

Zu diesem Buch

Wer bereits Erfahrungen mit asiatischer Küche hat, dem wird es nicht schwerfallen, mit den Rezepten dieses Buches umzugehen. Aber auch Einsteiger in die Kunst des asiatischen Kochens sollten sich nicht abschrecken lassen: Die Autorin hat sich in diesem Buch vor allem darum bemüht, mögliche Anfangsschwierigkeiten durch eine ausführliche Einleitung abzubauen. Es werden dabei besonders drei Aspekte berücksichtigt:

Einführung in die typischen Zutaten und Zubereitungsarten

Der erste Teil des Buches dient der Erläuterung und Darstellung der gebräuchlichsten und wichtigsten Zutaten, die in der thailändischen Küche Verwendung finden. Da diese Zutaten ebenso in anderen asiatischen Ländern gebräuchlich sind, ist damit gleichzeitig ein erster Einstieg in die gesamte asiatische Küche gegeben.

Einfache Küche

Die Auswahl der Rezepte wurde unter dem Aspekt getroffen, dass alle Zutaten auch in Deutschland leicht erhältlich sind. So kann man mit einer gewissen Grundausstattung an thailändischen Würzmitteln jederzeit original thailändische Gerichte zubereiten. Ebenso sind fast alle Rezepte sehr einfach und unkompliziert.

Schnelle Küche

Zum Aspekt der „schnellen“ Küche gehört auch, dass die Rezepte auf die Verwendung von fertigen Gewürzmischungen ausgerichtet sind. Sie sind preiswert in asiatischen Geschäften und gut sortierten Supermärkten oder den Lebensmittelabteilungen der großen Warenhäuser erhältlich. Diese Gewürzmischungen können lange gelagert werden. So spart man sich die Zeit und Mühe, diese selbst herzustellen.

Außerdem ist jedes Rezept mit einer Zeitangabe versehen, die als Richtwert zu verstehen ist. Sie gibt die Möglichkeit, auf einen Blick zu erkennen, in welchem zeitlichen Rahmen man die Zubereitung der Gerichte kalkulieren kann.

Köstlichkeiten aus aller Welt

Petra Uher

100 thailändische Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln



Cover: Knusprige Rinderstreifen mit frischem Gemüse
(Rezept -> S. 80)

Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorin: Petra Uher

Lektorat: Ute Hayit

Satz: Daniel Driever

Fotos: Archiv Hayit Medien

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2016

ISBN Print: 978-3-87322-256-4

ISBN PDF: 978-3-87322-257-1

ISBN ePub: 978-3-87322-258-8

ISBN mobi: 978-3-87322-259-5

© copyright 2016, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
Vorwort der Autorin	10
Essen und Trinken in Thailand	11
Essgewohnheiten und Menüplanung	11
Was macht die thailändische Küche aus?	13
Curry-Pasten	15
Küchengeräte	17
Gartechniken	18
Getränke	19
Einkaufen	20
Zutatenlexikon.....	21

Rezepte

Suppen	31
Saure Shrimps-Suppe	31
Tom Yam mit frischen Pilzen	32
Reissuppe mit Putenfleisch.....	33
Reissuppe	34
Kokossuppe mit Huhn	35
Thailändische Gemüsesuppe	36
Thailändische Fleischsuppe	37
Klare Entensuppe	38
Tofu-Suppe.....	39
Saure Fischsuppe	40
Nudelsuppe mit Schweinefleisch	41
Salate	42
Scharf-süßer gemischter Salat	42
Gemischter Salat mit Schweinefleisch und Krabben ...	43
Scharfer Papayasalat.....	44
Thunfischsalat	47
Scharf-saurer Shrimps-Salat	48
Weißkohl-Salat	49

Schinken-Salat.....	50
Rindfleisch-Sellerie-Salat.....	51
Gurkensalat.....	52
Mixed Pickles.....	53
Eier-, Tofu- und Gemüsegerichte	54
Frühlingsrollen.....	54
Hackfleisch-Omelett	56
Gebratener Tofu	57
Tofu im Weißkohlmantel.....	58
Spargel, Broccoli und Rosenkohl in Austernsoße	60
Reis mit Gemüse und Cashewnüssen.....	61
Geflügelgerichte	62
Grüner Hühner-Curry	62
Roter Hühner-Curry	63
Hühner-Curry mit Bambussprossen	64
Reis mit Huhn und Cashewnüssen	65
Huhn mit Ingwerscheiben in Kokosmilch	66
Chop Suey mit Huhn und Shrimps	67
Huhn auf Spinat mit Erdnusssoße.....	68
Gebackenes Huhn.....	69
Hühnerschenkel mit gewürztem Reis	70
Knoblauch-Huhn	71
Hähnchenflügel mit gerösteter Curry-Paste	72
Huhn mit verschiedenem Gemüse auf Reis	73
Fleischgerichte	74
Saté-Spießchen.....	74
Süß-saure Schweinerippchen.....	76
Roter Schweinebraten mit Reis	78
Schweinefleischstreifen mit Sellerie	79
Knusprige Rinderstreifen mit frischem Gemüse.....	80
Schweinefleisch-Curry im ländlichen Stil.....	81
Masman-Curry.....	82
Chilifleisch.....	83

Hackfleisch im Teignetz	84
Hackfleisch mit Minzblättern	85
Gegrilltes Schweinefleisch süß-sauer	86
Panang Fleisch-Bällchen	87
Gebratener Reis mit Schweinefleisch und Eiern	88
Schmorfleisch mit Tomaten und Bohnen	89
Rindfleisch mit gebratenem Broccoli	90
Knoblauchfleisch	91
Fischgerichte	92
Gebratener Fisch	92
Gebratener Fisch mit Sojabohnen-Soße	93
Fisch-Curry	94
Süß-saurer Fisch	95
Gedämpfter Fisch-Curry	96
Fischkuchen	99
Fisch und Gemüse in Kokossoße	100
Gebratener Fisch mit Ingwersoße	101
Fisch in Tomatensoße	102
Gebratener Salzhering mit Shrimppasten-Dip	103
Meeresfrüchte	104
Gebratene Garnelen mit Chilisoße	104
Gebratene Garnelen mit süß-saurem Dip	105
Garnelen im Teigmantel	106
Shrimps in Tomaten-Sherry-Soße	107
Zweifarbige Shrimpsbällchen	108
Abalone in Austernsoße	109
Gebackene Muscheln	110
Scharf-saurer Curry	111
Scharfer Curry	112
Reis mit Shrimps-Paste	113
Krabbenplätzchen	114
Tintenfisch-Salat	115

Nudelgerichte	116
Vegetarische gebratene Nudeln	116
Eiernudeln mit Hähnchenschenkel	117
Gebratene Nudeln nach Thai-Art	118
Knusprige gebratene Nudeln	119
Gebratene Nudeln mit Kokosnuss	120
Gebratene Nudeln mit Shrimpsauce	122
Reisnudeln mit Hackfleisch	123
Süßspeisen	124
Früchte mit Kokossirup.....	124
Orangen in Sirup	125
Bananenbällchen	126
Bananen in Sirup mit Kokoscreme	127
Mango mit scharf-süßer Fischsoße	128
Süßer Reis mit Shrimps-Topping	129
Kokosplätzchen	130
Getränke	131
Ananas Juice	131
Mangosaft	132
Guavensaft	133
Piña Colada	134
Chi Chi	135
Ananas-Rum-Cocktail	136
Whisky Sour.....	136
Eiskaffee	137

Hinweis: Bei der Mengenangabe „Tasse“ handelt es sich um eine übliche Kaffeetasse (ca. 200 ml).

