

# ■ WOK ELÉCTRICO

## WOK ELETTRICO



**ES** **WOK ELÉCTRICO**  
Instrucciones de uso

**IT**  
**MT** **WOK ELETTRICO**  
Istruzioni per l'uso

**GB**  
**MT** **ELECTRIC WOK**  
Operating instructions

**DE**  
**AT** **ELEKTRISCHER WOK**  
Bedienungsanleitung



# ÍNDICE

# PÁGINA

<b>Uso conforme al previsto</b>	<b>2</b>
<b>Indicaciones de seguridad</b>	<b>2</b>
<b>Función</b>	<b>3</b>
<b>Datos técnicos</b>	<b>3</b>
<b>Volumen de suministro</b>	<b>4</b>
<b>Descripción</b>	<b>4</b>
<b>Lugar de montaje</b>	<b>4</b>
<b>Antes del primer uso</b>	<b>4</b>
Montaje del asa de la tapa .....	4
<b>Puesta en funcionamiento</b>	<b>5</b>
Niveles de calor .....	5
<b>Utilización de la sartén Wok para mantener caliente</b>	<b>5</b>
<b>Cuidado y limpieza</b>	<b>6</b>
<b>Almacenamiento</b>	<b>6</b>
<b>Anomalías de función</b>	<b>6</b>
<b>Evacuación</b>	<b>7</b>
<b>Garantía y servicio</b>	<b>7</b>
<b>Importador</b>	<b>7</b>
<b>Recetas</b>	<b>8</b>
Pollo con leche de coco .....	8
Tallarines con verduras .....	8
Arroz mixto tailandés .....	9
Filete de ternera con coliflor .....	9
Crepes de plátano .....	10
<b>Consejos para las recetas</b>	<b>11</b>

¡Guardar estas instrucciones para preguntas posteriores – e, igualmente entregar éstas, en caso de dar el aparato a terceras personas!

# WOK ELÉCTRICO KH 1099

---

## Uso conforme al previsto

---

El wok eléctrico KH 1099 está sólo indicado para...

- el uso como aparato de cocción
- el uso en estancias cerradas
- para uso no comercial en hogares privados

### **ⓘ** *Indicación:*

¡Los defectos en el wok eléctrico o en sus componentes, derivados del uso no conforme a lo previsto, no están cubiertos por la responsabilidad/garantía!

## Indicaciones de seguridad

---

### **⚠** *Para evitar peligro de muerte por descarga eléctrica:*

- La tensión de la fuente de alimentación deberá concordar con las indicaciones que aparecen en la placa de características.
- No sumerja nunca la base térmica en agua. Límpiela sólo con un paño húmedo. ¡Si penetra agua en la base térmica, existe peligro de descarga eléctrica!
- En caso de una clavija de red dañada o cable de red dañado, encomiende su sustitución a personal técnico autorizado o al servicio de posventa con el fin de evitar riesgos.
- Haga examinar y reparar inmediatamente en el servicio técnico los aparatos que no funcionen perfectamente o que se hayan dañado.

### **⚠** *Para evitar que se genere riesgo de incendio e impedir que se produzcan lesiones:*

- Nunca deje el aparato desatendido durante el funcionamiento.
- No permita utilizar el aparato a personas (incluidos los niños) cuyas facultades físicas, sensoriales o mentales, así como su falta de conocimientos o de experiencia, les impida hacer un uso seguro del mismo si no están bajo vigilancia o han sido instruidos correctamente. Vigile a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.
- Procure un asiento estable del aparato.
- Procure que la clavija de red esté fácilmente accesible y que el cable no se convierta en una trampa donde tropezar.
- No utilice el aparato nunca:
  - si hay determinadas partes del aparato, el cable de red o la clavija de red dañadas,
  - en caso de mal funcionamiento, o si se ha dañado de algún otro modo o bien por caída. Lleve el aparato para su comprobación o bien reparación a un Centro de asistencia técnica.
- No utilice ningún tipo de temporizador externo o un sistema de control remoto para accionar el aparato.
- Las bolsas de plástico pueden entrañar un riesgo. Para evitar el peligro de asfixia, guarde las bolsas de plástico fuera del alcance de bebés y niños pequeños.
- No coloque otros instrumentos de cocina en lugar del recipiente wok sobre la base térmica. Otro instrumento de cocina podría volcarse durante el funcionamiento, ya que la base térmica está diseñada sólo para la colocación de los recipientes suministrados.

### **Para actuar de manera segura:**

- En caso de peligro desenchufe inmediatamente el aparato.
- No use el aparato para otros fines.

- Extraiga la clavija de red así como el cable de red del aparato cuando no esté en uso, si retira piezas y antes de su limpieza.

### **⚠ Para evitar daños materiales:**

- No utilice el recipiente wok como instrumento de cocina sobre otras fuentes de calor (p. ej. sobre placas de cocción), ya que de otro modo podría dañarse de modo irreparable.
- Utilice sólo cubiertos de madera para mezclar y dar la vuelta a los alimentos en el recipiente wok; si utiliza cubiertos de metal, arañará la capa antiadherente del recipiente wok y quedará con ello inutilizable.
- No utilice el recipiente wok para cortar en su interior alimentos o sus ingredientes. De otro modo se arañará la capa antiadherente del recipiente wok y quedará con ello inutilizable.

### **⚠ ¡Peligro de quemaduras!**

- Sujete el recipiente wok y la tapa de cristal durante la cocción y al servir sólo por las asas, ya que ambas partes pueden estar muy calientes. Para mayor seguridad, utilice siempre adicionalmente guantes de cocina.
- ¡Al levantar la tapa puede generarse vapor caliente! ¡Por lo tanto, no se incline nunca directamente sobre el recipiente wok al levantar la tapa!
- No utilice el recipiente wok para preparar sopas! ¡El recipiente wok es demasiado llano para ello y las sopas pueden desbordarse rápidamente!

### **⚠ ¡Cuidado!**

- No vierta nunca agua sobre grasa o aceite caliente en el recipiente wok durante el cocinado! Se generaría una llama viva y podría provocarse un incendio! ¡Además podrían causarse quemaduras muy graves a las personas que se encuentren cerca del wok eléctrico!

- ¡La grasa y el aceite pueden iniciar un fuego muy rápidamente en caso de sobrecalentamiento!  
¡No intente bajo ningún concepto apagar la grasa o aceite ardiendo con agua!

¡Con ello se genera una llama viva, cuyo fuego puede extenderse a muebles, cortinas etc.! ¡Además podrían causarse quemaduras muy graves a las personas que se encuentren cerca del wok eléctrico!

Para apagar grasa o aceite ardiendo...

1. Retire inmediatamente la clavija de red de la base de enchufe.
2. Ahogue las llamas colocando una tapa, una bandeja metálica, una fuente metálica o una manta ignífuga sobre el recipiente wok.

## **Función**

---

Con el wok ...

- puede preparar alimentos de forma sana con alto nivel de calor según la preparación china tradicional.
- las vitaminas y nutrientes de los ingredientes se mantienen más tiempo gracias a los tiempos de cocción reducidos a altas temperaturas.
- puede preparar alimentos sin añadir grasa o con sólo un poco.

## **Datos técnicos**

---

Tensión de red: 220 - 240 V ~ 50 Hz  
Potencia de salida: 1.200 vatios

# Volumen de suministro

---

- recipiente wok con asas aisladas térmicamente
- base térmica con regulador de temperatura
- tapa de cristal
- asa de la tapa aislada térmicamente con material de montaje
- rejilla de goteo desmontable
- 2 espátulas de madera, 1 cuchara de madera, un par de palillos chinos
- Instrucciones de uso

# Descripción

---

- ❶ asa
- ❷ tapa de cristal
- ❸ recipiente wok
- ❹ asas aisladas térmicamente
- ❺ cable de alimentación
- ❻ resistencia
- ❼ base térmica
- ❽ regulador de temperatura
- ❾ Piloto de control

Accesorios:

- ❿ rejilla escurridora
- ⓫ 2 espátulas de madera
- ⓬ cuchara de madera
- ⓭ palillos chinos

# Lugar de montaje

---


Coloque el wok conectado sólo sobre una superficie recta, sólida y resistente al calor y en una zona seca.

## ¡Cuidado!

Para evitar daños debido a la influencia del calor y el riesgo de incendio entorno al wok conectado, cuide que ...

- entorno al wok conectado se mantenga una distancia de al menos 50 cm respecto a las paredes, muebles y otros objetos.

- que no cuelguen objetos (p. ej. lámparas) sobre el wok conectado.
- que no se encuentren cerca del wok conectado materiales fácilmente inflamables (p. ej. paños/ telas).
- el cable de red ❺ y la base térmica ❷ no se encuentren cerca de superficies calientes ni llamas abiertas.
- el cable de alimentación ❺ no entre en contacto con la base térmica ❷.
- que no penetre humedad y/o líquidos en la base térmica ❷.

 ***¡De otro modo existe peligro de incendio y peligro de descarga eléctrica!***

# Antes del primer uso

---

Saque del embalaje todos los componentes del wok eléctrico. Retire los posibles folios de protección y limpie los restos de polvo del embalaje de las partes que vayan a entrar en contacto con los alimentos. ¡No utilice productos abrasivos ni estropajos metálicos, ya que de otro modo el recubrimiento antiadherente del recipiente wok ❸ puede rayarse y quedar inutilizable!

# Montaje del asa de la tapa

1. Inserte el asa de la tapa ❶ sobre el disco aislante ancho, de manera que el bloqueo cuadrado encaje en el asa de la tapa ❶.
2. Coloque el disco aislante ancho con el asa de la tapa ❶ sobre la tapa de cristal ❷ desde la parte de arriba, de manera que los agujeros queden superpuestos.
3. Introduzca primero la arandela metálica en el tornillo. Luego inserte la arandela de goma en el tornillo, de manera que la parte ancha repose recta sobre la arandela metálica.

4. Inserte desde abajo el tornillo con las dos arandelas a través de los agujeros y apriételo con un destornillador de estrella.

## Puesta en funcionamiento

Durante la primera puesta en funcionamiento es posible que se genere un ligero olor y se produzca humo, debido a los restos de producción. Esto es perfectamente normal e inofensivo. Procure que haya suficiente ventilación, abra por ejemplo una ventana.

### Niveles de calor

Los diferentes niveles de calor del regulador de temperatura **8** son orientativos:

Nivel de calor 1-2:	Para mantener alimentos calientes.
Nivel de calor 3-4:	Para rehogar y cocer.
Nivel de calor 5:	Para freír.

### ⚠ ¡Cuidado!

No utilice nunca la base térmica **7** sin colocar el recipiente wok **3**. Existe peligro de sobrecalentamiento.

1. Inserte el cable de red **5** en la base térmica **7**.
2. Inserte el cable de red **5** en una base de enchufe.
3. Coloque ahora el recipiente wok **3** sobre la base térmica **7**.
4. Ponga el regulador de temperatura **8** en el nivel de calor deseado. El piloto **9** se enciende.

Tenga cuidado de que el recipiente wok **3** repose de forma segura y recta sobre la base térmica **7**.

### ⚠ ¡Cuidado!

¡No llene el recipiente wok **3** en exceso! La cantidad de llenado máxima (líquidos) es de 1,5l.

### ⚠ ¡Cuidado!

No coloque nunca folios de aluminio u otros objetos entre la base térmica **7** y el recipiente wok **3**, de otro modo podrían provocarse daños irreparables en el wok eléctrico. ¡Además existe peligro de incendio!

5. Introduzca después los ingredientes deseados en el recipiente wok **3**. Si es necesario, añada algo de aceite o grasa en el recipiente wok **3**.
6. Cuelgue la rejilla escurridora **10** en el recipiente wok **3** para colocar sobre ella los ingredientes del recipiente wok **3** que se cocinan rápidamente, mientras deben permanecer en el recipiente wok **3** el resto de los ingredientes por necesitar más tiempo de cocción.
7. Para estofar y cocer – según la receta aplicada – coloque la tapa de cristal **2** sobre el recipiente wok **3**.

## Utilización de la sartén Wok para mantener caliente

Si desea utilizar el recipiente wok **3** para servir y mantener alimentos calientes...

