



John Chantararak

# KINTHAI

Moderne thailändische Küche

**Kin Thai**



**John Chantarasak**

# **KIN THAI**

**Moderne thailändische Küche**

Fotografie: Maureen M. Evans





# Inhalt

Einleitung	7
Thailands Regionen	15
Die Britischen Inseln	22
Hinweise zu den Rezepten	25
Zutaten	31
Ausrüstung	39
<b>yum / laab</b> Salate und <i>laab</i>	42
<b>yang</b> Gegrilltes	60
<b>nahm prik / lon</b> Relishes und Dips	78
<b>dtom</b> Suppen und Brühen	92
<b>tort / pad</b> Frittiertes und gerührt Gebratenes	110
<b>gaeng</b> Currys	132
<b>gap glaeem</b> Snacks	162
<b>kanom</b> Süßes	176
<b>ngaai</b> Basics	190
Über den Autor und Dank	220
Register	221



# Einleitung

Geboren wurde ich als Sohn eines thailändischen Vaters und einer englischen Mutter in Liverpool und würde mich selbst, wie so viele andere im heutigen Großbritannien auch, als multiethnisch bezeichnen. Ich bin in einem Schmelztiegel verschiedener Kulturen aufgewachsen und konnte mich aus diesem Grund auf ganz besondere Weise entwickeln. Als ich ein Kind war, zog meine Familie in das idyllische Wye Valley in Wales. Dort verbrachte ich meine Kindheit, bevor ich mich mit Anfang 20 in London niederließ. Ich hatte das Glück, dass wir in meiner Kindheit viel herumgereist sind, und das hat sich in meinem Erwachsenenleben fortgesetzt. Ich war in vielen Kontinenten, Ländern und Städten und habe dort gekocht. Dabei konnte ich jedes Mal neue Erfahrungen sammeln, zahllose neue Zutaten und Kochtechniken kennenlernen und Verbindungen zu den unterschiedlichsten Menschen knüpfen.

Thailand hat in meinem Leben schon immer eine zentrale Rolle gespielt. Wir sind oft nach Bangkok geflogen, um unsere Familie zu besuchen, und wohnten im Elternhaus meines Vaters in der Gegend von Thong-Lor. Als meine Familie dort ein Grundstück kaufte und ihr Haus baute, war dies ein Gebiet, das von Reisfeldern dominiert wurde, die das Zentrum von Bangkok versorgten. Heute ist Thong-Lor ein belebtes, modernes Viertel mit hochpreisigen Immobilien, trendigen Restaurants, trubeligen Bars und einer multikulturellen Bevölkerung. Es hat kaum noch Ähnlichkeit mit dem Land, in dem meine Großeltern, mein Vater und meine Tanten aufgewach-

sen sind. Bangkok ist seit dem vergangenen Jahrhundert eine Stadt, die niemals schläft und sich Tag für Tag immer weiter modernisiert. Ich habe es immer geliebt, meine Familie und Freunde in Bangkok zu besuchen, und meine Erinnerungen an das Essen meiner Großmutter im Haus der Familie, umgeben von meinen Cousins und Cousinen, Tanten und Onkeln, sind kostbar. Alle unterhielten sich am Tisch, während ein Teller nach dem anderen mit fantastischen Gerichten in appetitlichen Farben und mit wunderbaren Aromen serviert wurde. Oft wusste ich nichts über die Gerichte, die ich mir in den Mund schaufelte, oder über all die verschiedenen Zutaten, die auf meiner Zunge tanzten. Ich liebte das Geheimnisvolle daran: exotische Geschmacksrichtungen, manchmal fast unerträglich scharf, oder herzhaftere Gerichte mit einer Süße, die man normalerweise mit einer Nachspeise in Verbindung bringt. Für ein neugieriges Kind war das der absolute Wahnsinn. Auf diesen Reisen besuchten wir häufig die Lieblingsrestaurants unserer Familie und fuhren oft stundenlang mit dem Auto kreuz und quer durchs Land, nur um an einem Ort am Meer oder in einer baufälligen Hütte, in der bestimmte Gerichte gekocht wurden, zu essen – kein ungewöhnliches Verhalten für thailändische Familien, die das gemeinsame Essen sehr schätzen. Meine schönsten Erinnerungen sind jedoch bis heute die an das Essen meiner Großmutter. Sie war eine wunderbare Köchin. Die Gerichte waren nicht nur thailändisch, sondern erinnerten auch an die Wurzeln unserer