Vorwort des Herausgebers

Thailands Landesküche zeichnet sich durch eine große Vielfalt aus. Einflüsse aus Ländern wie Indien, Indonesien und auch China machen sie so bunt wie abwechslungsreich. Gerichte aus Fisch und Meeresfrüchten, ausgewählte Fleisch- und Geflügelspeisen, Tofu- und Gemüsegerichte in vielen Variationen sowie köstliche Süßspeisen mit Früchten und tropische Cocktails bieten ein großes Spektrum und für jeden Geschmack etwas Passendes.



Ertay Hayit, M.A.

100 Rezepte – von der thailändischen Gemüsesuppe bis hin zum Fruchtsaft aus frischer Mango oder Guave, vom Grünen Hühner-Curry bis zum Saté-Spießchen, vom Tofu im Weißkohlmantel bis zur Frühlingsrolle – haben wir für Sie zusammengestellt. Zum einfachen und unkomplizierten Nachkochen. Auch die Zubereitungszeiten variieren in überschaubarem Rahmen, sodass so manches Gericht auch in nur kurzer Zeit auf den Tisch gebracht werden kann.

Neben den Rezepten gibt es praktische Tipps zum Einkaufen, zu Gartechniken und benötigten Küchengeräten. Ein ausführliches Zutatenlexikon liefert einen Überblick über die Gewürze und Produkte, die für die thailändische Küche unerlässlich sind. Von A wie Austernsoße bis Z wie Zitronengras.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und beim Erleben der kulinarischen Vielfalt Thailands.

Ertay Hayit, M.A.

Herausgeber (kontakt@hayit.de)

Vorwort der Autorin

In Thailand zu reisen ist nicht nur ein lukullisches Erlebnis. Der Fremde erfährt die grundlegende Freundlichkeit und Unvoreingenommenheit der Menschen, die es leicht macht, eine ebensolche Haltung zu finden. Der häufig gebrauchte Satz „Mai Pen Rai“ („Es macht nichts“ gibt auch dem „Farang“, dem „Fremden“, immer die Möglichkeit, „sein Gesicht zu wahren“. „Sanuk“, ein weiteres Schlüsselwort dieser Kultur, lässt sich nur unvollkommen mit Begriffen wie „Spaß“ oder „Freude“ übersetzen. Beobachtet man jedoch die auffällige Fröhlichkeit der Thailänder im Umgang miteinander, kann man erfahren, wie viel sich hinter diesem Wort verbergen mag.

Ähnlich Gutes gibt es von der thailändischen Küche zu berichten, um die es ja in diesem Buch geht. Wer etwa eine Reise durch Thailand macht, wird sicherlich von der Vielfalt und Ursprünglichkeit der thailändischen Gerichte überrascht sein.

Und wer ein wenig aufgeschlossen ist gegenüber neuen, vielleicht auch ungewohnten Geschmacksnoten einer anderen Kultur, dem wird es nicht schwerfallen, einen Thailandaufenthalt auch als eine aufregende kulinarische Reise zu erleben. Eine Reise, die man durchaus auch zu Hause machen kann ...

Und nun viel Spaß beim Entdecken und Kochen wünscht Ihnen

Petra Uher

Hinweis: Bei der Mengenangabe „Tasse“ handelt es sich um eine übliche Kaffeetasse (ca. 200 ml).

Essen und Trinken in Thailand

Das Straßenbild thailändischer Städte wird von der Vielzahl kleiner Straßenrestaurants und mobiler Esstände geprägt. Dies gilt vor allem für Bangkok, die Hauptstadt des Landes. Hier werden die Bürgersteige von einer unaufhörlichen Kette von kleinen „food-stalls“ gesäumt, in denen die verschiedensten Speisen zubereitet und serviert werden. Da sich das Leben in Bangkok vorwiegend auf der Straße abspielt, hat so mancher Fremde den Eindruck, dass die eine Hälfte der Einwohner kocht, während die andere Hälfte isst. Aufgrund des Klimas, also wegen der hohen Tagestemperaturen, nimmt man in Thailand die Hauptmahlzeit normalerweise am Abend ein. Während des Tages nutzt man das vielfältige Angebot der Straßenimbisse. Man lässt sich den Gaumen anregen von der allgegenwärtigen Präsenz der verschiedensten kleinen Reis- oder Nudelgerichte, Fleischspießchen, Suppen, Süßigkeiten oder Obstnaschereien und isst hin und wieder eine Kleinigkeit – eine sehr gesunde und dem Klima angepasste Form der Ernährung.

Essgewohnheiten und Menüplanung

Die thailändische Esskultur kennt keine festen Essenszeiten im Sinne von Frühstück oder Mittagessen, wie man das hierzulande gewohnt ist. Schon am Morgen nimmt man Reis oder Suppe zu sich, wie auch zu jeder anderen Tageszeit, bis dann am Abend die Hauptmahlzeit eingenommen wird, die ebenfalls vollkommen anderen Maßstäben entspricht, als sie die europäische Küche kennt. Es gibt keine Menüfolge mit Vorgerichten und Hauptgängen, lediglich die Nachspeise wird auch hier zum Schluss gereicht. Stattdessen werden alle Gerichte eines Menüs gleichzeitig serviert, und jeder bedient sich nach Geschmack. Statt des Nacheinander legt man in Thailand jedoch großen Wert auf das Nebeneinander der Speisen. Entsprechend dem bunten und vielseitigen Angebot der Straßenküchen, bevorzugt man auch in der Menügestaltung eine größtmögliche Vielfältigkeit des Angebots. Je gegensätzlicher die einzelnen Speisen sind und je größer ihre Zahl, um so besser. Bei einem typischen thailändischen Menü sollten mindestens eine Suppe, zwei Gerichte mit einer Hauptspeise und einige Beilagen wie Salate und Gemüse gereicht werden. Dem Angebot sind zah-

lenmäßig nach oben keine Grenzen gesetzt, und je kontrastreicher die Kombinationen sind, umso besser. Einem Fleischgericht sollte z.B. ein Fischgericht gegenüberstehen, etwas Süßes sollte mit Scharf-Pikantem kontrastiert werden, eine schwere mit einer leichten Speise.