1. Gire en primer lugar el regulador de temperatura **8** hasta el nivel de calor 1.
2. Baje a continuación el recipiente wok **3** de la base térmica **7** y colóquelo sobre una superficie resistente al calor (p. ej. una placa de cocción apagada, totalmente enfriada).
3. Retire primero el cable de red **5** de la base de enchufe y luego de la base térmica **7**.
4. Coloque la base térmica **7** en el lugar deseado. Tenga cuidado de que la superficie del lugar de colocación sea recta, firme y resistente al calor.
5. En primer lugar vuelva a introducir el cable de red **5** en la base térmica **7** y a continuación en una base de enchufe.
6. Vuelva a colocar el recipiente wok **3** con el alimento que desea mantener caliente sobre la base térmica **7**.

7. Para mantener caliente comidas líquidas, gire el regulador de temperatura **8** a la graduación de calentamiento 1. Gire el regulador de temperatura **8** para mantener calientes alimentos sólidos hasta el nivel de calor 2. Remueva de vez en cuando los alimentos sólidos durante el mantenimiento de calor y añada algo de agua para evitar que la comida se queme.

## Cuidado y limpieza

### **⚠ ¡Cuidado!**

¡Retire siempre primero el cable de red **5** de la base de enchufe antes de limpiar el wok eléctrico y sus componentes! ¡De otro modo existe peligro de descarga eléctrica!

### **⚠ ¡Cuidado!**

¡No sumerja nunca la base térmica **7** en agua para su limpieza! ¡De otro modo el aparato se podría dañar de forma irreparable!

¡Después del uso del wok eléctrico espere siempre hasta que la base térmica **7** y el recipiente wok **3** se hayan enfriado completamente!

### **⚠ ¡De lo contrario existe riesgo de quemaduras!**

Cuando haya retirado el cable de red **5** del wok eléctrico de la base de enchufe y el recipiente wok **3** y la base térmica **7** se hayan enfriado ...

1. Retire los restos de comida grandes del recipiente wok **3** con la cuchara de madera **12**.
2. Lave a fondo el recipiente wok **3** en agua caliente y con un lavavajillas suave. ¡No utilice productos abrasivos ni estropajos metálicos, ya que de otro modo el recubrimiento antiadherente del recipiente wok **3** puede rayarse y quedar inutilizable!
3. Limpie la carcasa de la base térmica **7** con una esponja humedecida.

## Almacenamiento

- Retire el cable de red **5** de la base de enchufe y de la base térmica **7** si no va a utilizar el aparato.
- Deje que el wok y sus componentes se enfríen completamente, antes de guardarlos.
- Guarde siempre el wok eléctrico fuera del alcance de los niños.

## Anomalías de función

Si el wok eléctrico no funciona correctamente...

1. Compruebe si el cable de red **5** está correctamente conectado a la base térmica **7**.
2. Compruebe si el cable de red **5** está correctamente conectado a la base de enchufe.
3. Compruebe si la base de enchufe a la que el wok eléctrico está conectado suministra corriente, conectando a ella otro aparato.

Si la anomalía no se debe a una de estas causas...

4. Retire en primer lugar la clavija de red de la base de enchufe y deje que la base térmica **7** se enfríe completamente.
5. Vuelva luego a insertar el cable de red **5** en una base de enchufe.

Si la anomalía no se puede solucionar de la manera descrita arriba, póngase en contacto con uno de nuestros Centros de asistencia técnica asociados.



## Evacuación

---



**De ningún modo deberá tirar el aparato en la basura doméstica. Este producto está sujeto a la directiva europea 2002/96/CE.**

Evacue el aparato en un centro de evacuación autorizado a través de las instalaciones de evacuación comunitarias.

Preste atención a las normas en vigor.

En caso de dudas póngase en contacto con su centro de evacuación.



El material de embalaje debe desecharse de forma respetuosa con el medio ambiente.

## Garantía y servicio

---

Con este aparato recibe usted 3 años de garantía desde la fecha de compra. El aparato ha sido fabricado cuidadosamente y ha sido probado antes de su entrega. Guarde el comprobante de caja como justificante de compra. Si necesitara hacer uso de la garantía, póngase en contacto por teléfono con su punto de servicio habitual. Éste es el único modo de garantizar un envío gratuito.

La garantía cubre los defectos de fabricación o del material, pero no las piezas sujetas a desgaste y los daños sufridos por las piezas frágiles. Este producto ha sido diseñado exclusivamente para el uso particular y no para el uso industrial.

En caso de manipulación indebida e incorrecta, uso de la fuerza y en caso de abrir el aparato personas extrañas a nuestros centros de asistencia técnica autorizados, la garantía pierde su validez. Esta garantía no reduce en forma alguna sus derechos legales.

### **ES** Kompernass Service España

C/Invencción 7

Polígono Industrial Los Olivos

28906 Getafe - Madrid

Tel.: 902/430758

Fax: 91/6652551

e-mail: [support.es@kompernass.com](mailto:support.es@kompernass.com)

## Importador

---

KOMPERNASS GMBH

BURGSTRASSE 21

44867 BOCHUM, GERMANY

[www.kompernass.com](http://www.kompernass.com)

## Recetas

---

### Pollo con leche de coco

Para 4 personas

400 g de pasta tipo orecchiette  
sal  
1 vaina de chili verde  
1 puerro entero  
1 jengibre (del tamaño aproximado de una nuez)  
200 g de pechuga de pollo  
Pimienta  
100 g de maíz (de lata)  
1 manojo de cebollino  
4 cucharaditas de aceite de cacahuete o de colza  
100 ml de leche de coco sin endulzar (de lata)  
100 ml de caldo

Tiempo de preparación: 30 min.

Por porción aprox.: 470 kcal

1. Cocer la pasta al punto en agua con abundante sal siguiendo las instrucciones del paquete. Cortar la vaina de chili sin pepitas en finas tiras. Limpiar el puerro, cortar longitudinalmente, lavar y cortar en tiras. Pelar el jengibre y cortar en pedacitos. Cortar la pechuga de pollo en tiras de 1 1/2 cm, salpimentar. Dejar secar el maíz. Lavar el cebollino, cortar en rodajitas.
2. Calentar primero el wok, luego el aceite. Dorar el pollo aprox. 4 min. Añadir el puerro en el centro del wok y pochar 2 min. Añadir el chili, el jengibre y el maíz, y freír 2 min. removiéndolo. Mezclarlo todo.
3. Añadir el caldo y la leche de coco y dejar cocer tapado 3 min. Calentar ahí la pasta y salpimentar. Servir salpicado con rodajitas de cebollino.

### Tallarines con verduras

Para 4 personas

200 g de tallarines de arroz  
sal  
150 g de judías verdes  
1 pimiento rojo  
1 cebolla roja  
1 diente de ajo  
1 jengibre (del tamaño aproximado de una nuez)  
4 cucharadita de aceite de oliva  
300 g de brécol  
100 ml de caldo  
5 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de anacardos picados

Tiempo de preparación: 25 min.

Por porción aproximadamente: 400 kcal

1. Cocer la pasta al punto en agua con sal siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Limpiar y lavar las verduras. Cortar en pedacitos las judías y el pimiento. Pelar la cebolla y cortarla en tiras. Pelar el ajo y el jengibre y cortarlos en trocitos.
3. Calentar el wok, luego el aceite. Freír el pimiento 1 min. moviendo el recipiente. Freír sucesivamente las judías, el brécol y la cebolla.
4. Mezclar el ajo y el jengibre. Dejar cocer con el caldo y la salsa de soja 1 min. Volcar sobre ello la pasta. Espolvorear con nueces.

## Arroz mixto tailandés

Para 4 personas

2 cebolletas  
1 zanahoria  
1 pimiento rojo  
1 piña  
30 g de anacardos  
2 cucharaditas de aceite de cacahuete  
1/4 l de caldo de verduras  
sal  
pimienta  
1 pizca de azúcar  
600 g de arroz cocido  
1 cucharada de menta fresca picada o cilantro

Tiempo de preparación: 30 min.

Por porción aprox.: 320 kcal

1. Limpiar y lavar las verduras. Cortar la parte blanca de la cebolla en tiras, la verde en trocitos. Cortar las zanahorias en tacos del grosor de una cerilla. Cortar el pimiento en tiras finas. Pelar la piña y cortarla sin tronco en pedazos de 1 1/2 cm de grosor.
2. Calentar el wok, dorar las nueces sin grasa.
3. Calentar primero el wok, luego el aceite. Pochar la parte blanca de la cebolla. Dorar la zanahoria y el pimiento en el centro del wok 4 min. al punto. Dejar cocer con el caldo y condimentar con sal, pimienta y azúcar. Remover ligeramente el arroz y calentarlos. Añadir la parte verde de la cebolla.
4. Volver a unir la piña en rodajas. Repartir el arroz sobre ella y decorar con especias y anacardos.

## Filete de ternera con coliflor

Para 4 personas

400 g de filete de ternera  
3 cucharadas de mezcla de especias tandoori (herbolarios, establecimientos asiáticos)  
1 coliflor pequeña  
2 tomates en rama  
1 calabacín  
1 cebolla roja pequeña  
2 cebolletas  
4 cucharaditas de aceite de girasol  
100 ml de caldo  
150 ml de leche de coco sin endulzar (de lata)  
sal  
Pimienta

Tiempo de preparación: 30 min.

Por porción aprox.: 190 kcal

1. Cortar el filete en tacos de aproximadamente 1 x 2 cm y especiar con tandoori. Partir la coliflor en ramas, cortar los tallos en rodajas. Cortar los tomates en daditos. Cortar el calabacín en tiras de 2 cm de longitud. Pelar la cebolla y cortarla en tiras finas. Cortar la cebolleta por la mitad longitudinalmente, cortarla en pedazos junto con la parte verde.
2. Calentar primero el wok, luego 2 cucharaditas de aceite. Freír la carne 2 min. y mantenerla caliente. Volver a calentar el wok, pochando la cebolla en el resto del aceite. Freír la coliflor 3 min. con la cebolla. Cocer con el caldo y la leche de coco y dejar hervir 5 min. Salpimentar. Mezclar la parte blanca de la cebolleta, el calabacín y los tomates. Cocer a fuego lento 3 min. Entremezclar la carne y la parte verde de la cebolla y probar.

# Crepes de plátano

Para 4 personas

1 pellizco de sal  
1 pizca de canela en polvo  
150 g de harina (tipo 550)  
250 ml de leche de coco sin endulzar (de lata)  
2 cucharadas de miel  
2 plátanos  
2 huevos  
4 cucharaditas de aceite de cacahuete  
Zumo de 1/2 limón

Tiempo de preparación: 40 min.

Tiempo de reposo: 30 min.-1 h.

Por porción aprox.: 250 kcal

1. Para la masa de los crepes, mezclar la sal, la canela, la harina, la leche de coco y la miel con un pasapurés y dejar reposar 30 min. -1 h.
2. Pelar los plátanos. Cortar 1 plátano en trozos muy pequeños y mezclar con la masa junto con los huevos. Si la masa estuviese demasiado densa, añadir un poco de agua mineral. Pelar el segundo plátano en rodajas y mezclar con la masa.
3. Precalentar el horno a 70° para mantener caliente el alimento. Calentar primero el wok, luego pintarlo con aceite. Cocer sucesivamente 8 crepes por ambos lados a temperatura media. Mantener calientes las crepes en el horno. Para cada crepe, pintar el wok con aceite. Rociar los crepes con zumo de limón y servir.