Familie in China. Meine thailändische Familie gehört zu den Menschen, die nach dem Aufwachen ein Porridge (*jok*) mit Resten vom Mahl des Vorabends und viel frischem Obst und Gemüse zu sich nehmen. Schon beim Frühstück fragte jemand, wo und was wir zu Mittag essen würden, und noch wichtiger: »Was gibt es zum Abendessen?« Für Thailänder ist Essen der Mittelpunkt des Alltags. Das gemeinsame Essen ist tief verwurzelt in jedem Thailänder. Diese Mentalität hat mich mehr beeinflusst, als ich mir während meiner ganzen Kindheit je hätte vorstellen können.

Im Spätsommer 2013 beschloss ich nach Bangkok in Thailand umzuziehen. Dies war der Höhepunkt verschiedener Lebensumstände, die dazu geführt hatten, dass ich Anfang des Jahres meinen Bürojob in London aufgegeben hatte und die Stadt verließ, bevor ich mich auf einen Roadtrip quer durch die USA aufmachte. Dies war ein Punkt auf meiner Wunschliste.

Während dieser Entdeckungsreise durch die USA war ich manchmal tagelang unterwegs, um in einem bestimmten Restaurant zu essen oder Farmen zu besuchen, über die ich gelesen hatte. Mir wurde klar, dass meine Liebe zum Essen und Trinken vielleicht mehr als nur ein Hobby ist und dass das Gastronomiegewerbe vielleicht tatsächlich die Branche ist, für die ich bestimmt bin. Zu dieser Zeit wurde ich durch ein zufälliges Gespräch mit einem thailändischen Freund auf die kürzlich eröffnete »Le Cordon Bleu«-Kochschule im Dusit Thani Hotel in Bangkok aufmerksam. So kam eins zum anderen, und im September desselben Jahres war ich bereits in Bangkok, um mich an der Kochschule einzuschreiben. So erwarb ich schließlich das »Diploma de Cuisine« in klassischer französischer Kochkunst. Die Schule war eine Offenbarung. Ich lernte etwas über Zutaten, Techniken, Organisation, Hygiene und Küchenhierarchie. Ich kochte mehrere Gerichte am Tag, zerlegte Tiere, lernte, alle Arten von Fisch zu filetieren und mir unbekannte Gemüsesorten zu verarbeiten, die ich zu Hause niemals gekauft hätte. Ich war süchtig nach noch mehr Wissen – und nicht nur das: Ich entdeckte, dass ich ziemlich gut in diesem Kochgeschäft war. Viele Stunden verbachte ich in der Schulbibliothek mit dem Lesen von Kochbüchern, übte mich in meiner kleinen Wohnung in Bangkok im Kochen bestimmter Gerichte und erkundete die Hinterhöfe und Straßenmärkte der Stadt.

In dieser Zeit begann ich, an den Wochenenden und außerhalb der Kochschule in Profiküchen zu arbeiten. Zunächst jobbte ich in französischen und europäischen Restaurants, aber mein Interesse an der thailändischen Küche wuchs, je mehr ich aß und sie kennenlernte. Ich bekam die Gelegenheit, ein Praktikum im wohl weltweit bekanntesten thailändischen Restaurant des Landes zu absolvieren – unter der Leitung der Chefköche David Thompson und Prin Polsuk im weltberühmten Naam. Chef David hatte bereits viele Auszeichnungen erhalten, als das Naam noch in Londons Hyde Park Corner ansässig war. Inzwischen hatte David das Restaurant nach Bangkok verlegt, wo es bald als Nummer eins in Asien ausgezeichnet wurde und in den World Top 50 gelistet ist. Es war eine wunderbare Chance für mich, die thailändische Küche von einem Meister des Fachs zu erlernen. Hier wurden mir die Augen und der Verstand für die thailändische Küche geöffnet, und zu meiner Schande stellte ich fest, dass ich nur wenig über die thailändische Küche und diese Seite meiner Herkunft wusste.