Diese Sitte zeigt das ausgeprägte Gourmet-Bewusstsein der Thais, die ihren Gaumen im Rahmen einer einzigen Mahlzeit durch die verschiedensten lukullischen Möglichkeiten optimal anregen lassen. Wollen Sie also mit einem original thailändischen Essen Gäste bewirten, so planen Sie ein Hauptgericht pro Person und wählen Sie die einzelnen Gerichte unter dem Maßstab größtmöglicher Vielfalt aus. Sie können bei dieser Methode auch sicher sein, dass für jeden etwas Schmackhaftes dabei sein wird.



Gebratene Nudeln mit Shrimpssoße (Rezept -> S. 122)

Was macht die thailändische Küche aus?

Die thailändische Küche weist kulinarische Einflüsse aus allen umliegenden asiatischen Ländern auf. So gibt es z.B. wie in der indischen Küche Curry-Gerichte und eine Vorliebe für scharf Gewürztes. Ebenso zeigen sich aber Einflüsse der mildwürzigen Küche Chinas. Den indonesischen Einfluss erkennt man an der Vorliebe für Sates und der Verwendung von Nüssen, wobei jedoch in Thailand die Kokosnuss noch wesentlich häufiger eingesetzt wird. Kokosmilch ist in der thailändischen Küche sehr häufig die Basis von Soßen und Suppen.

Abgesehen von all diesen sich gegenseitig durchdringenden kulinarischen Einflüssen des asiatischen Raumes, wird die thailändische Küche jedoch geprägt von der Reichhaltigkeit des Lebensmittelangebotes, welches das Land selbst bietet. Thailand ist ein überaus fruchtbares Land, in dem nahezu alle Arten von Früchten und Gemüse gedeihen. Darüber hinaus ist das Klima so günstig, dass praktisch zu jeder Zeit geerntet werden kann. Auch sind gute Bedingungen für die Viehhaltung gegeben, und das Meer sorgt für ein großes Angebot an frischem Fisch und anderen Meeresfrüchten. Die ganze Vielfältigkeit dieses Angebotes spiegelt sich in der Vielfalt der Speisen, in der Reichhaltigkeit der Zutaten wider.

Neben diesem üppigen Lebensmittelangebot ist das Hauptnahrungsmittel in Thailand der Reis.

Reis

Die elementare Bedeutung, die der Reis im thailändischen Bewusstsein einnimmt, lässt sich schon an der Tatsache erkennen, dass in der thailändischen Sprache die Bezeichnung für „Reis“ und „Essen“ synonym ist. Häufig wird Reis ohne jede Beilage gegessen, höchstens mit einer der verschiedenen Soßen, die auf jedem Tisch bereitstehen, gewürzt.

Wie es in Europa verschiedene Kartoffelsorten gibt, die sich in Geschmack, Aussehen und Konsistenz sehr unterscheiden, kennt der asiatische Raum die verschiedensten Reissorten. Während man im Nordosten Thailands den glutinierten, klebrigen Reis bevorzugt, wird dieser Reis im restlichen Thailand nur zur Herstellung von

Süßspeisen verwendet. Hier bevorzugt man ansonsten trockenen, langkörnigen Reis. Hierzulande ist das Angebot an verschiedenen Reissorten wesentlich kleiner als in Thailand. Wer thailändisch kocht, sollte natürlich durchaus die Reissorte wählen, die ihm am besten schmeckt – dem durchschnittlichen Reisgeschmack in Thailand entspricht wohl am ehesten der auch bei uns übliche polierte Langkornreis.

Chili

Die thailändische Küche bietet eine Reihe sehr scharfer Gerichte. Verantwortlich für die Schärfe im Essen sind pulverisierte Chilischoten, die in Thailand bei manchen Gerichten tatsächlich löf-felweise über das Essen gestreut werden. Für Europäer sind Chili-gerichte dieser Art allerdings nicht verträglich.

Die in den Rezepten dieses Buches angegebenen Chilimengen sind deshalb meist um die Hälfte reduziert. Dennoch mögen Ihnen einige Gerichte zu scharf sein, und Sie sollten dann Ihr eigenes Maß im Umgang mit diesem Gewürz herausfinden. Wenn Sie Chilipulver benutzen, können Sie damit sehr vorsichtig und zurückhaltend würzen.

Auf Chili sollte man jedoch nie ganz verzichten, nicht nur, weil ein typisches Geschmacksmerkmal fehlen würde, sondern auch wegen der Gesundheit: Chili ist – wie Paprika – ein hoher Vitamin-C-Träger (-> „Zutatenlexikon“).

Knoblauch

Zurückhaltung beim Einsatz von Knoblauch kennt man in Thailand nicht – anders als hierzulande –, obwohl auch bei uns das Wissen um die gesundheitliche Wirkung des Knoblauchs die „weiße Knolle“ immer öfter in den Kochtopf gelangten.

In Thailand ist Knoblauch ein fester Bestandteil, ein Basisgewürz, das in fast jeder Speise und fast allen Curry-Pasten enthalten ist. Sie können die Knoblauchmenge natürlich entsprechend Ihrem persönlichen Geschmack reduzieren, aber Sie sollten ihn – wie auch den Chili – auf keinen Fall wegfallen lassen.

Koriander

In der thailändischen Küche spielt Koriander eine zentrale Rolle und ist in fast jedem Gericht zumindest als Garnierung enthalten. Koriander entwickelt einen intensiven Geschmack, der auf keinen Fall fehlen darf. (-> „Zutatenlexikon“)

Ingwer

Der Ingwer hat auch in Europa als Gewürz mehr und mehr an Popularität gewonnen. Sein süßlich-fruchtiger Geschmack, gepaart mit einer gewissen Schärfe, eignet sich sowohl zum Aromatisieren von Süßspeisen als auch von Fleisch- oder Fischgerichten.

Curry-Pasten

In der Vorliebe für die Verwendung von Curry-Pasten zeigt sich der Einfluss der indischen Küche auf das thailändische Essen. Curry-Pasten sind fertige Gewürzmischungen, die mittlerweile auch als solche erhältlich sind; in Thailand werden Curry-Pasten jedoch nach überlieferten Rezepten auch heute noch in vielen Haushalten selbst hergestellt. Die individuelle Rezeptur einer solchen Mischung wird von Mutter zu Tochter weitergegeben, wie ja auch bei uns ein gutes Rezept von Generation zu Generation weitergereicht wird.