Acompañamiento: Macedonia

## Consejos para las recetas

<p><b>El alimento se pega constantemente al wok</b></p>	<p><b>El aceite humea</b></p>	<p><b>La verdura está blanda y sobrecocida.</b></p>
<p>▶ Calentar el wok, retirar todas las impurezas con 3 cucharadas de sal y con la ayuda de la espátula. Luego limpiar el wok con un paño. Después limpiarlo sólo con agua caliente, no utilizar más limpiadores. Volver a empezar con algo más de calor.</p>	<p>▶ El aceite quemado es perjudicial para la salud: Verterlo en un recipiente resistente al calor para que se enfríe y luego desecharlo. Enfríar el wok sobrecalentado con agua templada, vaciarlo y limpiarlo. Volver a empezar con aceite fresco.</p>	<p>▶ Cortar un poco de verdura fresca en taquitos pequeños y mezclar en crudo.</p>
<p><b>La verdura está demasiado cruda</b></p>	<p><b>El plato es demasiado picante</b></p>	<p><b>El plato está insulso</b></p>
<p>▶ Saltear la verdura, a poder ser en porciones, moviéndola constantemente, hasta que todo esté al punto.</p>	<p>▶ Mezclar taquitos de piña, mango o tomates y suavizar con leche de coco o utilizar yoghurt descremado batido y sin grumos. No seguir hirviendo el plato.</p>	<p>▶ Añadir salsa de soja, jengibre rayado, ajo machacado, finas hierbas picadas y aceite de sésamo u otro aceite especiado.</p>
<p><b>El plato está demasiado seco</b></p>	<p><b>Se ha formado demasiada salsa</b></p>	<p><b>Es poca cantidad</b></p>
<p>▶ Regar con leche de coco, crema de soja, caldo o salsa de soja, hasta que se haya formado suficiente salsa.</p>	<p>▶ Levantar los ingredientes sólidos del wok, dejar reducir la salsa rápidamente con el nivel máximo de calor, mezclar los ingredientes y volver a probar.</p>	<p>▶ Añadir 100- 200 g de brotes de soja o 1 patata en taquitos y escaldar con agua hirviendo 1 zanahoria, así como 100 g de guisantes congelados y entremezclarlos. Volver a probar.</p>



# INDICE

# PAGINA

<b>Uso conforme</b>	<b>14</b>
<b>Avvertenze di sicurezza</b>	<b>14</b>
<b>Funzionamento</b>	<b>15</b>
<b>Dati tecnici</b>	<b>15</b>
<b>Volume della fornitura</b>	<b>16</b>
<b>Descrizione</b>	<b>16</b>
<b>Luogo d'installazione</b>	<b>16</b>
<b>Prima del primo impiego</b>	<b>16</b>
Montaggio della maniglia del coperchio .....	16
<b>Messa in funzione</b>	<b>17</b>
Livelli di riscaldamento .....	17
<b>Uso della padella wok per tenere i cibi caldi</b>	<b>17</b>
<b>Pulizia e cura</b>	<b>18</b>
<b>Conservazione</b>	<b>18</b>
<b>Guasti</b>	<b>18</b>
<b>Smaltimento</b>	<b>19</b>
<b>Garanzia &amp; assistenza</b>	<b>19</b>
<b>Importatore</b>	<b>19</b>
<b>Ricette</b>	<b>20</b>
Pollo con latte di cocco .....	20
Linguine con verdure .....	20
Riso thailandese variopinto .....	21
Filetto di manzo con cavolfiore .....	21
Frittata di banane.....	22
<b>Consigli per le ricette</b>	<b>23</b>

Conservare le presenti istruzioni per consultarle in futuro; in caso di cessione dell'apparecchio a terzi, consegnare anche le istruzioni!

# WOK ELETTRICO KH 1099

---

## Uso conforme

---

Il wok elettrico KH 1099 è destinato esclusivamente ...

- all'impiego come strumento di cottura
- all'impiego in ambienti chiusi
- per l'uso non commerciale in ambiente domestico privato

### **ⓘ Avvertenza:**

Si esclude qualsiasi garanzia/responsabilità per i guasti del wok elettrico o dei suoi componenti riconducibili a un uso non conforme!

## Avvertenze di sicurezza

---

### **⚠ Per evitare il pericolo di morte per scossa elettrica:**

- La tensione della sorgente di alimentazione deve coincidere con i dati riportati sulla targhetta dell'apparecchio.
- Non immergere mai la base termica in acqua. Ripulirla esclusivamente con un panno umido. La penetrazione di liquidi nella base termica comporta il rischio di scossa elettrica!
- Fare sostituire immediatamente la spina o il cavo di rete danneggiato da personale specializzato autorizzato o dal centro di assistenza ai clienti, per evitare possibili rischi.
- Gli apparecchi non perfettamente funzionanti o danneggiati devono essere immediatamente esaminati e riparati dal centro di assistenza.

### **⚠ Per evitare il pericolo di incendio e lesioni:**

- Non lasciare mai l'apparecchio incustodito durante il funzionamento.
- Questo apparecchio non è indicato per l'uso da parte di persone (inclusi bambini) con limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive dell'esperienza e/o della conoscenza necessaria, a meno che tali persone non vengano sorvegliate da un responsabile per la sicurezza o abbiano ricevuto indicazioni sull'impiego dell'apparecchio. Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Provvedere a un posizionamento sicuro dell'apparecchio.
- Rendere la presa di corrente facilmente accessibile in caso di pericolo e collocare il cavo in modo che non costituisca un elemento di intralcio.
- Non utilizzare mai l'apparecchio:
  - in presenza di danni ai singoli elementi, al cavo di rete o alla spina di rete,
  - in caso di malfunzionamenti o in presenza di altri danni oppure a seguito di caduta dell'apparecchio stesso. Consegnare l'apparecchio per il controllo e l'eventuale riparazione al centro di assistenza.
- Non utilizzare un timer esterno né un sistema di telecomando separato per azionare l'apparecchio.
- Le buste di plastica possono costituire un pericolo. Per evitare il pericolo di soffocamento, tenere le buste di plastica lontano dalla portata dei bambini.
- Non collocare mai altre stoviglie da cucina sulla base termica, oltre alla padella del wok. Le altre stoviglie da cucina possono ribaltarsi durante il funzionamento, poiché la base termica è stata progettata unicamente per l'impiego con i contenitori acclusi nella fornitura.

### **Per un utilizzo sicuro:**

- In caso di pericolo staccare immediatamente la spina dalla presa di corrente.



- Non utilizzare mai l'apparecchio per scopi non conformi alla destinazione d'uso.
- Prima della pulizia, in caso di inutilizzo e di rimozione di componenti, staccare la spina di rete e il cavo di rete dall'apparecchio.

### **⚠ Per evitare danni materiali:**

- non utilizzare la padella del wok come stoviglia da cucina su altre fonti di calore (ad es. sui fornelli), poiché potrebbe danneggiarsi irreparabilmente.
- Utilizzare solo posate di legno per girare e rivoltare gli alimenti nella padella del wok; l'impiego di posate di metallo graffierà e renderà inutilizzabile il rivestimento antiaderente della padella del wok.
- Non utilizzare la padella del wok per tagliare vivande o ingredienti. In caso contrario, il rivestimento antiaderente della padella del wok si graffierà e diverrà inutilizzabile.

### **⚠ Pericolo di ustioni!**

- Nel cuocere e nel servire gli alimenti, afferrare la padella del wok e il coperchio di vetro solo dalle maniglie, per evitare ustioni dovute al forte surriscaldamento. Utilizzare inoltre sempre una presina, per motivi di maggiore sicurezza.
- Nel sollevare il coperchio potrebbe fuoriuscire vapore bollente! Per tale motivo, non chinarsi mai direttamente sulla padella del wok nel sollevare il coperchio!
- Non utilizzare la padella del wok per cuocere minestre! La padella del wok è troppo poco profonda, e le minestre potrebbero fuoriuscire facilmente!

### **⚠ Attenzione!**

- Durante la cottura non versare mai acqua nel grasso o olio bollente! Ciò darebbe luogo a un getto di fiamma che potrebbe provocare un incendio! Inoltre, le persone nelle vicinanze del wok elettrico potrebbero subire gravissime ustioni!

- Il grasso e l'olio possono infiammarsi rapidamente in caso di surriscaldamento! Non cercare mai di spegnere con l'acqua il grasso o l'olio in fiamme!

Ciò darebbe luogo a un getto di fiamma che potrebbe diffondere il fuoco su mobili, tendine, ecc.! Inoltre, le persone nelle vicinanze del wok elettrico potrebbero subire gravissime ustioni!

Per spegnere il grasso o l'olio in fiamme...

1. Staccare immediatamente la spina dalla presa di corrente.
2. Soffocare le fiamme con un coperchio, un recipiente in metallo, un coperchio di metallo o una coperta antincendio.

## **Funzionamento**

---

Con il wok ...

- si possono cuocere i cibi in modo salutare, con l'impiego di alte temperature, secondo il tradizionale procedimento di cottura cinese.
- Le vitamine e le sostanze nutritive degli ingredienti rimangono praticamente inalterate a causa dei brevi tempi di cottura.
- Si possono cuocere gli alimenti senza grassi o con una minima aggiunta degli stessi.

## **Dati tecnici**

---

Tensione di rete: 220 - 240 V ~ 50 Hz

Potenza di uscita: 1.200 Watt

## Volume della fornitura

---

- Padella del wok con maniglie termoisolate
- Base termica con regolatore di temperatura
- Coperchio di vetro
- Maniglia del coperchio termoisolata con materiale di montaggio
- Griglia estraibile
- 2 spatole di legno, 1 cucchiaino di legno, un paio di bastoncini per alimenti
- Istruzioni per l'uso

## Descrizione

---

- ❶ Impugnatura dello sportello
- ❷ Coperchio di vetro
- ❸ Padella del wok
- ❹ Maniglia termoisolata
- ❺ Cavo di rete
- ❻ Resistenza a spirale
- ❼ Base termica
- ❽ Regolatore di temperatura
- ❾ Spia di controllo

Accessori:

- ❿ Griglia
- ⓫ 2 spatole di legno
- ⓬ Cucchiaino di legno
- ⓭ Bastoncini per alimenti

## Luogo d'installazione

---


Collocare il wok acceso esclusivamente su una superficie piana, solida e resistente al calore, e in ambiente asciutto.

### **Attenzione!**

Per evitare i danni dovuti al calore e il pericolo di incendio nei dintorni del wok acceso, provvedere a quanto segue:

- tenere il wok acceso a una distanza di almeno 50 cm da pareti, mobili e altri oggetti.

- non sospendere oggetti al di sopra del wok acceso (ad es. lampade).
- non lasciare materiali facilmente infiammabili (ad es. stoffe, tessuti) nelle vicinanze del wok acceso.
- tenere il cavo di rete ❺ e la base termica ❼ lontano da superfici bollenti e fiamme libere.
- impedire che il cavo di rete ❺ venga a contatto con la base termica ❼.
- impedire che l'umidità e/o i liquidi penetrino nella base termica ❼.

 **In caso contrario, sussiste il pericolo di incendio e il rischio di scossa elettrica!**

## Prima del primo impiego

---

Rimuovere tutti gli elementi del wok elettrico dalla confezione. Rimuovere eventuali pellicole protettive e pulire le parti che verranno in contatto con i cibi dai resti di polvere dell'imballaggio.

Non utilizzare agenti abrasivi e spugnette metalliche, poiché in tal caso si graffierebbe e renderebbe inutilizzabile il rivestimento antiaderente della padella del wok ❸!

## Montaggio della maniglia del coperchio

1. Collocare la maniglia del coperchio ❶ sul dischetto isolante largo, in modo che il bloccaggio quadrato sporga nella maniglia del coperchio ❶.
2. Inserire il dischetto isolante largo con la maniglia del coperchio ❶ dall'alto sul coperchio di vetro ❷, in modo che i fori siano sovrapposti.
3. Inserire prima la rondella metallica sulla vite. Inserire quindi la rondella di gomma sulla vite in modo tale che il lato largo poggi sulla rondella metallica.

4. Inserire le viti con entrambe le rondelle dal basso attraverso i fori e avvitarle saldamente con un cacciavite a croce.

## Messa in funzione

---

Durante la prima messa in funzione può avere luogo una leggera formazione di fumi e odori, dovuti ai resti di lavorazione del prodotto. Si tratta di un evento normale e innocuo. Provvedere a un'aerazione sufficiente, aprendo ad esempio una finestra.

### Livelli di riscaldamento

I diversi livelli di riscaldamento riportati sul regolatore di temperatura **8** sono valori indicativi:

Livello di riscaldamento 1-2: per mantenere caldi gli alimenti.

Livello di riscaldamento 3-4: per brasare e cuocere.

Livello di riscaldamento 5: per arrostitire.

### **⚠** *Attenzione!*

Non azionare mai la base termica **7** senza la padella del wok **3**. Sussiste il rischio di surriscaldamento.

1. Inserire il cavo di rete **5** sulla base termica **7**.
2. Inserire il cavo di rete **5** in una presa elettrica.
3. Collocare quindi la padella del wok **3** sulla base termica **7**.
4. Impostare il regolatore di temperatura **8** al livello di temperatura desiderato. La spia di controllo **9** si accende.

Accertarsi che la padella del wok **3** sia collocata diritta e stabilmente sulla base termica **7**.

### **⚠** *Attenzione!*

Non riempire troppo la padella del wok **3**! La quantità massima di riempimento (liquidi) è pari a 1,5 l.

### **⚠** *Attenzione!*

Non collocare mai fogli di alluminio o altri oggetti fra la base termica **7** e la padella del wok **3**, poiché ciò potrebbe arrecare danni irreparabili al wok elettrico. Sussiste inoltre il rischio di incendio!

