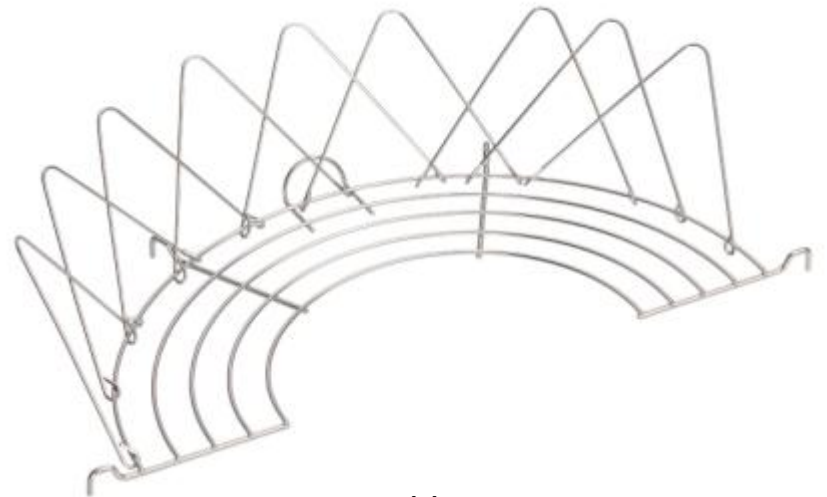
- Macht das Dämpfen von Gemüse oder Meeresfrüchten im Wok einfacher und effizienter.

Lotusblüten-Rost

- Hält Speisen warm, während andere Bestandteile der Speise zubereitet werden.



Dämpfgestell



Lotusblüten-Rost

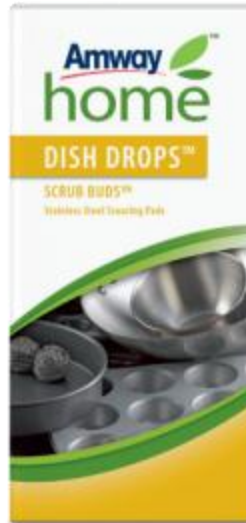
Cross-selling



DISH DROPS™
Konzentriertes
flüssiges
Geschirrspülmittel*
Best.-Nr. 110488



L.O.C.™
Milde
Reinigungsmilch*
Best.-Nr. 110486



**DISH DROPS
SCRUB BUDS™**
Topf- und
Geschirreiniger aus
Edelstahl**
Best.-Nr. 110490



L.O.C.™
Metallreiniger**
Best.-Nr. 112160



Amway da Carapelli
Extra Natives Olivenöl
Best.-Nr. 3963

* **DISH DROPS Konzentriertes flüssiges Geschirrspülmittel & L.O.C. Milde Reinigungsmilch** werden für die Reinigung unseres iCook Edelstahl-Kochgeschirrs empfohlen (einschließlich spiegelnder Oberflächen)

****DISH DROP SCRUB BUDS™ Topf- und Geschirreiniger aus Edelstahl und L.O.C.™ Metallreiniger** können nur für die Reinigung von Innenflächen und Böden von Pfannen verwendet werden

Kochrezepte



Außergewöhnliche Aromen, einmalige Gewürze und wundervolle Düfte sind ab sofort in Ihrer Küche zuhause.

Der iCook Wok ist ein Gerät, das Sie ab der ersten Verwendung lieben werden.

Lernen Sie die Rezepte kennen und passen Sie sie an Ihre Bedürfnisse an. Beeindrucken Sie Ihre Lieben mit asiatischen Gerichten. Ihre Küche.