Die Herstellung einer solchen Gewürzmischung ist jedoch etwas aufwendig. Die thailändische Hausfrau zerstößt die Zutaten in einem großen Steinmörser so lange, bis eine dicke Paste entstanden ist. Ein moderner Küchenmixer erleichtert diesen Vorgang erheblich, trotzdem ist es für einen europäischen Haushalt empfehlenswerter, sich einer fertigen Curry-Mischung zu bedienen. Asiatische Lebensmittelgeschäfte bieten eine reiche Auswahl und oftmals sogar frische, offene Mischungen, von denen Sie sich die gewünschte Menge abpacken lassen können.

Falls Sie jedoch Lust haben, eine solche Mischung selbst herzustellen, und um überhaupt einmal eine Vorstellung von der Zusammensetzung einer solchen Mischung zu vermitteln, sollen die Rezepturen dreier sehr gebräuchlicher Curry-Pasten als Beispiel dienen:

Grüne Curry-Paste (Kang Kiew Warn)

Zutaten

10 frische grüne Chilischoten
2 EL gehacktes Zitronengras
1 TL gehackte Korianderwurzel
1 EL gehackte rote Schalotte
1 EL gehackter Knoblauch
1 TL gehackter Ingwer
1 TL Korianderkörner
1 TL Kümmel
7 weiße Pfefferkörner
1 TL Salz
1 TL Shrimps-Paste

Zubereitung

Alle Zutaten, außer der Shrimps-Paste, werden in der Pfanne angebraten und dann im Mörser zu einer Paste zerstoßen.

Alternative: Beim Zerkleinern im Mixer sollte ein wenig Wasser zugegeben werden.

Rote Curry-Paste (Kang Pet Dang)

Zutaten

7-10 getrocknete große Chilischoten
2 TL gemahlener Kümmel
1 TL gemahlene Korianderkörner
1/2 TL Zitronenschale (Magrood-Zitrone)
1 TL Salz
2 EL gehacktes Zitronengras
1 EL gehackter Ingwer
1 1/2 EL gehackte rote Schalotte
1 EL gehackter Knoblauch
1 EL Shrimps-Paste

Zubereitung

Die Korianderkörner und den Kümmel in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl bräunen und dann zerstampfen. Aus den Chilischoten die Körner entfernen, die Schoten in Wasser einweichen und dann mit

dem Salz zerstoßen. Nun die restlichen Zutaten ebenfalls zermahlen und alles verrühren.

Geröstete Curry-Paste (Pow)

Zutaten

10 getrocknete Chilischoten
2 EL gehackte rote Schalotte
1 EL gehackter Knoblauch
2 EL gehackte, getrocknete Shrimps
1 EL Zucker
1 EL Fischsoße
2 EL Öl

Zubereitung

Die Schalotten, Chilischoten und den Knoblauch auf Aluminiumfolie ausbreiten und die Folie von beiden Seiten einschlagen. Das Paket nun auf der Herdplatte bei mittlerer Hitze von beiden Seiten zwei Minuten braten, dann den Inhalt zerstoßen. Die so entstandene Paste zusammen mit den Shrimps erneut einpacken und den Vorgang wiederholen.

Anschließend den Inhalt wiederum zerstoßen und die Paste in einer Pfanne mit Öl bräunen. Zum Schluss mit Zucker und Fischsoße abschmecken.

Küchengeräte

Die wichtigsten Küchengeräte der thailändischen Hausfrau sind der Wok und der Mörser. Der Wok ist eine chinesische Erfindung, die sich im gesamten asiatischen Raum durchgesetzt hat. Es handelt sich um eine Allzweckpfanne, die, da sie zum Garen auf dem offenen Feuer gedacht ist, nach unten rund zuläuft, wodurch das Wenden des Inhaltes erleichtert wird. Mit einem Bambuseinsatz und einem Deckel versehen, kann der Wok auch zum Dämpfen gebraucht werden. Man erhält diese abgerundeten Woks mit einem Aufsatz für Gasherde sowohl in asiatischen Geschäften als auch in gut sortierten Haushaltsabteilungen.

Für Elektroherde wurde mittlerweile ein Wok mit flachem Boden und gerundeten Wänden entwickelt. Da sich dieser Wok jedoch

nicht wesentlich von einer guten Pfanne unterscheidet, kann er ohne weiteres durch eine solche ersetzt werden.

Die in Thailand üblichen großen Steinmörser, in denen die Gewürzpasten geknetet werden, können durch einen guten Küchenmixer, der viel Zeit erspart, ersetzt werden. Um die in diesem Buch vorgestellten Rezepte zu kochen, ist also weder die Anschaffung eines Mörsers noch eines Woks nötig.

Gartechniken

Pfannenrühren

Die gebräuchlichste Zubereitungsart in der thailändischen Küche ist das Pfannenrühren. Diese Technik des schnellen, kurzen Anbratens bei hoher Hitze hat den Vorteil, dass bei Gemüse Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten bleiben, alles bleibt knackig und bissfest.

Diese Technik erfordert jedoch eine sehr gute Vorbereitung, alle Zutaten müssen pfannenfertig bereitstehen und natürlich in der richtigen Reihenfolge – entsprechend ihrer Garzeiten – zugefügt werden. Da alle Zutaten, auch das Fleisch, fast immer in kleine, mundgerechte Stücke geschnitten werden, ist zwar bei den meisten Gerichten nur eine kurze Garzeit erforderlich, die Vorbereitungen sind dafür etwas aufwendiger. Sind die Zutaten vorbereitet, werden der Wok oder die Pfanne erhitzt, dann erst gibt man das Öl hinein. In dem Öl werden nun zuerst die Gewürze oder fertigen Gewürzmischungen angebraten, da sich deren Aroma nach dem Anbraten viel besser auf die anderen Zutaten überträgt.

Nun werden nacheinander die Zutaten – entsprechend ihrer benötigten Garzeit – in die Pfanne gegeben; Fleisch erfordert z.B. eine längere Garzeit als kleine Gemüsestücke. Die Zutaten werden unter ständigem Rühren gegart, wobei das Gemüse immer erst zum Schluss zugegeben und nur kurz angebraten werden darf.