5. Inserire quindi gli ingredienti desiderati nella padella del wok **3**. Se necessario, aggiungere un po' di olio o grasso nella padella del wok **3**.
6. Sospendere la griglia **10** nella padella del wok **3**, per poggiare gli alimenti della padella del wok **3** che si sono cotti rapidamente, mentre gli altri alimenti che necessitano di maggiore tempo di cottura restano ancora nella padella del wok **3**.
7. Per brasare e cuocere, a seconda della ricetta utilizzata, collocare il coperchio di vetro **2** sulla padella del wok **3**.

## Uso della padella wok per tenere i cibi caldi

---

Se si desidera utilizzare la padella del wok **3** per servire e tenere caldi gli alimenti...

1. Ruotare prima il regolatore di temperatura **8** al livello di riscaldamento 1.
2. Prelevare quindi la padella del wok **3** dalla base termica **7** e collocarla su un piano resistente al calore (ad es. un fornello spento e completamente raffreddato).
3. Estrarre il cavo di rete **5** prima dalla presa di rete e quindi dalla base termica **7**.
4. Collocare la base termica **7** sul luogo desiderato. Accertarsi che il piano sia solido e resistente al calore.
5. Reinserrire il cavo di rete **5** prima nella base termica **7** e quindi in una presa di corrente.
6. Ricollocare la padella del wok **3** con le vivande da tenere calde sulla base termica **7**.

7. Ruotare il regolatore di temperatura **8** per tenere caldi i cibi liquidi nuovamente al livello di riscaldamento 1. Ruotare il regolatore di temperatura **8** per tenere le vivande calde al livello di riscaldamento 2. Girare di tanto in tanto le vivande solide durante il mantenimento di calore, e aggiungere un po' d'acqua per impedire che brucino.

## Pulizia e cura

---

### **⚠** *Attenzione!*

Estrarre sempre il cavo di rete **5** dalla spina di corrente, prima di pulire il wok elettrico e i suoi componenti! Sussiste altrimenti il pericolo di scossa elettrica!

### **⚠** *Attenzione!*

Non immergere mai la base termica **7** in acqua per la pulizia! In caso contrario, l'apparecchio potrebbe danneggiarsi irreparabilmente!

Dopo la messa in funzione del wok elettrico, aspettare sempre fino al completo raffreddamento della base termica **7** e della padella del wok **3**.

### **⚠** *Sussiste altrimenti il pericolo di ustioni!*

Dopo aver scollegato il cavo di rete **5** del wok elettrico dalla presa di corrente, atteso il raffreddamento della padella del wok **3** e della base termica **7** ...

1. Rimuovere i resti di cibo più grossolani con il cucchiaio di legno **12** dalla padella del wok **3**.
2. Lavare la padella del wok **3** accuratamente con acqua calda e un detergente delicato per stoviglie. Non utilizzare agenti abrasivi e spugnette metalliche, poiché in tal caso si graffierebbe e renderebbe inutilizzabile il rivestimento antiaderente della padella del wok **3**!
3. Pulire l'alloggiamento della base termica **7** con una spugna umida.

## Conservazione

---

- Staccare il cavo di rete **5** dalla presa di rete e dalla base termica **7**, qualora si decida di non utilizzare l'apparecchio.
- Fare raffreddare completamente il wok e i suoi componenti prima di riporlo.
- Riporre il wok elettrico sempre fuori dalla portata dei bambini.

## Guasti

---

Se il wok elettrico non funzionasse o presentasse dei malfunzionamenti ...

1. Controllare che il cavo di rete **5** sia collegato correttamente alla base termica **7**.
2. Controllare che il cavo di rete **5** sia collegato correttamente alla presa di corrente.
3. Controllare che la presa di corrente a cui è collegato il wok elettrico sia funzionante, collegandolo un altro apparecchio.

Se il guasto non fosse riconducibile a una di queste cause ...

4. Estrarre prima la spina dalla presa di corrente e fare raffreddare completamente la base termica **7**.
5. Reinserrire quindi il cavo di rete **5** nella presa di corrente.

Qualora non si riuscisse a eliminare il guasto come descritto, rivolgersi a uno dei nostri partner di assistenza.

## Smaltimento

---



**Non gettare per alcun motivo l'apparecchio insieme ai normali rifiuti domestici.**

**Il presente prodotto è conforme alla direttiva europea 2002/96/CE.**

Smaltire l'apparecchio presso un'azienda autorizzata o presso l'ente comunale di smaltimento.

Rispettare le prescrizioni attualmente in vigore.

In caso di dubbio mettersi in contatto con l'ente di smaltimento competente.



Smaltire tutti i materiali dell'imballaggio in modo ecologicamente conforme.

## Garanzia & assistenza

---

Questo apparecchio è garantito per tre anni a partire dalla data di acquisto. L'apparecchio è stato prodotto con cura e debitamente collaudato prima della consegna. Conservare lo scontrino come prova d'acquisto. Nei casi contemplati dalla garanzia, mettersi in comunicazione telefonicamente con il centro di assistenza più vicino. Solo in questo modo è possibile garantire una spedizione gratuita della merce.

La prestazione della garanzia vale solo per difetti del materiale o di fabbricazione. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a quello commerciale.

La garanzia decade in caso di impiego improprio o manomissione, uso della forza e interventi non eseguiti dalla nostra filiale di assistenza autorizzata.

### **IT Kompernass Service Italia**

Corso Lino Zanussi 11

33080 Porcia (PN)

Tel.: 0434/550833

Fax: 0434/550833

e-mail: [support.it@kompernass.com](mailto:support.it@kompernass.com)

## Importatore

---

KOMPERNASS GMBH

BURGSTRASSE 21

44867 BOCHUM, GERMANY

[www.kompernass.com](http://www.kompernass.com)

## Ricette

---

### Pollo con latte di cocco

Per 4 persone

400 g di orecchiette  
sale  
1 peperoncino verde  
1 porro  
1 pezzo di zenzero  
(della grandezza di una noce circa)  
200 g di petto di pollo  
Pepe  
100 g mais (in scatola)  
1 mazzetto di erba cipollina  
4 cucchiaini di olio di arachidi o di colza  
100 ml di latte di cocco non zuccherato (in scatola)  
200 ml di brodo

Tempo di preparazione: 30 min.

Per porzione ca.: 470 kcal

1. Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Tagliare in strisce sottili il peperoncino privato dei semi. Pulire il porro, tagliarlo in lunghezza, lavarlo e tagliarlo a striscioline. Sbucciare e sminuzzare lo zenzero. Tagliare il petto di pollo a strisce di larghezza pari a 1 1/2 cm, salare e pepare. Fare sgocciolare il mais. Lavare l'erba cipollina e tagliarla a rotolini sottili.
2. Riscaldare prima il wok, poi l'olio. Soffriggere il pollo per ca. 4 minuti, fino a ottenere un colore dorato. Versare il porro nel centro del wok e farlo dorare per 2 minuti, fino a quando diviene trasparente. Aggiungere il chili, lo zenzero e il mais e soffriggere per 2 minuti, mescolando. Mescolare il tutto.
3. Aggiungere il brodo e il latte di cocco, coprire e fare sobbollire per 3 minuti. Farvi riscaldare la pasta, salare e pepare. Cospargere di rotolini di erba cipollina e servire.

### Linguine con verdure

Per 4 persone

200 g di linguine di riso  
Sale  
150 g di fagioli verdi  
1 baccello di paprica rossa  
1 cipolla rossa  
1 spicchio d'aglio  
1 pezzo di zenzero  
(della grandezza di una noce circa)  
4 cucchiaini di olio d'oliva  
300 g di broccoli  
100 ml di brodo  
5 cucchiaini di salsa di soia scura  
2 cucchiaini di anacardi tritati

Tempo di preparazione: 25 min.

Per porzione circa: 400 kcal

1. Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Lavare e pulire le verdure. Tagliuzzare fagioli e paprika. Sbucciare le cipolle e tagliarle a strisce. Sbucciare l'aglio e lo zenzero e tagliuzzarli.
3. Riscaldare prima il wok, poi l'olio. Soffriggere la paprika per 1 minuto, girando in continuazione. Aggiungere quindi un po' alla volta i fagioli, i broccoli e le cipolle, soffriggendoli.
4. Aggiungere l'aglio e lo zenzero. Cuocere per un minuto con brodo e salsa di soia. Mescolarvi la pasta. Cospargere con noci.

## Riso thailandese variopinto

Per 4 persone

2 cipolline primavera  
1 carota  
1 baccello di paprika rossa  
1 ananas  
30 g di anacardi  
2 cucchiaini di olio di arachidi  
1/4 l di brodo di verdure  
Sale  
Pepe  
1 pizzico di zucchero  
600 g di riso già cotto  
1 cucchiaino di menta o coriandolo verde fresco  
e sminuzzato

Tempo di preparazione: 30 min.

Per porzione ca.: 320 kcal

1. Lavare e pulire le verdure. Tagliare la parte bianca delle cipolle a strisce, sminuzzare la parte verde. Tagliare la carota a fiammifero. Tagliare la paprika a strisce sottili. Sbucciare l'ananas, privarlo del centro e tagliarlo a pezzi spessi 1,5 cm.
2. Riscaldare il wok e fare indorare le noci senza aggiungere olio.
3. Riscaldare prima il wok, poi l'olio. Cuocere la parte bianca delle cipolle fino a quando diventa trasparente. Cuocere al dente il peperone al centro del wok per 4 minuti, mescolando continuamente. Fare cuocere insieme al brodo, insaporendo con sale, pepe e zucchero. Aggiungere il riso e farlo riscaldare. Aggiungere la parte verde delle cipolle.
4. Ricomporre i pezzi di ananas in fette. Cospargervi il riso e guarnire con erbe aromatiche e anacardi.

## Filetto di manzo con cavolfiore

Per 4 persone

400 g di filetto di manzo  
3 cucchiaini di spezie per tandoori  
(negozi di spezie, negozi di alimenti orientali)  
1 piccolo cavolfiore  
2 pomodori tondi  
1 zucchina  
1 cipollina rossa  
2 cipolline primavera  
4 cucchiaini di olio di semi di girasole  
100 ml di brodo  
150 ml di latte di cocco non zuccherato (in scatola)  
Sale  
Pepe

Tempo di preparazione: 30 min

Per porzione ca.: 190 kcal

1. Tagliare il filetto a dadi di circa 1 x 2 cm di grandezza e insaporire con le spezie tandoori. Tagliare il cavolfiore a rosette, tagliare i gambi a fette. Tagliare i pomodori a dadini. Tagliare la zucchina a bastoncini sottili lunghi 2 cm. Sbucciare le cipolle e tagliarle a strisce sottili. Tagliare a metà la parte bianca delle cipolline primavera, tagliare a pezzi la parte verde.
2. Riscaldare prima il wok, poi 2 cucchiaini di olio. Arrostitre la carne per 2 minuti e tenerla al caldo. Riscaldare nuovamente il wok, cuocere le cipolle nel resto dell'olio fino a quando diventano trasparenti. Cuocere per 3 minuti anche il cavolfiore. Aggiungere il brodo e il latte di cocco e fare sobbollire per 5 minuti. Salare e pepare. Aggiungere la parte bianca delle cipolline primavera, le zucchine e i pomodori. Cuocere per 3 minuti. Aggiungere la carne e la parte verde delle cipolle e assaggiare.

# Frittata di banane

Per 4 persone

1 pizzico di sale  
1 pizzico di cannella in polvere  
150 g di farina (tipo 550)  
250 ml di latte di cocco non zuccherato (in scatola)  
2 cucchiaini di miele  
2 banane  
2 uova  
4 cucchiaini di olio di arachidi  
Il succo di mezzo limone

Tempo di preparazione: 40 min.

Tempo di riposo: 30 minuti - 1 ora

Per porzione ca.: 250 kcal

1. Per la frittata, mescolare il sale, la cannella, la farina, il latte di cocco e il miele con il frullatore fino a ottenere un impasto, che si farà riposare per 30 minuti - 1 ora.
2. Sbucciare le banane. Tagliare una banana molto finemente, e aggiungerla all'impasto insieme alle uova. Se l'impasto risultasse troppo solido, aggiungere un po' di acqua minerale. Tagliare la seconda banana a fette e aggiungerla all'impasto.
3. Preriscaldare il forno a 70°. Riscaldare prima il wok, poi cospargerlo di olio. Cuocere a calore moderato 8 frittate da entrambi i lati, fino a ottenere un colore dorato. Mettere le frittate nel forno riscaldato. Cospargere il wok di olio prima di cuocere ogni frittata. Spruzzare un po' di succo di limone sulla frittata e servire.