Entenbrust in karamellisierter Orangensauce mit grünen Bohnen



Utensilien:

iCook Wok 7-Schicht-Edelstahl, 1
Liter iCook Kochtopf

Zutaten*:

3 Entenbrüste
Honig.....50 g
Sojasauce.....4 Esslöffel
2 Orangen
3 Nelken
1 Zwiebel
Orangensaft.....120 ml
Speisestärke.....1 Esslöffel
Pflanzenöl zum Braten
2 Scheiben frischer Ingwer
Grüne Bohnen.....500 g

Menge: 4 Portionen

*Sie können Zutaten je nach Geschmack, möglichen Allergien und natürlich der Verfügbarkeit durch andere Zutaten ersetzen. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihre Gerichte - probieren Sie es einfach aus!



Zubereitung:

1. Machen Sie kleine Einschnitte in die Haut der Entenbrust. Marinieren Sie die Entenbrüste 10 Minuten lang in einer Mischung aus Sojasauce und Honig.
2. Schälen Sie die Orangen. Reiben Sie die Schale ab.
3. Teilen Sie die Orangen in Spalten.
4. Mischen Sie die geriebene Schale mit dem vorbereiteten Orangensaft im iCook Topf, fügen Sie die Zwiebel und Nelken hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen und lassen die Mischung anschließend 15 Minuten lang köcheln. Gießen Sie die Sauce durch ein Sieb ab. Rühren Sie Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt und rühren Sie die Mischung zum Andicken in die Sauce ein.
5. Braten Sie die Entenbrüste in iCook Wok ohne Öl braun an.
6. Nehmen Sie die Entenbrüste aus dem Wok. Wischen Sie den iCook Wok gut mit einem saugenden Tuch aus und geben Sie das Öl hinein. Rösten Sie den Ingwer im Öl und geben Sie anschließend die grünen Bohnen hinzu.
7. Schneiden Sie das gegarte Entenfleisch in dünne Scheiben, geben es zu den gebratenen grünen Bohnen mit den Orangenschnitzen und gießen ein wenig von der Sauce darüber. Gut vermischen und auf einem dekorativen Teller servieren.
8. Die restliche Sauce kann in einer schönen Sauciere serviert werden.

Soba-Nudeln mit Garnelen und Chinakohl



Utensilien:

iCook Wok 7-Schicht-Edelstahl

Zutaten*:

Sauce für die Nudeln -

Erdnussöl.....3 Esslöffel
Sesamsaat.....1 Esslöffel
Reisessig.....1/2 Teelöffel
Zucker.....1 Teelöffel
Sojasauce.....1 Esslöffel
Salz zum Abschmecken

Basis -

1/3 des Chinakohls
1 kleine Möhre
Soba-Nudeln.....120 g
12 rohe Riesengarnelen, geschält
Sesamöl.....1 Esslöffel
4–6 Shiitake-Pilze
Frische Minze.....6 Zweige, gehackt

Menge: 2 Portionen

*Sie können Zutaten je nach Geschmack, möglichen Allergien und natürlich der Verfügbarkeit durch andere Zutaten ersetzen. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihre Gerichte - probieren Sie es einfach aus!



Zubereitung:

1. Mischen Sie alle Zutaten für die Sauce in einer Rührschüssel.
2. Waschen Sie das Gemüse gründlich und schneiden Sie es in dünne Streifen.
3. Kochen Sie die Nudeln, bis sie gar sind und spülen Sie sie mit warmem Wasser ab.
4. Braten Sie die Garnelen im iCook Wok, bis sie gar sind.
5. Geben Sie die Shiitake-Pilze zu den Garnelen hinzu. Braten Sie alles für 30 Sekunden weiter und rühren Sie dabei ständig. Dann fügen Sie den Chinakohl hinzu und braten weitere 30 Sekunden. Geben Sie die zerkleinerte Möhre hinzu und braten Sie weitere 30 Sekunden.
6. Fügen Sie die Nudeln zu dem Gemüse und den Garnelen hinzu. Servieren Sie das Gericht in tiefen Tellern: Gießen Sie die Sauce darüber und streuen Sie die gehackte Minze über das Gericht.