Grillen und Dämpfen

Weitere wichtige Gartechniken in der thailändischen Küche sind neben dem Pfannenrühren das Grillen und Dämpfen. Nahezu überall in Thailand, besonders an den unzähligen Straßenständen, werden die Gerichte über Holzkohle gegart. Fleischspießchen oder

Hühnerschenkel werden auf kleinen Holzkohlegrills gebraten. Auch Fisch wird, oft in Aluminiumfolie eingewickelt, über dem offenen Feuer gegart. Zum Dämpfen benutzt man in Thailand spezielle Dämpftöpfe, die ebenfalls mit Holzkohle befeuert werden. Natürlich kann man auch die hierzulande üblichen Dampfkochtöpfe benutzen. Steht ein solcher nicht zur Verfügung, kann man ihn folgendermaßen ersetzen:

Man nimmt einen großen Topf, auf dessen Boden einige Tassen gestellt werden. Dann füllt man den Topf bis zum Rand der Tassen mit Wasser auf. Auf die Tassen setzt man anschließend einen Teller oder Grillrost mit dem Gargut. Zum Schluss erhitzt man das Wasser, so dass die Speisen im zirkulierenden Wasserdampf gegart werden.

Marinieren

Beim Marinieren werden die Zutaten in eine Gewürzmischung eingelegt, sodass sie bei der Zubereitung ein wesentlich intensiveres Aroma entwickeln.

Einige Rezepte dieses Buches beanspruchen eine solche Vorbereitung, da nur so der typische, intensive Geschmack dieser Gerichte entstehen kann. Dies gilt besonders für Gerichte mit Fleisch, welches durch das Marinieren außerdem zarter wird, aber auch für manche Gemüsezubereitungen. Da die thailändische Küche durch sehr kurze Garzeiten geprägt wird, ist eine solche Art der Vorbereitung ein Ausgleich für die bei uns üblichen langen Garzeiten, in denen sich das Aroma der Gewürze intensiv übertragen kann. Man kann deshalb sagen, dass eine solche Vorbereitung zwar kein unbedingtes „Muss“ ist, man sollte sich jedoch nach Möglichkeit die Mühe machen, schon einen Tag voranzuplanen und ein solches Gericht vorzubereiten. Es lohnt sich und ist letztlich nicht aufwendiger als andere Rezeptzubereitungen.

Getränke

Auch in Thailand ist aufgrund des wachsenden westlichen Einflusses das Getränkeangebot immer internationaler geworden. Mehr und mehr dominieren Coca Cola und Soda Wasser, internationale Alkoholika, Kaffee oder Bier. Dennoch ist einfaches Trinkwasser die

nach wie vor meistgetrunkene Erfrischung, die in jedem Restaurant automatisch angeboten wird.

Kaffee/Tee

Das traditionelle Getränk Thailands ist der Tee, der in seiner Bedeutung jedoch in den letzten Jahren vom Instantkaffee verdrängt worden ist. Kaffee ist im Gegensatz zu Tee, der im Land angebaut wird, ein importiertes Genussmittel, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Allerdings kennt man in Thailand nur löslichen Kaffee, nicht gerade verlockend für einen europäischen Kaffeegenießer. Aber probieren Sie ihn doch einmal in Form des thailändischen Eiskaffees, dessen Zubereitung Sie im Rezeptteil „Getränke“ finden.

Bier

Bier gehört auch in Thailand zu den Nationalgetränken. Es wird tatsächlich nach deutschem Rezept im Land gebraut und ist auch für den anspruchsvollen Biertrinker sehr gut genießbar. Bier ist z.B. als Getränk zum Essen besser geeignet als etwa Wein, da es neutraler und erfrischender schmeckt. Wein lässt sich kaum auf die Vielfalt und betonte Gegensätzlichkeit der verschiedenen Speisen eines typischen thailändischen Menüs abstimmen.

Fruchtsäfte

Zitronen- und Orangensaft mit viel Eis erhält man in Thailand überall. Populärer sind aber im Allgemeinen westliche Kaltgetränke wie Coca Cola oder auch einfaches Trinkwasser.

Mekhong-Whisky

Der Mekhong-Whisky ist nach dem Bier das zweite typische und preiswerte alkoholische Getränk in Thailand. Mekhong ist ein Whisky, der aus Reis hergestellt wird und in Thailand mit viel Eis und Soda getrunken wird. Hierzulande ist er in asiatischen Geschäften erhältlich.

Einkaufen

Man kann grundsätzlich sagen, dass alle Zutaten, die man für die Zubereitung thailändischer Gerichte benötigt, auch hier erhältlich sind; und es sind nur sehr wenige Zutaten, die man ausschließlich

in einem asiatischen Lebensmittelgeschäft bekommt. Außerdem sind diese Zutaten fast alle über einen langen Zeitraum hin lagerbar, so dass man mit einem gezielten Einkauf in einem solchen Geschäft für lange Zeit versorgt ist.

Ich habe im Anschluss an dieses Kapitel eine kleine Liste der Dinge erstellt, die Sie im Hause haben sollten, um die in diesem Buch gesammelten Rezepte zubereiten zu können. Eine solche Gewürzgrundausrüstung kostet kein Vermögen und ist einerseits ein Grundstock für die Zubereitung anderer asiatischer Rezepte. Andererseits können viele dieser Würzmittel auch in der europäischen Küche Verwendung finden.

Alle übrigen Zutaten wie Fleisch und Gemüse kann man in den üblichen Geschäften beziehen, wobei eine gute Gemüsehandlung wichtig und hilfreich ist.

Und nun noch ein Wort zu den Preisen: Die einzelnen Zutaten sind nicht teuer, aber für den Kauf spezieller asiatischer Lebensmittel lohnt es sich, einen entsprechenden Händler aufzusuchen. Immer mehr Supermärkte bieten zwar mittlerweile asiatische Produkte an. Hier zahlt man jedoch deutlich höhere Preise als in asiatischen Geschäften. Gewürzsoßen, Nudeln, Trockenpilze, Erdnussbutter, Dosenfrüchte usw. werden z.B. bei einem solchen Spezial-Händler in der Regel preiswerter angeboten, ganz abgesehen von der kostenlosen fachmännischen Beratung.

Und nun noch ein letzter Tipp: Was Tofu, Sojasprossen, Curry-Mischungen oder Gewürze wie Koriandersamen, Ingwer etc. angeht, kann Ihnen meist auch ein guter Bio-Laden weiterhelfen.

Zutatenlexikon

Wenn Sie die folgenden Zutaten bei einem asiatischen Händler einkaufen, haben Sie einen Grundstock, mit dem Sie zahlreiche Rezepte dieses Buches ausprobieren können:

- Fischsoße (Nam Pla)
- Shrimps-Paste (Ka Pi)
- helle Sojasoße (See leu Khao)
- dunkle Sojasoße (See leu Dum)
- Austernsoße Tamarinde (Ma Khaam)
- getrocknetes Zitronengras (Ta Khrai)

- Palmzucker (Nam Tan Peep)
- getrocknete Shrimps (Goong Haeng)
- getrocknete chinesische Champignons (Tung Koo)
- Chilipulver (Phrik)
- Kokosmilch (Ka Thi)
- Reismudeln (Kui Tiao)
- Eiernudeln (Ba Mee)
- rote Curry-Paste (Kang Pet Dang)
- grüne Curry-Paste (Kang Kiew Warn)

Austernsoße

Austernsoße ist eine leicht süße Würzsoße, die aus Austernextrakt und Sojasoße hergestellt wird. Sie ist in asiatischen Geschäften in Flaschen erhältlich.