Contorno: macedonia



## Consigli per le ricette

<b>Gli alimenti continuano ad attaccarsi al wok</b>	<b>L'olio fuma</b>	<b>Le verdure sono molli e troppo cotte</b>
<p>▶ Riscaldare il wok, e con 3 cucchiaini di sale e la spatola rimuovere tutte le impurità. Passare quindi il wok con un panno. Da ora in poi, pulire solo con acqua bollente, senza utilizzare alcun detergente. Ricominciare riscaldando un po' di più.</p>	<p>▶ L'olio fumante è nocivo per la salute: per farlo raffreddare, versarlo in un recipiente resistente alle temperature elevate, quindi smaltirlo. Raffreddare il wok surriscaldato con acqua calda, versare via l'acqua e ripulire. Ricominciare con olio fresco.</p>	<p>▶ Tagliare un po' di verdure fresche a dadini e mescolarle da crude.</p>
<b>Le verdure sono troppo crude</b>	<b>Il piatto è troppo piccante</b>	<b>Il piatto è insipido</b>
<p>▶ Continuare a cuocere le verdure, possibilmente un po' alla volta, mescolando continuamente, fino a ottenere un grado di cottura al dente.</p>	<p>▶ Aggiungere dadini di ananas, mango o pomodori, e temperare il sapore con latte di cocco o yogurt magro mescolato. Smettere di cuocere l'alimento.</p>	<p>▶ Aggiungere salsa di soia, zenzero grattugiato, aglio schiacciato, erbe sminuzzate e olio di sesamo o altro olio aromatico.</p>
<b>Il piatto è troppo asciutto</b>	<b>Si è formata troppa salsa</b>	<b>Scarsa quantità</b>
<p>▶ Con il latte di cocco, aggiungere la panna di soia, il brodo o la salsa di soia, fino a ottenere una quantità sufficiente di salsa.</p>	<p>▶ Prelevare gli ingredienti solidi dal wok, fare cuocere rapidamente la salsa a temperatura elevata, mescolare gli ingredienti e assaggiare nuovamente.</p>	<p>▶ Mescolare 100- 200 g di germogli di soia o 1 patata e 1 carota a cubetti e 100 g di piselli surgelati, scottati brevemente con acqua bollente. Assaggiare.</p>



<b>CONTENT</b>	<b>PAGE</b>
<b>Intended usage</b>	<b>26</b>
<b>Safety instructions</b>	<b>26</b>
<b>Function</b>	<b>27</b>
<b>Technical data</b>	<b>27</b>
<b>Items supplied</b>	<b>28</b>
<b>Description</b>	<b>28</b>
<b>Placement</b>	<b>28</b>
<b>Before the first use</b>	<b>28</b>
Mounting the lid handle.....	28
<b>Commissioning</b>	<b>29</b>
Heat levels .....	29
<b>Using the Wok for keeping food warm</b>	<b>29</b>
<b>Cleaning and care</b>	<b>30</b>
<b>Storage</b>	<b>30</b>
<b>Troubleshooting</b>	<b>30</b>
<b>Disposal</b>	<b>31</b>
<b>Warranty &amp; Service</b>	<b>31</b>
<b>Importer</b>	<b>31</b>
<b>Recipes</b>	<b>32</b>
Chicken with coconut milk.....	32
Tagliatelle with vegetables.....	32
Coloured Thai rice .....	33
Fillet of beef with cauliflower.....	33
Banana pancakes .....	34
<b>Recipe tips</b>	<b>35</b>

Read the operating instructions carefully before using the appliance for the first time and preserve this booklet for later reference. Pass the manual on to whomsoever might acquire the appliance at a later date.

# ELECTRIC WOK KH 1099

---

## Intended usage

---

The Electrical Wok KH 1099 is intended exclusively ...

- for use as a cooking implement
- for use in enclosed spaces
- for non-commercial use in domestic households

### **i** *Note:*

All warranties and liabilities are null and void in the case of defects with the Electrical Wok and its components that may have been caused through improper use of the appliance!

## Safety instructions

---

### **⚠** *To avoid potentially fatal electric shocks:*

- The electricity mains voltage being used must comply with the details given on the identification plate of the appliance.
- Never submerge the thermo-plinth in water. Only wipe it with a damp cloth. Should fluids penetrate into the thermo-plinth, there is the risk of receiving an electric shock!
- Arrange for defective power plugs and/or cables to be replaced at once by qualified technicians or our Customer Service Department.
- Arrange for damaged or malfunctioning appliances to be inspected and/or repaired by a qualified specialist or the Customer Service Department as soon as possible.

### **⚠** *To avoid the risks of fire and burn injuries:*

- Never leave the appliance unattended whilst in use.
- This appliance is not intended for use by individuals (including children) with restricted physical, physiological or intellectual abilities or deficiencies in experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or receive from this person instruction in how the appliance is to be used. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Select a safe and stable location to place the appliance.
- Ensure that the power plug is at all times easily accessible, and that there is no risk of anyone tripping over the cable.
- Never use the appliance:
  - if individual components, the power plug or the power cable are damaged,
  - if it appears to be malfunctioning, or if it has otherwise been damaged or dropped. Arrange for the appliance to be checked and/or repaired at the Service Centre.
- Do not use an external timing switch or a separate remote control system to operate the appliance.
- Plastic bags can be deadly. To avoid the risk of fatalities through suffocation, keep plastic bags out of the reach of children.
- Never put other kitchen implements (e.g. cooking pans) onto the thermo-plinth in place of the Wok. Other cooking pans could tip during use, as the thermo-plinth is designed for acceptance of the supplied cooking implement only.

### ***Always keep safety in mind:***

- Immediately remove the electrical plug from the socket in risk situations.
- Never use the appliance for purposes other than those for which it was intended.

- ALWAYS remove the power cable from the power socket and the appliance when the Wok is not in use, when removing components and before cleaning it.

### **⚠ To avoid the risk of property damage:**

- Do not use the Wok as a cooking implement on other heat sources (e.g. on hotplates), it could be irreparably damaged.
- Use only wooden implements for stirring and turning foods in the Wok; if you use metal implements the anti-stick coating on the Wok will be scratched and become unusable.
- Do not use the Wok for cutting or slicing ingredients that might be in it. If you do, the anti-stick coating on the Wok will be scratched and become unusable.

### **⚠ Risk of Burns!**

- During use and when serving, grasp the Electrical Wok and the glass lid with the handles only, as both parts can become very hot. For the sake of safety, always use an oven cloth as well.
- Hot steam can escape when lifting the lid! Never lean closely over the Wok when lifting the lid!
- Do not use the Wok to cook soup! The Wok is too flat for this, the soup could very quickly boil over!

### **⚠ Important!**

- When cooking, never pour water into heated fat or oil in the Wok! This would cause a darting flame and possibly start a fire! Additionally, people close to the Electrical Wok may be seriously burned!

- Overheated fats and oils can quickly start to burn! Under no circumstances should you try to extinguish burning fats or oils with water!

This would cause a dartflame which could also ignite furniture and curtains etc! Additionally, people close to the Electrical Wok may be seriously burned!

To extinguish burning fats and oils...

1. Immediately remove the power plug from the wall socket.
2. Smother the flames by placing a lid, a dish, a bowl or a fire blanket over the Wok.

## Function

---

With the Wok ...

- you can prepare foods in the traditional Chinese style with high heat
- vitamins and nutrients are retained in the food due to short cooking times and high heat
- the foods can be prepared without fat or with very little of it

## Technical data

---

Mains voltage: 220-240V ~ 50Hz

Output level: 1.200 Watt

## Items supplied

---

- Wok with heat insulated handles
- Thermo-plinth with temperature controller
- Glass lid
- Heat-insulated lid handle with mounting materials
- removable drip grill
- 2 wooden spatulas, 1 wooden spoon, a pair of chopsticks
- Operating manual

## Description

---

- ❶ Lid handle
- ❷ Glass lid
- ❸ Wok
- ❹ Heat insulated handles
- ❺ Power cable
- ❻ Heating coil
- ❼ Thermo-plinth
- ❽ Temperature regulator
- ❾ Control lamp

Accessory:

- ❿ Drip grill
- ⓫ 2 wooden Spatulas
- ⓬ Wooden spoon
- ⓭ Chopsticks

## Placement

---

Place the switched-on Wok exclusively on level, firm and heat-resistant surfaces in a dry environment.

### **Important!**

To avoid the risks of heat damage and fire in the area adjacent to the switched on Wok, always ensure that ...

- the switched-on Wok is at all times located at a minimum distance of 50 cm from walls, furniture and other objects.

- no objects are suspended above the switched-on Wok (e.g. lamps).
- there are no easily inflammable objects close to the switched-on Wok (e.g. materials/textiles).
- the power cable ❺ and the thermo-plinth ❼ are not located close to hot surfaces or open flames.
- the power cable ❺ does not, and cannot, make contact with the thermo-socket ❼.
- no moisture and/or fluids can permeate into the thermo-socket ❼.

 **Non-compliance heightens the risk of fire or of receiving an electrical shock!**

## Before the first use

---

Remove all components of the Electrical Wok from the packaging. Remove all remaining protective foils and clean the packaging/dust residues from all components that will come into contact with foodstuffs.

Do not use any abrasive cleaners or scouring pads, these will destroy the non-stick surfaces of the Wok ❸ and impair their effectiveness!

## Mounting the lid handle

1. Place the lid handle ❶ onto the broad insulating wafer so that the rectangular retainer protrudes into the lid handle ❶.
2. From above, lay the broad insulating wafer with the lid handle ❶ on the glass lid ❷, so that the holes lie one above the other.
3. Firstly, place the metallic washers over the screws. Then place the rubber washers onto the screws so that the broad sides lie flat against the metallic washers.
4. From below, insert the screws with both washers through the holes and then screw them tight with a cross-head screwdriver.

# Commissioning

---

On the first usage, the generation of light smoke and a slight smell can occur, this is due to production residues. This is completely normal and is not dangerous. Provide for sufficient ventilation, for example, open a window.

## Heat levels

The various heat levels of the temperature regulator ❸ are guideline values:

Heating levels 1-2: For keeping foods warm.

Heating levels 3-4: For braising and boiling.

Heating level 5: For roasting.

### **Important!**

NEVER operate the thermo-plinth ❷ without the Wok ❸ in position. There is a real risk of overheating.

1. Insert the power cable ❹ into the thermo-plinth ❷.
2. Insert the power cable ❹ into a wall power socket.
3. Now place the Wok ❸ onto the thermo plinth ❷.
4. Adjust the temperature regulator ❸ to the desired heating level. The control lamp ❺ glows.

Ensure that the Wok ❸ stands safely and level on the thermo-plinth ❷.

### **Important!**

Do not overfill the Wok ❸! The maximum volume (fluids) amounts to 1.5 l.

### **Important!**

NEVER lay aluminium foil or other materials between the thermo-plinth ❷ and the Wok ❸, if you do, irreparable damage may be caused to the Electrical Wok. Additionally, there would be an increased risk of a fire!

5. Then place the desired ingredients into the Wok ❸. If necessary, add some oil or fat into the Wok ❸.
6. Attach the drip grill ❿ into the Wok ❸, which is used to collect items that are quickly cooked in the Wok ❸, whilst other items, those requiring a somewhat longer cooking time, remain in the Wok ❸.
7. For steaming and boiling – depending on the recipe being used – place the glass lid ❷ onto the Wok ❸.

## Using the Wok for keeping food warm

---

If you wish to use the Wok ❸ for serving and keeping food warm ...

1. Firstly, turn the temperature regulator ❸ down to heating level 1.
2. Remove the Wok ❸ from the thermo-plinth ❷ and place it on a non-heated surface (e.g. a switched-off, completely cooled down hotplate).
3. Remove the power cable ❹ first from the wall socket and then from the thermo-plinth ❷.
4. Place the thermo-plinth ❷ at the desired location. Ensure that the surface at the location is level, firm and heat-resistant.
5. Insert the power cable ❹ first back into the thermo-plinth ❷ and then into a wall socket.
6. Place the Wok ❸ with the food to be kept warm onto the thermo-plinth ❷.