Gedämpfte Goldbrasse mit Garnelen und Spargel



Utensilien:

iCook Wok 7-Schicht-Edelstahl,
iCook Mehrzweck-Küchenschere

Zutaten*:

2 frische Goldbrassen

Lauch.....100 g

Eingelegter Ingwer.....20 g

8 rohe Riesengarnelen, geschält

Schisandra (Zitronengras), 1 Halm,
gehackt

Sojasauce.....1 Esslöffel

Saft einer Zitrone

Salz und Pfeffer je nach Geschmack

4 Bambusblätter

Junger Spargel.....120 g

Menge: 2 Portionen

*Sie können Zutaten je nach Geschmack, möglichen Allergien und natürlich der Verfügbarkeit durch andere Zutaten ersetzen. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihre Gerichte - probieren Sie es einfach aus!

z.B. können Sie die Brasse gegen einen anderen Fisch wie Kabeljau etc. austauschen



Zubereitung:

1. Führen Sie mit der iCook™ Mehrzweck-Küchenschere einen Einschnitt entlang des Rückens der Goldbrasse durch und entfernen Sie die Innereien und Kiemen. Spülen Sie den ausgenommenen Fisch gründlich unter fließendem Wasser ab.
2. Füllen Sie den Fisch mit dem Lauch, Ingwer und den Garnelen. Geben Sie das Zitronengras, die Sojasauce und den Zitronensaft hinzu. Salz und Pfeffer nach Geschmack verwenden.
3. Füllen Sie Wasser in den iCook™ Wok, so dass der Füllstand unter der Höhe des Dampfgargestells bleibt.
4. Legen Sie den gefüllten Fisch auf die Bambusblätter und legen Sie den Deckel auf; reduzieren Sie die Hitzezufuhr auf kleine Flamme.
5. Lassen Sie das Ganze 10 Minuten lang dämpfen. Geben Sie den Spargel 3 Minuten vor Ende der Garzeit hinzu.

Vegetarischer Salat mit Nudeln auf thailändische Art



Utensilien:

iCook Wok 7-Schicht-Edelstahl,
Rührschüssel

Zutaten*:

Basis -

Eiernudeln.....200 g
Erdnussöl.....2 Esslöffel
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Möhren, in dickere Scheiben
geschnitten
Zuckermais.....125 g
Bohnenkeime.....150 g

Saus -

Sojasauce.....2 Esslöffel
Saft einer halben Limone
Puderzucker
Getrocknete 1 Teelöffel
Chilliflocken.....1/2 Teelöffel
Saft von 1 Limone
Frischer Koriander,
gehackt...4 Esslöffel
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
Geröstete Erdnüsse.....40 g

Menge: 4 Portionen



Zubereitung:

1. Kochen Sie die Nudeln nach der Anleitung auf der Packung.
2. Erhitzen Sie das Öl im iCook™ Wok. Braten Sie die rote Zwiebel eine Minute lang an.
3. Fügen Sie den Knoblauch, den Zuckermais und die Möhre hinzu. Braten Sie die Zutaten weitere 2 Minuten.
4. Mischen Sie die Nudeln und das gebratene Gemüse in einer Rührschüssel und fügen Sie die Bohnenkeime hinzu.
5. Sauce: Mischen Sie alle Zutaten für die Sauce in einer separaten Schüssel zusammen mit einer kleinen Menge der Frühlingszwiebeln und des Korianders.
6. Verteilen Sie den Salat auf vier Schüsseln, streuen Sie die gerösteten Erdnüsse und die restlichen Frühlingszwiebeln und den Koriander darüber und geben Sie die Sauce zum Schluss über den Salat.

*Sie können Zutaten je nach Geschmack, möglichen Allergien und natürlich der Verfügbarkeit durch andere Zutaten ersetzen. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihre Gerichte - probieren Sie es einfach aus!