Bambussprossen

Bambussprossen sind bei uns in jedem gut sortierten Supermarkt in Dosen erhältlich, frisch jedoch meist in asiatischen Geschäften zu bekommen. Sie werden sehr fein geschnitten und wie in der chinesischen Küche als Gemüsebeilage verwendet.

Baumpilze (Mu Err-Pilze)

Baumpilze werden nur getrocknet angeboten. In asiatischen Geschäften, aber auch in größeren Supermärkten, können sie lose gekauft werden. Die Pilze müssen, bevor sie in einem Gericht zubereitet werden können, zuerst 20 Minuten in heißem Wasser eingeweicht und dann weitere 20 Minuten abgekocht werden.

Braune-Bohnen-Soße (Tao Jiao)

Die Braune-Bohnen-Soße ist eine dicke braune Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen.

Chili (Phrik)

Chilischoten erhalten Sie in asiatischen Geschäften in verschiedenen Größen und Farben. Grundsätzlich sind die kleinen Schoten wesentlich schärfer und für europäische Gaumen nicht verträglich.

Die größeren grünen Schoten sind im Allgemeinen nicht ganz so scharf, sie sind noch nicht voll ausgereift. Erst wenn sie rot sind, haben sie ihre volle Reife und Schärfe erreicht. Die Schoten wer-

den in der Sonne getrocknet und entweder in dieser Form oder gemahlen als Chilipulver angeboten.

Grundsätzlich ist zu empfehlen, vor der Verwendung getrockneter Schoten die Kerne zu entfernen, um die Schärfe zu mildern.

Feine Chiliringe, in einer Mischung aus Essig und Zucker eingelegt, sind eine Standardwürzmischung in thailändischen Garküchen.

Chili-Soße (Naam Phrik)

Die Chili-Soße ist eine scharfe Soße, die zum Würzen von Fleischgerichten, Suppen und Soßen genommen wird. Oft steht Chilisoße zum individuellen Nachwürzen beim Essen mit auf dem Tisch.

Chinesische Champignons (Tung Koo)

Chinesische Champignons sind nur getrocknet zu haben. Sie werden mittlerweile auch in Supermärkten angeboten. Die Stiele der Pilze müssen entfernt werden, anschließend lässt man die Pilze mindestens eine halbe Stunde lang in Wasser einweichen: Übergießen Sie die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser und lassen Sie sie darin so lange ziehen, bis sich auch das Innere der Pilze mit Wasser vollgesogen hat. Die Pilze können nun gekocht oder gebraten werden. Sie entwickeln ein sehr intensives Aroma.

Chinesische Petersilie

Chinesische Petersilie ist eine andere Bezeichnung für Koriander (-> „Koriander“).

Kurkuma (Tumeric/Gelbwurz)

Kurkuma ist eine Ingwertart von extremer gelb-oranger Färbung. Der Geschmack ist nicht sehr intensiv. Kurkuma ist vor allem als Färbemittel von Bedeutung. Kurkuma ist in vielen Curry-Pulvern enthalten, und wenn Sie Ihren Reis oder Ihre Nudeln gerne gelb haben wollen, fügen Sie dem Kochwasser eine entsprechende Menge Kurkuma bei. Der Geschmack der Speisen wird davon kaum beeinträchtigt.

Curry-Pulver (Phong Karee)

Wie die Curry-Pasten ist das Curry-Pulver eine Gewürzmischung, bestehend aus Kurkuma, Senfsaat, Korianderkörnern, Chili, Zimt,

Ingwer, Nelken, Kümmel und Salz. Es werden verschiedene Mischungen angeboten.

Eierteigrollen

Eierteigrollen sind vorgeformte Teigrollen, wie man sie etwa zur Zubereitung von Frühlingsrollen verwendet. Sie können aber auch für andere Gerichte, z.B. zur Ummantelung von großen Garnelen, genutzt werden. Man erhält sie in asiatischen Läden in zwei verschiedenen Größen.

Eiernudeln

Die sogenannten Ba Mee-Nudeln sind in asiatischen Läden erhältlich und sollten nach Packungsvorschrift verarbeitet werden. Normalerweise müssen sie lediglich kurz in kochendem Wasser gegart werden und können anschließend gebraten werden.

Fischsoße (Nam Pla)

Fischsoße ist ein Extrakt aus Fisch, Shrimps und Salz und hat dementsprechend einen starken Fischgeschmack, der nicht jedermanns Sache ist. Fischsoße ist in der thailändischen Küche eine obligatorische Grundsubstanz, die hier wie bei uns z.B. das Salz eingesetzt wird.

Galgant

-> „Ingwer“

Gelbwürzel

-> „Kurkuma“

Getrockneter Fisch (Pla Haeng)

Erhältlich ist getrockneter Fisch in asiatischen Geschäften, er ist nahezu unbegrenzt haltbar. Der Fisch wird in der Pfanne gebraten und dadurch wieder weich, sodass er nun in Suppen etc. verarbeitet werden kann.

Getrocknete Shrimps (Goong Haeng)

Getrocknete Shrimps sind nur in asiatischen Geschäften erhältlich. Sie werden meist klein gehackt, oft geröstet und dienen der Aromatisierung von Speisen.

Glasnudeln (Woon Sen)

Glasnudeln werden aus Mungbohnenstärke hergestellt und getrocknet angeboten. Man gibt sie nur kurz in kochendes Wasser. Sie werden vorwiegend als Suppeneinlage gebraucht und haben keinen Eigengeschmack.

Glutiniertes Reis (Khao Niao)

Glutiniertes Reis wird auch Klebreis genannt und ist in asiatischen Geschäften erhältlich (-> „Reis“).

Ingwer (Khing, Kha, Kachai)

Man unterscheidet in Thailand drei verschiedene Ingwerarten: Khing, eine dem hierzulande erhältlichen Ingwer vergleichbare Sorte, Galangal, auch Kha oder Laos genannt, mit einem eigenen Geschmack, ist in Europa in asiatischen Geschäften frisch oder als Laospulver erhältlich. Die dritte Sorte, Kachai – kleine, dünne, längliche Wurzeln –, sind bei uns seltener erhältlich und werden eigentlich nur in Fischgerichten verarbeitet. Es reicht jedoch, sich des hier erhältlichen Ingwers zu bedienen. Die Knollen werden geschält und gerieben oder in sehr feine Scheiben oder Würfel geschnitten.