7. Turn the temperature regulator **8** back to heating level 1 to keep liquid foods warm. Turn the temperature regulator **8** to heating level 2 for keeping solid foods warm. Occasionally stir solid foods while they are being kept warm and mix a small amount of water into them to avoid a possible spoiling or burning of the food.

## Cleaning and care

---

### **Important!**

First of all, ALWAYS remove the power cable **5** from the wall socket before cleaning the Electrical Wok and its components! Otherwise, there is the great risk of receiving an electric shock!

### **Important!**

NEVER submerge the thermo-plinth **7** in water to clean it! The appliance could become irreparably damaged!

After using the Electrical Wok always wait until the thermo-plinth **7** and the Wok **3** have cooled down completely!

### **The risk of burns is ever present!**

When you have removed the power cable **5** of the Electrical Wok from the wall socket, and the Wok **3** and the thermo-plinth **7** have cooled down ...

1. Using the wooden spoon **12**, remove the largest pieces of food remnants from the Wok **3**.
2. Wash the Wok **3** thoroughly in warm water with a mild washing-up detergent. Do not use any abrasive cleaners or scouring pads, these will destroy the non-stick surfaces of the Wok **3** and impair their effectiveness!
3. Clean the housing of the thermo-plinth **7** with a moist sponge.

## Storage

---

- Remove the power cable **5** from both the wall socket and the thermo-plinth **7** when the appliance is not being used.
- Allow the Wok and its components to cool down completely before storing them away.
- For the sake of safety, ALWAYS store the Electrical Wok out of the reach of children.

## Troubleshooting

---

Should the Electrical Wok not function or not function correctly ...

1. Check to ensure that the power cable **5** is correctly connected to the thermo-plinth **7**.
2. Check to ensure that the power cable **5** is correctly connected to the wall socket.
3. Check to ensure that the wall power socket to which the Electrical Wok is connected is "live", do this by connecting another appliance to it.

If the malfunction cannot be traced back to one of these causes ...

4. Remove the power cable from the wall socket and allow the thermo-plinth **7** to cool down completely.
5. Re-insert the power cable **5** into a wall power socket.

Should the malfunction not be corrected by the measures described above, please make contact with one of our service-partners in your locality.



## Disposal

---



**Do not dispose of the appliance in your normal domestic waste. This product is subject to the European directive 2002/96/EG.**

Dispose of the appliance through an approved disposal centre or at your community waste facility.

Observe the currently applicable regulations.

In case of doubt, please contact your waste disposal centre.



Dispose of all packaging materials in an environmentally friendly manner.

## Warranty & Service

---

The warranty for this appliance is for 3 years from the date of purchase. The appliance has been manufactured with care and meticulously examined before delivery. Please retain your receipt as proof of purchase. In the case of a warranty claim, please make contact by telephone with our service department. Only in this way can a post-free despatch for your goods be assured.

The warranty covers only claims for material and manufacturing defects, not for wearing parts or for damage to fragile components. This product is for private use only and is not intended for commercial use.

The warranty is void in the case of abusive and improper handling, use of force and internal tampering not carried out by our authorized service branch. Your statutory rights are not restricted in any way by this warranty.

### DES Ltd

Units 14-15

Bilston Industrial Estate

Oxford Street

Bilston

WV14 7EG

Tel.: 0870/787-6177

Fax: 0870/787-6168

e-mail: support.uk@kompernass.com

### Irish Connection

Harbour view

Howth

Co. Dublin

Tel: 00353 (0) 87 99 62 077

Fax: 00353 18398056

e-mail: support.ie@kompernass.com

## Importer

---

KOMPERNASS GMBH

BURGSTRASSE 21

44867 BOCHUM, GERMANY

[www.kompernass.com](http://www.kompernass.com)

## Recipes

---

### Chicken with coconut milk

For 4 people

400 g Orecchiettes  
Salt  
1 green Chili pepper  
1 stick Leek  
1 piece Ginger (approx. walnut sized)  
200 g Chicken breast  
Pepper  
100 g Maize (tinned)  
1 bunch Chives  
4 tsp Groundnut or canola oil  
100 ml unsweetened Coconut milk (tinned)  
100 ml Stock

Preparation time: 30 min.

Per Portion approx.: 470 kcal

1. Cook the orecchiettes as per the packaging instructions in salt water until al dente. Cut the chili pepper into fine stripes without the seeds. Clean the leek, slice it lengthways, wash it and slice it into strips. Peel the ginger and cut it into small pieces. Cut the chicken breast into 1 1/2 cm wide strips, spice them with salt and pepper. Drain the maize. Wash the chives and cut into fine rolls.
2. First heat the wok, then the oil. Fry the chicken for approx. 4 mins until gold-brown. Place the chives in the middle of the Wok and steam for approx. 2 mins until glassy. Add the chili, ginger and maize, then cook for approx. 2 mins, stirring constantly.  
Mix everything together.
3. Pour in the stock and coconut milk, cook for approx. 3 mins whilst covered. Allow the orecchiettes to become hot in the mix, add salt and pepper. Serve sprinkled with the chive mini-rolls.

### Tagliatelle with vegetables

For 4 people

200 g Rice tagliatelle  
Salt  
150 g green Beans  
1 red Paprika seed  
1 red Onion  
1 Garlic clove  
1 piece Ginger (approx. walnut sized)  
4 tsp. olive oil  
300 g Broccoli sprigs  
100 ml Stock  
5 tbsp dark Soya sauce  
2 tbsp chopped Cashew nuts

Preparation time: 25 min.

Per Portion approx.: 400 kcal

1. Cook the noodles as per the packaging instructions in salt water until al dente.
2. Wash and clean the vegetables. Slice the beans and paprika until small. Peel the onion and slice into strips. Peel the garlic and ginger and slice until small.
3. First heat the wok, then the oil. Stir-fry the paprika in it for 1 min. One after the other, saute the beans, broccoli and onion.
4. Blend in the garlic and ginger. Allow it to cook for 1 min. with stock and soya sauce. Turn the noodles in it. Garnish with nuts.

## Coloured Thai rice

For 4 people

2 Spring onions  
1 Carrot  
1 red Paprika seed  
1 Pineapple  
30 g Cashew nuts  
2 tbsp Peanut oil  
1/4 l Vegetable broth  
Salt  
Pepper  
1 pinch Sugar  
600 g cooked Rice  
1 tbsp fresh chopped Mint or green Coriander

Preparation time: 30 min.

Per Portion approx.: 320 kcal

1. Clean and wash the vegetables. Of the onions, cut the white one into strips, the green one into pieces. Slice the carrot into matchstick thin pieces. Slice the paprika into thin strips. Peel the pineapple and, without the stem, cut it into 1 1/2 cm thick pieces.
2. Heat up the Wok, then roast the nuts in it, without fat, until golden-brown.
3. First heat the wok, then the oil. Fry the white onion in it until glassy. Roast the carrot and paprika in the middle of the Wok for approx. 4 min. stirring constantly, until cooked. Boil it up with the stock and then spice it with salt, pepper and sugar. Blend the rice in easily and allow it to become hot. Mix in the green onion.
4. Place the pineapple pieces back together as slices. Spread the rice over them and garnish with herbs and cashew nuts.

## Fillet of beef with cauliflower

For 4 people

400 g Fillet of Beef  
3 tbsp Tandoori spice (health-food shop, Asian shop)  
1 small Cauliflower  
2 Tomatoes on the vine  
1 Zucchini  
1 small red Onion  
2 Spring onions  
4 tsp Sunflower oil  
100 ml Stock  
150 ml unsweetened Coconut milk (tinned)  
Salt  
Pepper

Preparation time: 30 min

Per Portion approx.: 190 kcal

1. Slice the fillet into cubes of approx. 1 x 2 cm and spice with Tandoori. Split the cauliflower into sprigs, cut the stalks into slices. Dice the tomatoes. Cut the zucchini into thin slices approx. 2 cm long.  
Peel the onion and slice into strips. Half the white of the spring onions lengthways, slice the green into pieces.
2. First heat the wok, then add 2 tbsp. of oil. Fry the meat in there for 2 min. and keep it warm. Re-heat the Wok, fry the onion in the remaining oil until glassy. Fry the cauliflower with it for 3 min. Boil it up with the stock and coconut milk, let it cook for approx. 5 mins. Add salt and pepper. Mix in the white of the spring onion, zucchini and tomato. Cook for 3 min. Mix in the meat and green onion, then check for taste.

# Banana pancakes

For 4 people

1 pinch salt  
1 pinch Cinnamon powder  
150 g plain flour  
250 ml unsweetened Coconut milk (tinned)  
2 tbsp. honey  
2 Bananas  
2 eggs  
4 tbsp Peanut oil  
Juice of 1/2 Lemon

Preparation time: 40 min.

Standing time: 30 min.-1 hr.

Per Portion approx.: 250 kcal

1. For the pancakes, mix the salt, cinnamon, flour, coconut milk and honey to a pastry with an immersion blender and then let it stand for 30 min -1 hr.
2. Peel the bananas. Slice 1 banana into very small pieces and, with the eggs, mix it into the pastry. Should the pastry be too thick, blend in some mineral water. Cut the second banana into slices and mix it into the pastry.
3. Preheat the oven to 70°. First heat the wok, then smear it with oil. One after the other, and with a medium heat setting, fry 8 pancakes on both sides until golden brown. Keep the pancakes warm in the oven. Re-coat the wok with the oil for each pancake. Sprinkle the pancakes with lemon juice and then serve.

Side dish: Fruit salad

## Recipe tips

<b>Items to be cooked keep sticking to the wok</b>	<b>The oil is smoking</b>	<b>The vegetables are too soft and overcooked</b>
<p>▶ Heat up the wok, at the same time use three tablespoons of salt and the spatula to loosen all impurities. Then wipe the wok out with a towel. From then on clean it only with hot water, do not use any more cleaners. Start again with somewhat more heat.</p>	<p>▶ Smoking oil is not beneficial to health: Pour the oil into a heat resistant container to cool down and then dispose of it. Cool the overheated wok with warm water, pour the water off then wipe the wok out. Start again with fresh oil.</p>	<p>▶ Dice some fresh vegetables and blend them in still raw.</p>
<b>The vegetables are still raw</b>	<b>The cooked dish is too spicy</b>	<b>The cooked dish tastes too insipid</b>
<p>▶ Re-cook the vegetables, ideally in small portions and with constant stirring, until they are al dente.</p>	<p>▶ Blend in small cubes of pineapple, mango or tomato and attenuate with coconut milk or use smoothly stirred low-fat yoghurt. Do not re-heat the cooked dish.</p>	<p>▶ Add in soya sauce, scraped ginger, pressed garlic, chopped herbs and sesame oil or another seasoning oil.</p>
<b>The cooked dish is too dry</b>	<b>Too much sauce has been created</b>	<b>There is too little sauce</b>
<p>▶ Add coconut milk, stock or soya sauce until sufficient sauce is created.</p>	<p>▶ Lift the firm ingredients from the wok, allow the sauce to boil down quickly and under high heat, mix the ingredients back in and make another taste check.</p>	<p>▶ Mix in 100- 200 g soyabean shoots or boil up a small-cubed potato and carrot, as well as 100 g frozen peas, then blend them in. Make a taste check.</p>



<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>SEITE</b>
<b>Bestimmungsgemäßer Gebrauch</b>	<b>38</b>
<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>38</b>
<b>Funktion</b>	<b>39</b>
<b>Technische Daten</b>	<b>39</b>
<b>Lieferumfang</b>	<b>40</b>
<b>Beschreibung</b>	<b>40</b>
<b>Aufstellort</b>	<b>40</b>
<b>Vor dem ersten Gebrauch</b>	<b>40</b>
Montieren des Deckelgriffs .....	40
<b>Inbetriebnahme</b>	<b>41</b>
Heizstufen .....	41
<b>Verwendung der Wok-Pfanne zum Warmhalten</b>	<b>41</b>
<b>Reinigen und Pflegen</b>	<b>42</b>
<b>Aufbewahren</b>	<b>42</b>
<b>Funktionsstörungen</b>	<b>42</b>
<b>Entsorgen</b>	<b>43</b>
<b>Garantie und Service</b>	<b>43</b>
<b>Importeur</b>	<b>43</b>
<b>Rezepte</b>	<b>44</b>
Hähnchen mit Kokosmilch .....	44
Bandnudeln mit Gemüse .....	44
Bunter Thai-Reis .....	45
Rinderfilet mit Blumenkohl .....	45
Bananenpfannkuchen .....	46
<b>Rezepttipps</b>	<b>47</b>

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung aufmerksam durch und heben Sie diese für den späteren Gebrauch auf. Händigen Sie bei Weitergabe des Gerätes an Dritte auch die Anleitung aus.