Salat mit gebratenem Gemüse und Tofu



Utensilien:

iCook Wok 7-Schicht-Edelstahl, Eis,
Backpinsel, Küchentuch

Zutaten*:

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
1 Auberginen
Tofu (Brynza).....200 g
Mehl.....1 Teelöffel
Pflanzenöl.....100 ml
2 Knoblauchzehen, gehackt
Fenchelsamen.....1 Teelöffel
Weinessig.....1 Teelöffel
1 rote Zwiebel, in Scheiben
geschnitten
Grüne Bohnen (oder Erbsen)...50 g
3 Tomaten, in Scheiben geschnitten
Worcestershire-Sauce....1 Teelöffel

Menge: 4 Portionen



Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Paprikaschoten längs in Streifen, dann legen Sie sie in kaltes Wasser mit Eis.
2. Schneiden Sie die Auberginen längs in Streifen, streuen Sie Salz auf die Schnittflächen und lassen das Ganze 2-3 Minuten lang ziehen. Dann spülen Sie die Auberginen unter fließendem Wasser ab und tupfen sie trocken.
3. Schneiden Sie den Tofu in große Würfel und wälzen diese in Mehl. Entfernen Sie überschüssiges Mehl mit einem Backpinsel.
4. Braten Sie den Tofu in Öl circa 1-2 Minuten im iCook Wok an. Dann nehmen Sie ihn heraus und legen ihn zum Abtropfen auf das Küchentuch.
5. Braten Sie die Auberginen im selben Öl an. Lassen Sie die Auberginen auf dem Lotusblüten-Rost abtropfen und legen diese anschließend in eine Schale.
6. Fügen Sie den gehackten Knoblauch und den Fenchelsamen zu den warmen Auberginen hinzu und geben Sie anschließend den Weinessig und die rote Zwiebel darüber.
7. Geben Sie die grünen Bohnen (oder Erbsen) in den iCook Wok und braten Sie das Gemüse 1 Minute lang an.
8. Mischen Sie die Tomaten, Paprikaschoten, gebratene Auberginen und Bohnen/Erbsen. Verteilen Sie den Salat auf den Tellern und setzen Sie den gebratenen Tofu oben auf.
9. Geben Sie einige Spritzer Worcestershire-Sauce über den Salat.

*Sie können Zutaten je nach Geschmack, möglichen Allergien und natürlich der Verfügbarkeit durch andere Zutaten ersetzen. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihre Gerichte - probieren Sie es einfach aus!

Knusprige Teigrollen mit Bananen- und Dattelfüllung



Utensilien:

iCook Wok 7-Schicht-Edelstahl

Zutaten*:

Sauerrahm.....100 g
1 Ei
Abgeriebene Haut einer Orange
Mehl.....400 g
1 Prise Salz
3 Bananen
10 getrocknete Datteln
Pflanzenöl.....300 ml
Puderzucker..... 20 g
Menge: 6 Portionen

*Sie können Zutaten je nach Geschmack, möglichen Allergien und natürlich der Verfügbarkeit durch andere Zutaten ersetzen. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihre Gerichte - probieren Sie es einfach aus!



Zubereitung:

1. Geben Sie den Sauerrahm in die Rührschüssel und fügen Sie das Ei und die abgeriebene Orangenschale hinzu. Vermischen Sie die Zutaten gründlich.
2. Fügen Sie das Mehl und Salz hinzu und kneten Sie die Masse zu einem festen Teig.
3. Rollen Sie den Teig dünn aus (wie für selbstgemachte Nudeln) und schneiden Sie ihn in breite Streifen von ca. 8 cm Länge.
4. Schneiden Sie die Bananen in Streifen. Entfernen Sie die Samenkörner aus den Datteln. Wickeln Sie die Früchte in die Teigstreifen.
5. Erhitzen Sie das Öl im iCook Wok.
6. Frittieren Sie die Teigstreifen im Öl, anschließend lassen Sie das überschüssige Öl durch ein Sieb abtropfen.
7. Auf einem Teller servieren und mit Puderzucker bestreuen.



Best.-Nr. 105084

Vielen Dank