Kokosmilch (Ka Thi) und Kokoscreme

Die Verwendung von Kokosmilch in Soßen, Suppen, Curry-Gerichten und natürlich in Süßspeisen ist wohl das hervorstechendste Merkmal der thailändischen Küche. Die Gewinnung von Kokosmilch ist jedoch relativ aufwendig, und es ist zu empfehlen, sich fertiger Produkte zu bedienen. In asiatischen Geschäften ist Kokosmilch in Dosen erhältlich oder in getrockneter Form: als Platten, die in heißem Wasser aufgelöst werden müssen.

Möchten Sie selbst Kokosmilch herstellen, benötigen Sie dazu Kokosflocken. Auf eine Tasse Kokosflocken gießen Sie zwei Tassen heißes Wasser und lassen das Ganze 15 Minuten lang ziehen. Kneten Sie die Flocken mit einem Löffel gut durch, und seihen Sie die Mischung dann durch ein Tuch. Das Tuch mit den Flocken sollten Sie anschließend so lange eindrehen, bis keine Flüssigkeit mehr herauskommt. Auf diese Weise erhalten Sie dicke Kokosmilch. Wenn Sie den Vorgang noch einmal wiederholen, so erhalten Sie dünne

Milch. In den Rezepten dieses Buches können beide Extrakte vermischt werden. Kokoscreme erhalten Sie, wenn Sie die dicke Milch einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Es setzt sich dabei eine fette Schicht an der Oberfläche ab, die mit einem Löffel abgeschöpft werden kann.

Koriander (Phak Chee)

Koriander ist eines der wichtigsten Kräuter der thailändischen Küche und wird noch häufiger gebraucht als etwa bei uns Petersilie. Er wird meist zur geschmacklichen Abrundung und zum Garnieren über Suppen und andere Gerichte gestreut, daher vielleicht auch die Bezeichnung „chinesische Petersilie“. Es werden jedoch nicht nur die Blätter, sondern auch die Wurzeln und die Samen verarbeitet.

Die Wurzeln werden, fein gehackt, als Würzmittel verwendet, ebenso die Samen, die gemahlen werden müssen, sofern sie nicht schon als Pulver erhältlich sind. Koriander wird außer in asiatischen Geschäften auch in jeder gut sortierten Gemüsehandlung geführt.

Laos-Pulver

Laos-Pulver ist in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Es ist ein scharf-würziges Pulver, das sich besonders zur Aromatisierung von Fischgerichten und Meeresfrüchten eignet.

Limonen (Ma Nao)

In Thailand findet man verschiedenste Limonenarten, die wichtigste darunter ist die Kaffir Limone (Ma Kruut). Diese Limonenart ist hierzulande nur in asiatischen Geschäften erhältlich. Sie ist gekennzeichnet durch ihre narbige Schale, die bevorzugt zum Aromatisieren benutzt wird, ebenso wie die Blätter dieser Frucht, die wie Lorbeerblätter in vielen Gerichten einen säuerlichen Geschmack erzeugen.

Diese Blätter erhält man preiswert in den entsprechenden Geschäften und kann sie lange Zeit lagern. Man kann aber alternativ auch die bei uns üblichen Zitronen verwenden (-> „Zitronenblätter“).

Lychees (Lin Jee)

Lychees sind Früchte mit rauer roter Schale und glasig-weißem Fruchtfleisch. Sie sind nur im Winter frisch erhältlich, ansonsten muss man Dosenfrüchte verwenden.

Palmzucker (Nam Tan Peep)

Palmzucker wird aus dem Saft einer bestimmten Palmenart der „Zuckerpalme“ hergestellt. Er hat eine braune Farbe und die Konsistenz von gepresstem feinen Sand. Da er nicht sehr gut löslich ist, sollte man ihn vor der Verwendung bei der Speisenzubereitung in einigen Tropfen Flüssigkeit (Wasser) auflösen.

Palmzucker ist in asiatischen Geschäften erhältlich, brauner Zucker ist jedoch durchaus ein guter Ersatz.

Reismehl (Paeng Khao Jaao)

Reismehl wird aus nicht glutiniertem Reis hergestellt und als Bindemittel benutzt. Es ist in asiatischen Geschäften erhältlich, ebenfalls wie das entsprechende glutinierte Reismehl.

Reisnudeln (Kui Tiao)

Reisnudeln sind flache weiße Nudeln, die aus Reismehl hergestellt und in verschieden breite Streifen geschnitten werden. Man findet sie in Streifen von einem Millimeter bis zu drei Zentimetern Breite.

Reis Vermicelli (Khanom Jeen)

Beim Reis Vermicelli handelt es sich um dünne runde Reisnudeln.

Sellerie (Kheun Chai)

Der asiatische Sellerie ist klein, mit sehr dünnen Stängeln und wesentlich intensiver im Aroma als der hierzulande bekannte Staudensellerie. Er ist in asiatischen Geschäften erhältlich, kann aber auch durch Staudensellerie ersetzt werden.

Schnurbohnen (Thua Fuk Yao)

Diese Bohnen sehen aus wie die bei uns bekannten Bohnen – mit dem Unterschied, dass sie bis zu 60 cm lang werden.

Sie sind in asiatischen Geschäften erhältlich, können aber durchaus durch einheimische Produkte ersetzt werden. Auch in Thailand findet man unterschiedliche Bohnensorten, von länglich dünnen bis hin zu breiten Flachbohnen.

Shrimps-Paste (Ka Pi)

Shrimps-Paste ist eine auf der Basis von fermentierten Shrimps und Salz hergestellte, intensiv schmeckende Paste, die in Dosen oder Gläsern erhältlich ist.

Sojakuchen (Tao Huu)

-> „Tofu“

Sojasoße (See leu)

Es gibt japanische, chinesische und indonesische Sojasoßen. In Thailand benutzt man sowohl die helle chinesische Sojasoße (See leu Khao), als auch die dunkle japanische Sojasoße (See leu Dum). Die indonesische Sojasoße (Ketjap Manis) ist von süßlichem Geschmack.

Strohpilze (Hat Faang)

Strohpilze gehören zu den in der thailändischen Küche bevorzugten Pilzen. Es sind sehr aromatische helle Pilze mit kleinen Kappen und länglichen dünnen Stielen. Man kann sie in asiatischen Geschäften getrocknet oder auch frisch kaufen.

Tamarinde (Ma Khaam)

Tamarinde ist eine Hülsenfrucht, die in gepresstem Zustand in asiatischen Läden erhältlich ist. Sie hat einen ganz eigenen, säuerlichen Geschmack, wird jedoch niemals direkt verarbeitet. Man nimmt einen Löffel der Paste und lässt die Masse 10 Minuten lang in drei Löffeln heißem Wasser ziehen. Dann sieht man das Ganze durch ein feines Sieb oder Tuch, so dass alle festen Bestandteile zurückbleiben; lediglich das aromatisierte Wasser wird verwendet. Man kann den Geschmack auch durch einen sehr guten Sherry-Essig ersetzen.