# ELEKTRISCHER WOK KH 1099

---

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

---

Der elektrische Wok KH 1099 ist ausschließlich bestimmt ...

- zur Verwendung als Kochgerät
- zur Verwendung in geschlossenen Räumen
- zum nicht-kommerziellen Gebrauch im privaten Haushalt

### **i** Hinweis:

Für Defekte des elektrischen Woks bzw. seiner Komponenten, die auf nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch zurückzuführen sind, wird jede Haftung/Gewährleistung ausgeschlossen!

## Sicherheitshinweise

---

### **⚠** Um Lebensgefahr durch elektrischen Schlag zu vermeiden:

- Die Spannung der Stromquelle muss mit den Angaben auf dem Typenschild des Gerätes übereinstimmen.
- Tauchen Sie den Thermo-Sockel niemals in Wasser ein. Wischen Sie ihn nur mit einem feuchten Tuch ab. Wenn Flüssigkeit in den Thermo-Sockel gelangt, besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!
- Lassen Sie beschädigte Netzstecker oder Netzkabel sofort von autorisiertem Fachpersonal oder dem Kundenservice austauschen, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Lassen Sie Geräte, die nicht einwandfrei funktionieren oder beschädigt wurden, sofort vom Kundendienst untersuchen und reparieren.

### **⚠** Um Brandgefahr und Verletzungen zu vermeiden:

- Das Gerät während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt lassen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Gerätes.
- Sorgen Sie dafür, dass der Netzstecker bei Gefahr schnell erreichbar ist und das Kabel nicht zur Stolperfalle werden kann.
- Benutzen Sie das Gerät niemals:
  - wenn einzelne Geräteteile, das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt sind,
  - im Falle von Fehlfunktionen, oder wenn es in anderer Weise beschädigt wurde oder heruntergefallen ist. Geben Sie das Gerät zur Überprüfung bzw. Reparatur an die Service-Stelle.
- Plastiktüten können eine Gefahr darstellen. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, bewahren Sie Plastiktüten außerhalb der Reichweite von Babys und Kleinkindern auf.
- Betreiben Sie das Gerät nicht mit einer externen Zeitschaltuhr oder einem separaten Fernwirkssystem.
- Stellen Sie niemals anderes Kochgeschirr statt der Wok-Pfanne auf den Thermo-Sockel. Anderes Kochgeschirr kann während des Betriebes umkippen, da der Thermo-Sockel nur für die Aufnahme der mitgelieferten Behältnisse ausgelegt ist.

### **So verhalten Sie sich sicher:**

- Ziehen Sie bei Gefahr sofort den Netzstecker aus der Steckdose.



- Verwenden Sie das Gerät niemals zweckentfremdet.
- Ziehen Sie den Netzstecker sowie das Netzkabel vom Gerät, wenn das Gerät nicht benutzt wird, wenn Sie Teile entfernen und vor dem Reinigen.

### **⚠ Um Sachschäden zu vermeiden:**

- Benutzen Sie die Wok-Pfanne nicht als Kochgeschirr auf anderen Heizquellen (z. B. auf Herdplatten), da sie sonst irreparabel beschädigt werden kann.
- Benutzen Sie nur Holzbesteck zum Umrühren und Wenden der Speisen in der Wok-Pfanne; wenn Sie Besteck aus Metall benutzen, wird die Antihaft-Beschichtung der Wok-Pfanne zerkratzt und damit unbrauchbar.
- Benutzen Sie die Wok-Pfanne nicht, um darin Speisen oder deren Zutaten zu schneiden. Andernfalls wird die Antihaft-Beschichtung der Wok-Pfanne zerkratzt und damit unbrauchbar.

### **⚠ Verbrennungsgefahr!**

- Fassen Sie die Wok-Pfanne und den Glasdeckel beim Kochen und Servieren nur an den Griffen an, da beide sehr heiß werden können. Benutzen Sie sicherheitshalber zusätzlich immer einen Topflappen.
- Beim Anheben des Deckels kann heißer Dampf entweichen! Beugen Sie sich daher niemals unmittelbar über die Wok-Pfanne, wenn Sie den Deckel abheben!
- Verwenden Sie die Wok-Pfanne nicht, um Suppen zu kochen! Die Wok-Pfanne ist dafür zu flach, daher können Suppen schnell überkochen!

### **⚠ Achtung!**

- Gießen Sie während des Kochens niemals Wasser in erhitztes Fett bzw. Öl in der Wok-Pfanne! Dabei entsteht eine Stichflamme und es kann zu einem Brand kommen! Außerdem können sich Personen in der Nähe des elektrischen Woks schwerste Brandverletzungen zuziehen!

- Fett und Öl können bei Überhitzung schnell Feuer fangen! Versuchen Sie unter keinen Umständen, brennendes Fett bzw. Öl mit Wasser zu löschen!

Dabei entsteht eine Stichflamme, durch die das Feuer auf Möbel, Gardinen etc. übergreifen kann! Außerdem können sich Personen in der Nähe des elektrischen Woks schwerste Brandverletzungen zuziehen!

Um brennendes Fett bzw. Öl zu löschen...

1. Ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose heraus.
2. Ersticken Sie die Flammen, indem Sie einen Deckel, eine Metallschale, eine Metallschüssel oder eine Löschdecke auf die Wok-Pfanne legen.

## **Funktion**

---

Mit dem Wok ...

- können Sie Speisen nach traditioneller chinesischer Zubereitungsart bei großer Hitze schonend garen.
- bleiben durch kurze Garzeiten bei hohen Temperaturen Vitamine und Nährstoffe der Zutaten weitestgehend erhalten.
- können Sie Speisen ohne oder mit nur geringer Zugabe von Fett zubereiten.

## **Technische Daten**

---

Netzspannung: 220 - 240 V ~ 50 Hz  
Ausgangsleistung: 1.200 Watt

## Lieferumfang

---

- Wok-Pfanne mit wärmeisolierten Griffen
- Thermo-Sockel mit Temperaturregler
- Glasdeckel
- wärmeisoliertem Deckelgriff mit Montagmaterial
- herausnehmbares Abtropfgitter
- 2 Holzspatel, 1 Holzlöffel, ein Paar Ess-Stäbchen
- Bedienungsanleitung

## Beschreibung

---

- ❶ Deckelgriff
- ❷ Glasdeckel
- ❸ Wok-Pfanne
- ❹ wärmeisolierte Griffe
- ❺ Netzkabel
- ❻ Heizspirale
- ❼ Thermo-Sockel
- ❽ Temperaturregler
- ❾ Kontrollleuchte

Zubehör:

- ❿ Abtropfgitter
- ⓫ 2 Holzspatel
- ⓬ Holzlöffel
- ⓭ Ess-Stäbchen

## Aufstellort

---


Stellen Sie den eingeschalteten Wok ausschließlich auf einen ebenen, festen und hitzebeständigen Untergrund und in trockener Umgebung auf.

### **Achtung!**

Um Schäden durch Hitzeeinwirkung und Brandgefahr in der Umgebung des eingeschalteten Woks zu verhindern, sorgen Sie dafür, dass ...

- der eingeschaltete Wok rundum stets einen Abstand von mindestens 50 cm zu Wänden, Möbelstücken und anderen Gegenständen hat.

- über dem eingeschalteten Wok keine Gegenstände hängen (z. B. Lampen).
- sich in der Nähe des eingeschalteten Woks keine leicht entflammbaren Materialien (z. B. Stoffe/Textilien) befinden.
- das Netzkabel ❺ und der Thermo-Sockel ❼ sich nicht in der Nähe von heißen Oberflächen und offenen Flammen befinden.
- das Netzkabel ❺ nicht mit dem Thermo-Sockel ❼ in Berührung kommt.
- keine Feuchtigkeit und/oder Flüssigkeiten in den Thermo-Sockel ❼ gelangen.

 **Anderenfalls besteht Brandgefahr und die Gefahr eines elektrischen Schlags!**

## Vor dem ersten Gebrauch

---

Entnehmen Sie alle Bestandteile des elektrischen Woks aus der Verpackung. Entfernen Sie eventuell vorhandene Schutzfolien und reinigen Sie die mit Lebensmittel in Berührung kommenden Teile von Verpackungstaubresten.

Verwenden Sie kein Scheuermittel und keine Metallschwämme, da ansonsten die Antihafbeschichtung der Wok-Pfanne ❸ zerkratzt und unbrauchbar wird!

## Montieren des Deckelgriffs

1. Stecken Sie den Deckelgriff ❶ auf die breite Isolierscheibe, so dass die quadratische Arretierung in den Deckelgriff ❶ ragt.
2. Legen Sie die breite Isolierscheibe mit dem Deckelgriff ❶ von oben auf den Glasdeckel ❷, so dass die Löcher übereinander liegen.
3. Stecken Sie zuerst die metallische Unterlegscheibe auf die Schraube. Schieben Sie danach die Gummi-Unterlegscheibe so auf die Schraube, dass die breite Seite flach an der metallischen Unterlegscheibe liegt.

4. Stecken Sie von unten die Schraube mit den beiden Unterlegscheiben durch die Löcher und schrauben Sie sie mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.

## Inbetriebnahme

---

Während der ersten Inbetriebnahme kann es durch fertigungsbedingte Rückstände zu leichter Rauch- und Geruchsentwicklung kommen. Das ist völlig normal und ungefährlich. Sorgen Sie für ausreichend Belüftung, öffnen Sie zum Beispiel ein Fenster.

### Heizstufen

Die verschiedenen Heizstufen des Temperaturreglers **8** sind Richtwerte:

- Heizstufe 1-2: Zum Warmhalten von Speisen.  
Heizstufe 3-4: Zum Schmoren und Kochen.  
Heizstufe 5: Zum Braten.

### **⚠ Achtung!**

Betreiben Sie den Thermo-Sockel **7** nie ohne aufgesetzte Wok-Pfanne **3**. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.

1. Stecken Sie das Netzkabel **5** am Thermo-Sockel **7** ein.
2. Stecken Sie das Netzkabel **5** in eine Steckdose ein.
3. Setzen Sie nun die Wok-Pfanne **3** auf den Thermo-Sockel **7** auf.
4. Stellen Sie den Temperaturregler **8** auf die gewünschte Heizstufe. Die Kontrollleuchte **9** leuchtet auf.

Achten Sie darauf, dass die Wok-Pfanne **3** sicher und gerade auf dem Thermo-Sockel **7** steht.

### **⚠ Achtung!**

Überfüllen Sie die Wok-Pfanne **3** nicht! Die maximale Füllmenge (Flüssigkeiten) beträgt 1,5l.

### **⚠ Achtung!**

Legen Sie niemals Alufolie oder andere Gegenstände zwischen Thermo-Sockel **7** und Wok-Pfanne **3**, anderenfalls kann es zu irreparablen Schäden am elektrischen Wok kommen. Außerdem besteht die Gefahr eines Brandes!

5. Geben Sie dann die gewünschten Zutaten in die Wok-Pfanne **3**. Falls nötig, geben Sie etwas Öl oder Fett in die Wok-Pfanne **3**.
6. Hängen Sie das Abtropfgitter **10** in die Wok-Pfanne **3** ein, um Zutaten aus der Wok-Pfanne **3** darauf abzulegen, die sehr schnell gar sind, während andere Zutaten wegen längerer Garzeiten noch in der Wok-Pfanne **3** bleiben
7. Setzen Sie zum Dünsten und Kochen – je nach verwendetem Kochrezept – den Glasdeckel **2** auf die Wok-Pfanne **3** auf.

## Verwendung der Wok-Pfanne zum Warmhalten

---

Wenn Sie die Wok-Pfanne **3** zum Warmhalten von Speisen verwenden möchten ...

1. Drehen Sie zunächst den Temperaturregler **8** auf die Heizstufe 1.
2. Nehmen Sie anschließend die Wok-Pfanne **3** vom Thermo-Sockel **7** herunter und stellen Sie sie auf einem hitzefesten Untergrund (z. B. einer ausgeschalteten, vollständig abgekühlten Herdplatte) ab.
3. Ziehen Sie das Netzkabel **5** erst aus der Steckdose und dann aus dem Thermo-Sockel **7** heraus.
4. Stellen Sie den Thermo-Sockel **7** am gewünschten Ort auf. Achten Sie darauf, dass der Untergrund am Aufstellort eben, fest und hitzefest ist.
5. Stecken Sie das Netzkabel **5** zunächst wieder am Thermo-Sockel **7** und anschließend in eine Steckdose ein.