Glücklicherweise arbeitete ich in einem Team engagierter thailändischer Köche, die bereit waren, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit einem naiven halbthailändischen Koch zu teilen, der noch mit der Sprache kämpfte und relativ wenig über diese exotische Küche wusste. Die Zeit verging und meine Kenntnisse wuchsen. Bald traute ich mir das Kochen von thailändischen Gerichten zu. Es war eine aufregende Zeit: Alles war neu und faszinierend. Ich konnte die Informationen gar nicht schnell genug aufnehmen. Wenn ich nicht in der Küche arbeitete, erkundete ich die Straßen Bangkoks und las wie besessen Food-Blogs und Foren über thailändisches Essen. Der Funke war übergesprungen. Es war ein großartiges Gefühl, denn ich hatte meine Bestimmung gefunden. Nach 18 Monaten in Thailand hatte ich nicht nur gelernt zu kochen, sondern durch das Kochen meine Identität gefunden. Trotzdem war ich an einem Punkt angelangt, an dem ich spürte, dass es an der Zeit war, in mein britisches Zuhause zurückzukehren. Ich war mehr als zweieinhalb Jahre von meiner Familie, meinen Freunden und meiner vertrauten Umgebung getrennt gewesen. Obwohl ich diese neu entdeckte Energie und Leidenschaft für das Kochen liebte, war ich müde und erschöpft. Das ständige Umziehen



und die anstrengende Arbeit hatten mich ausgelaugt. Ich musste nach Hause. Ich erzählte Chefkoch David von meinen Absichten, nach Großbritannien zurückzukehren, und er unterstützte mich. Er riet mir, falls ich nicht vorhätte, nach Bangkok zurückzukehren, sollte ich mich an einen ehemaligen Mitarbeiter aus dem Nahm in London wenden. Diese Kontaktperson war Andy Oliver. Ich traf Andy in London. Wir unterhielten uns ausführlich über thailändisches Essen und Leute, die wir beide in Bangkok kannten. Es war schnell klar, dass wir viel gemeinsam hatten, und wie es der Zufall wollte, schuftete sich Andy gerade ziemlich mit Supper Clubs und Veranstaltungen ab, die mehr und mehr an Aufmerksamkeit und Dynamik gewannen. Er erzählte mir von seinem Konzept für ein Restaurant der thailändischen Küche im alten Stil, die mit einer Mischung aus asiatischen und britischen Zutaten zubereitet wird. Dies sollte das angesehene Thai-Restaurant Som Saa werden. Ich verließ das Treffen mit der Frage, wie ich das Leben zurück im Vereinigten Königreich angehen sollte. Hatte ich vor zu bleiben oder würde es mich reizen, nach Thailand zurückzukehren und meine Ausbildung bei Chefkoch David im Nahm fortzusetzen? Ich kehrte in mein Elternhaus in Wales zurück, während ich meine Gedanken sammelte und meine Zukunft plante. Ich wollte unbedingt weiter kochen und meine Kenntnisse in der Küche ausbauen, aber ich war unsicher, ob London der beste Ort dafür war. Wales bot einen ruhigeren Lebensrhythmus, eine Erholung nach der Hektik der letzten Jahre. Innerhalb einer Woche hatte ich eine Reihe von Küchen angeschrieben und eine Stelle in einem Restaurant namens Casamia am Stadtrand von Bristol ergattert. Hier lernte ich zum ersten Mal die zeitgenössische britische Küche kennen, die verschiedene Techniken und Fertigkeiten einsetzt, um das Maximum an Geschmack aus einer einzigen Zutat herauszuholen, und die diese Aromen in einem saisonalen Verkostungs Menü präsentiert. Es war faszinierend. Die Köche in der Küche waren unglaublich freigiebig mit ihrem Wissen, aber nach einiger Zeit sehnte ich mich nach den Aromen Thailands. Mein Wunsch wurde durch einen Anruf von Andy erhört. Er hatte sich einen Standort im Osten Londons gesichert, um sein Projekt »Som Saa« zu starten, und suchte Mitarbeiter für die Küche.