Tapiokamehl (Paeng Man Sampalang)

Bei Tapiokamehl handelt es sich um ein Stärkemehl, das aus Tapioka, einer Knollenfrucht, gewonnen wird. Wie jede andere Mehlsorte, die zum Andicken von Soßen verwendet wird, muss auch Tapiokamehl zuerst in wenig Wasser gelöst werden, damit es beim Kochen keine Klumpen bildet. Man erhält es in asiatischen Läden.

Tofu (Tao Huu Khaao)

Tofu ist weißer, sogenannter Sojabohnenquark, ein rein pflanzliches Produkt mit sehr hohem Eiweißanteil. Tofu ist fest, geschmacksneutral und lässt sich vielfältig verwenden. Man kann ihn braten, frittieren oder backen, wobei er den Geschmack der übrigen Zutaten annimmt. Man erhält ihn abgepackt oder offen in großen Supermärkten, Bioläden und natürlich in asiatischen Geschäften.

Tumeric (Kha Min)

-> „Kurkuma“

Zuckersirup (Nam Chuam)

In der thailändischen Küche ist Zuckersirup ein Bestandteil fast aller Süßspeisen, besonders in Verbindung mit Obst. Man löst drei Tassen Zucker in einer Tasse Wasser. Diese Mischung lässt man auf kleiner Flamme so lange köcheln, bis sie eine sirupartige Konsistenz angenommen hat. Wenn der Sirup abgekühlt ist, kann er mit Jasmin- oder Rosenblättern aromatisiert werden.

Zitrone (Maa Naa)

-> „Limonen“

Zitronenblätter

-> Limonen/Kaffir Limone (Ma Kruut)

Zitronenblätter werden meist wie Lorbeerblätter in einer Soße oder Suppe mitgekocht. Sie werden jedoch auch, sehr klein geschnitten, unter das Essen gemischt und mitgegessen. Man entfernt hierzu die Mittelader des Blattes und schneidet die beiden Hälften quer zur Mittelachse in ganz feine Streifen.

Zitronengras (Ta Khrai)

Zitronengras hat nichts zu tun mit den Zitronenblättern, obwohl beide vom Geschmack her vergleichbar sind. Bei Zitronengras handelt es sich um lange Stängel von etwa einem Zentimeter Dicke, von denen jedoch nur die unteren Hälften verwendet werden. Die Stängel werden entweder nur mitgekocht und vor dem Verzehr wieder herausgenommen oder sehr fein gehackt.

Zitronengras ist auch als Pulver erhältlich. Hierbei entspricht die Menge eines Zitronengrasstängels etwa der Menge eines Teelöffels Pulver.



*Berühmteste Suppe Thailands: die Tom-Yam-Suppe
(Saure Shrimps-Suppe -> S. 31)*

Suppen

Saure Shrimps-Suppe (Tom Yam Goong)

Die Tom-Yam-Suppe ist sicherlich die berühmteste Suppe Thailands.

Zutaten

1 kg mittelgroße Shrimps
250 g Strohpilze, frisch oder aus der Dose
1 Stängel Zitronengras, in 5 cm lange Stücke geschnitten
2 Zitronenblätter
1 TL Salz
2 EL Fischsoße
3 EL Zitronensaft
1 TL Chilipulver
3 rote Chilischoten
2 Korianderzweige
6 Tassen Wasser

Zubereitung

Die Shrimps bis auf das Schwanzstück schälen, die schwarze Ader entfernen und entlang der Rückenlinie einritzen. Den Stiel der Pilze abschneiden, die Pilze waschen, trocknen und vierteln.

Das Wasser zum Kochen bringen, das Zitronengras und die Zitronenblätter dazugeben. Dann die Shrimps, die Pilze und das Salz dazugeben und alles drei Minuten kochen lassen. Von der Flamme nehmen und mit Fischsoße, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken.

In Tassen füllen und mit den Chilischoten und den Korianderblättern garnieren.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Für sechs Personen

Tom Yam mit frischen Pilzen

Bei diesem Gericht handelt es sich um eine Variation der berühmten Tom-Yam-Suppe.

Zutaten

1 kg frische Pilze nach Wahl
2 Zitronengrasstängel
5 Zitronenblätter
2 Stängel Koriander
5 rote Chilischoten
3 Zitronen
3 Tassen Kokosmilch
3 EL Fischsoße

Zubereitung

Die Pilze putzen, halbieren oder dritteln. Das Zitronengras in feine Scheiben schneiden und im Mixer zerkleinern. Die Kokosmilch aufkochen, die Pilze, das Zitronengras, die Zitronenblätter und Fischsoße dazugeben.

Wenn die Pilze gar sind, den Zitronensaft und die Chilis dazugeben und kurz ziehen lassen.

Die Suppe in Schalen füllen und mit den Korianderblättern garnieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Für zwei Personen

Reissuppe mit Putenfleisch

In Thailand kennt man keine spezielle Frühstückskultur so wie wie in Europa üblich. Stattdessen wird schon morgens warm gegessen, etwa Reis oder eine Suppe. Die folgende Suppe ist für ein schnell zubereitetes Frühstück bestens geeignet.

Zutaten

- 1 Tasse klein geschnittenes Putenfleisch
- 3 Tassen Wasser
- 1 1/2 Tassen vorgekochter Reis oder Minutenreis
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 EL gehackte Sellerieblätter
- 1 EL Fischsoße
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Das Putenfleisch im Wasser aufkochen. Den vorgekochten Reis, die gehackte Zwiebel und die Fischsoße nacheinander dazugeben und alles 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Dann die Suppe in Tassen füllen und mit den Sellerieblättern bestreuen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Für zwei Personen

Reissuppe

Die Suppe ist sehr schnell zubereitet, sofern man auf eine fertige Hühnersuppe (eventuell aus der Dose) und fertigen Reis oder Minutenreis zurückgreifen kann.

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Hühnerbrühe mit Fleischstücken
- 1 EL gehackte Ingwerwurzel
- 2 EL Fischsoße
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL gehackter Koriander
- 2 Eier

Zubereitung

Die Hühnerbrühe aufkochen und den Reis hinzugeben. Einige Minuten kochen lassen, dann die Fischsoße und den Pfeffer dazugeben. Nun jeweils ein Ei in Suppentassen aufschlagen und die heiße Suppe darübergießen. Mit gehacktem Ingwer und Koriander bestreuen – fertig ist die Mahlzeit.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Für zwei Personen