6. Setzen Sie die Wok-Pfanne **3** mit den warmzuhaltenden Speisen wieder auf den Thermo-Sockel **7** auf.
7. Drehen Sie den Temperaturregler **8** zum Warmhalten flüssiger Speisen wieder auf Heizstufe 1. Drehen Sie den Temperaturregler **8** zum Warmhalten fester Speisen auf Heizstufe 2. Rühren Sie feste Speisen während des Warmhaltens gelegentlich um und fügen Sie etwas Wasser hinzu, um ein Anbrennen der Speisen zu verhindern.

## Reinigen und Pflegen

### **⚠ Achtung!**

Ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel **5** aus der Steckdose, bevor Sie den elektrischen Wok und seine Komponenten reinigen! Anderenfalls besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

### **⚠ Achtung!**

Tauchen Sie den Thermo-Sockel **7** zur Reinigung niemals in Wasser! Anderenfalls kann das Gerät irreparabel beschädigt werden!

Warten Sie nach dem Betrieb des elektrischen Woks stets, bis der Thermo-Sockel **7** und die Wok-Pfanne **3** vollständig abgekühlt sind!

### **⚠ Anderenfalls besteht die Gefahr von Verbrennungen!**

Wenn Sie das Netzkabel **5** des elektrischen Woks aus der Steckdose gezogen haben, die Wok-Pfanne **3** und der Thermo-Sockel **7** abgekühlt sind ...

1. Entfernen Sie grobe Essensreste mit dem Holzlöffel **12** aus der Wok-Pfanne **3**.
2. Spülen Sie die Wok-Pfanne **3** gründlich in warmem Wasser und mit einem milden Geschirrspülmittel. Verwenden Sie kein Scheuermittel und keine Metallschwämme, da ansonsten die Antihafbeschichtung der Wok-Pfanne **3** zerkratzt und unbrauchbar wird!

3. Reinigen Sie das Gehäuse des Thermo-Sockels **7** mit einem feuchten Schwamm.

## Aufbewahren

- Ziehen Sie das Netzkabel **5** aus der Steckdose und aus dem Thermo-Sockel **7**, wenn das Gerät nicht benutzt wird.
- Lassen Sie den Wok und seine Komponenten vollständig abkühlen, bevor Sie ihn verstauen.
- Bewahren Sie den elektrischen Wok stets außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

## Funktionsstörungen

Sollte der elektrische Wok nicht oder nicht richtig funktionieren ...

1. Prüfen Sie, ob das Netzkabel **5** richtig am Thermo-Sockel **7** angeschlossen ist.
2. Prüfen Sie, ob das Netzkabel **5** richtig in die Steckdose eingesteckt ist.
3. Prüfen Sie, ob die Steckdose, an die der elektrische Wok angeschlossen ist, Strom führt, indem Sie ein anderes Gerät an sie anschließen.

Wenn die Störung nicht auf eine dieser Ursachen zurückzuführen ist ...

4. Ziehen Sie zunächst den Netzstecker aus der Steckdose heraus und lassen Sie den Thermo-Sockel **7** vollständig abkühlen.
5. Stecken Sie dann das Netzkabel **5** wieder in eine Steckdose ein.

Falls sich die Störung nicht wie oben beschrieben beheben lässt, wenden Sie sich bitte an einen unserer Service-Partner.

## Entsorgen

---



**Werfen Sie das Gerät keinesfalls in den normalen Hausmüll. Dieses Produkt unterliegt der europäischen Richtlinie 2002/96/EG.**

Entsorgen Sie das Gerät über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.

Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.



Führen Sie alle Verpackungsmaterialien einer umweltgerechten Entsorgung zu.

## Garantie und Service

---

Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Das Gerät wurde sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Bitte setzen Sie sich im Garantiefall mit Ihrer Servicestelle telefonisch in Verbindung. Nur so kann eine kostenlose Einsendung Ihrer Ware gewährleistet werden.

Die Garantieleistung gilt nur für Material- oder Fabrikationsfehler, nicht aber für Verschleißteile oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Akkus. Das Produkt ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

**DE Schraven**

**Service- und Dienstleistungs GmbH**

Gewerbering 14  
47623 Kevelaer, Germany  
Tel.: +49 (0) 180 5 008107

(14 Ct/Min. aus dem dt. Festnetz ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz)

Fax: +49 (0) 2832 3532  
e-mail: support.de@kompernass.com

**AT Kompernaß Service Österreich**

Rittenschober KG  
Gmundner Strasse 10  
A-4816 Gschwandt  
Tel.: +43 (0) 7612 6260516

Fax: +43 (0) 7612 626056  
e-mail: support.at@kompernass.com

## Importeur

---

KOMPERNASS GMBH  
BURGSTRASSE 21  
44867 BOCHUM, GERMANY

[www.kompernass.com](http://www.kompernass.com)

# Rezepte

---

## Hähnchen mit Kokosmilch

Für 4 Personen

400 g Öhrchennudeln

Salz

1 grüne Chilischote

1 Stange Lauch

1 Stück Ingwer (etwa walnussgroß)

200 g Hähnchenbrust

Pfeffer

100 g Mais (aus der Dose)

1 Bund Schnittlauch

4 TL Erdnuss- oder Rapsöl

100 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)

100 ml Brühe

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 470 kcal

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Chilischote ohne die Samen in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Hähnchenbrust in 1 1/2 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Mais abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden.
2. Erst den Wok, dann das Öl erhitzen. Hähnchen ca. in 4 Min. goldbraun braten. Lauch in die Mitte des Woks geben und in 2 Min. glasig dünsten. Chili, Ingwer und Mais dazugeben und 2 Min. unter Rühren anbraten. Alles vermischen.
3. Brühe und Kokosmilch zugießen und zugedeckt 3 Min. köcheln lassen. Die Nudeln darin heiß werden lassen, salzen und pfeffern. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## Bandnudeln mit Gemüse

Für 4 Personen

200 g Reisbandnudeln

Salz

150 g grüne Bohnen

1 rote Paprikaschote

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (etwa Walnussgroß)

4 TL Olivenöl

300 g Brokkoliröschen

100 ml Brühe

5 EL dunkle Sojasauce

2 EL gehackte Cashewnüsse

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion etwa: 400 kcal

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Gemüse waschen und putzen. Bohnen und Paprika klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Den Wok, dann das Öl erhitzen. Die Paprika darin 1 Min. pfannenrühren. Nach und nach Bohnen, Brokkoli und Zwiebeln anbraten.
4. Knoblauch und Ingwer unterrühren. Mit Brühe und Sojasauce 1 Min. kochen lassen. Die Nudeln darin wenden. Mit Nüssen bestreuen.

## Bunter Thai-Reis

Für 4 Personen

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Ananas
- 30 g Cashewnüsse
- 2 TL Erdnussöl
- 1/4 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 600 g gekochter Reis
- 1 EL frisch gehackte Minze oder Koriandergrün

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 320 kcal

1. Das Gemüse waschen und putzen. Von den Zwiebeln das Weiße in Streifen, das Grün klein schneiden. Die Möhre in streichholzdünne Stifte schneiden. Die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Ananas schälen und ohne Strunk in 1 1/2 cm dicke Stücke schneiden.
2. Den Wok erhitzen, die Nüsse darin ohne Fett goldbraun rösten.
3. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Das Weiße der Zwiebeln darin glasig braten. Möhre und Paprika in der Mitte des Woks in 4 Min. unter Rühren bissfest rösten. Mit Brühe aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Reis locker unterrühren und heiß werden lassen. Zwiebelgrün untermischen.
4. Die Ananasstücke wieder zu Scheiben zusammulegen. Den Reis darauf verteilen und mit Kräutern und Cashewnüssen garnieren.

## Rinderfilet mit Blumenkohl

Für 4 Personen

- 400 g Rinderfilet
- 3 EL Tandoori-Gewürz (Reformhaus, Asienladen)
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Strauchtomaten
- 1 Zucchini
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 TL Sonnenblumenöl
- 100 ml Brühe
- 150 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min

Pro Portion ca.: 190 kcal

1. Das Filet in etwa 1 x 2 cm große Würfel schneiden und mit Tandoori würzen. Blumenkohl in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden. Tomaten klein würfeln. Zucchini in 2 cm lange dünne Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln längs halbieren, mit dem Grün in Stücke schneiden.
2. Zuerst den Wok, dann 2 TL Öl erhitzen. Das Fleisch darin 2 Min. braten und warm halten. Wok erneut erhitzen, Zwiebel im restlichen Öl glasig braten. Kohl 3 Min. mitbraten. Mit Brühe und Kokosmilch aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Das Weiße der Frühlingszwiebeln, Zucchini und Tomaten untermischen. 3 Min. garen. Fleisch und Zwiebelgrün unterrühren und abschmecken.

# Bananenpfannkuchen

Für 4 Personen

1 Prise Salz  
1 Prise Zimtpulver  
150 g Mehl (Type 550)  
250 ml Ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)  
2 EL Honig  
2 Bananen  
2 Eier  
4 TL Erdnussöl  
Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitungszeit: 40 Min.

Ruhezeit: 30 Min.-1 Std.

Pro Portion ca.: 250 kcal

1. Für die Pfannkuchen Salz, Zimt, Mehl, Kokosmilch und Honig mit dem Pürierstab zu einem Teig vermischen und 30 Min. -1 Std. ruhen lassen.
2. Die Bananen schälen. 1 Banane sehr klein schneiden und mit den Eiern unter den Teig mischen. Sollte der Teig zu dick sein, etwas Mineralwasser untermischen. Die zweite Banane in Scheiben schneiden und unter den Teig mischen.
3. Den Backofen zum Warmhalten auf 70° vorheizen. Zuerst den Wok erhitzen, dann mit Öl bestreichen. Nacheinander bei mittlerer Hitze 8 Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Pfannkuchen im Backofen warm stellen. Den Wok für jeden Pfannkuchen neu mit Öl bestreichen. Die Pfannkuchen mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Beilage: Obstsalat



# Rezepttipps

<b>Das Bratgut klebt ständig am Wok fest</b>	<b>Das Öl raucht</b>	<b>Das Gemüse ist schlapp und übergart</b>
<p>▶ Den Wok erhitzen, dabei mit 3 EL Salz und dem Spatel alle Unreinheiten lösen. Danach den Wok mit einem Tuch auswischen. Von da ab nur noch mit heißem Wasser reinigen-keinen Reiniger mehr verwenden. Neu starten mit etwas mehr Hitze.</p>	<p>▶ Rauchendes Öl ist gesundheitsschädigend: Zum Abkühlen in einen hitzefesten Behälter gießen, dann entsorgen. Den überhitzten Wok mit warmen Wasser abkühlen, abgießen und auswischen. Neu starten mit frischem Öl.</p>	<p>▶ Etwas frisches Gemüse in kleine Würfel schneiden und roh untermengen.</p>
<b>Das Gemüse ist zu roh</b>	<b>Das Gericht ist zu scharf</b>	<b>Das Gericht schmeckt fade</b>
<p>▶ Das Gemüse am besten portionsweise unter ständigem Rühren nachbraten, bis alles bissfest gegart ist.</p>	<p>▶ Würfelchen von Ananas, Mango oder Tomaten untermischen und mit Kokosmilch abmildern oder fettarmen glatt gerührten Joghurt verwenden. Gericht dann nicht mehr aufkochen.</p>	<p>▶ Zusätzlich mit Sojasauce, geriebenem Ingwer, gepresstem Knoblauch, gehackten Kräutern und Sesamöl oder einem anderen Würzöl würzen.</p>
<b>Das Gericht ist zu trocken</b>	<b>Es hat sich zu viel Sauce gebildet</b>	<b>Es ist zu wenig</b>
<p>▶ Mit Kokosmilch, Sojasahne, Brühe oder Sojasauce aufgießen, bis sich genug Sauce gebildet hat.</p>	<p>▶ Die festen Zutaten aus dem Wok heben, die Sauce schnell bei starker Hitze einkochen lassen, die Zutaten untermischen und nochmals abschmecken.</p>	<p>▶ 100- 200 g Sojabohnenkeimlinge unterrühren oder Würfelchen von 1 Kartoffel und 1 Möhre sowie 100 g Tiefkühlerbsen kurz mit kochendem Wasser überbrühen und untermischen. Neu abschmecken.</p>



## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>