Ich packte meine Koffer und fuhr zurück nach London, um ein neues Kapitel meines kulinarischen Abenteuers zu beginnen. Die nächsten Jahre im Som Saa, meinem neuen Zuhause am Climpson's Arch in London Fields, vergingen wie im Flug. Tagsüber wurde Kaffee geröstet und wurden Bestellungen für den Vertrieb in ganz London verpackt. Abends verwandelten wir den Raum in ein Restaurant mit Bar und Außenbereich, wo die Kunden den Köchen beim Kochen über offenem Feuer in dieser rustikalen und doch urbanen Umgebung zusehen konnten. Es herrschte Chaos und Harmonie. Wir kochten jeden Abend für Hunderte von Gästen, ausgerüstet mit wenig mehr als Holzkohle und den intensiven Aromen des nordöstlichen Thailands. Wir waren ein absolutes Novum in der Londoner Gastronomieszene, setzten neue Standards, kochten intuitiv und mit echter Leidenschaft und wollten die leckeren und farbenfrohen thailändischen Gerichte mit denen teilen, die wir kannten und liebten. Unsere Speisekarte war interessant und stellte eine willkommene Abwechslung für diejenigen dar, die bisher nur grünes Curry und *pad thai* als thailändisches Essen in Großbritannien kannten. Wir servierten Salate (*som tam*) mit geraspelter grüner Papaya und einem Dressing aus süßem Palmzucker, fermentierter Fischsauce und sehr scharfen Chilis. Es gab gegrillten Schweinenacken (*mu yang*) mit würzigen Saucen, frischen Kräutern und Zitrusfrüchten und Burmesisches Schweinebauchcurry (*gaeng hung lae*) mit eingelegtem Knoblauch und Ingwer. Serviert wurden auch ganzer frittiertes Fisch, garniert mit Zitronengras, Limettenblättern und geröstetem Reispulver. Wir boten unseren Gästen ein Essen, das den Kreislauf in Schwung brachte und die Geschmacksnerven anregte. Ich liebte es, hier zu kochen und zu servieren. Das Som Saa wurde von Tag zu Tag beliebter, die Kunden standen jeden Tag Schlange und die Londoner Presse war begeistert. Dies führte zu einer erfolgreichen Crowdfunding-Kampagne, mit der Kapital für den Bau eines Ladenlokals im historischen Londoner Stadtteil Spitalfields gesammelt wurde. Unter der Leitung der Chefköche Andy und Mark stieg ich auf und half in den nächsten drei Jahren bei der Leitung der Küche in diesem Restaurant. Während dieser Zeit entwickelte ich mich nicht nur als Küchenchef weiter, sondern auch als Mensch. Mein Wissen über die

thailändische Küche wuchs und ich begann, mit meinem eigenen Kochstil zu experimentieren. Ich wurde immer neugieriger auf die Verbindungen britischer und thailändischer Zutaten. Bald stellte ich fest, dass einige einheimische Lebensmittel die Geschmacksprofile der asiatischen Küche widerspiegeln. Dieser Gedanke wurde mir bewusst, als ich bei meinem ersten gemeinsamen Gastkoch-Event in dem saisonalen britischen Restaurant Salon bei Nicholas Balfe kochte. Nicholas verarbeitet vorrangig lokale und saisonale Zutaten aus der britischen Speisekammer. Er forderte mich auf, mir zu überlegen, wie man asiatische Zutaten durch solche ersetzen könnte, die in Großbritannien heimisch sind, aber ein ähnliches Geschmacksprofil bieten. Für mich war das revolutionär. Wir tauschten die wichtigsten thailändischen Zutaten mit britischen Lebensmitteln aus – und zu meiner Überraschung harmonisierten die Aromen wunderbar. Wir nahmen nun typisch thailändische Gerichte wie *som tam* und ersetzten die grüne Papaya durch saisonales Wurzelgemüse mit süßen und erdigen Tönen – Möhren, Knollensellerie und Pastinaken. Das zerstoßene Würzelgemüse kombinierten wir mit einem Dressing aus scharfem Meerrettich, Sanddorn und Honig. Der Geschmack blieb in den vertrauten britischen Aromen verwurzelt, doch die Note war faszinierend neu: Das Gericht schmeckte thailändisch, aber mit einem anderen Ausdruck. Dieses Erlebnis schlug bei mir wie ein Blitz ein und war ein Schlüsselerlebnis, das den Stil prägte, den ich heute koche und mit dem ich mich identifiziere. Letztlich brachte es beide Seiten meines Erbes miteinander in Einklang.

Nach diesen Erfahrungen gelangte ich zu der Überzeugung, dass thailändisches Essen nicht allein durch spezielle Zutaten definiert wird, sondern einen wohlüberlegten Balanceakt zwischen den komplexen Aromen erfordert, die für die Küche typisch sind – salzig, süß, scharf und sauer. Diese Aromen aber sind alle auch außerhalb Thailands zu finden. Wenn ich jetzt koche, nutze ich diese Ernährungsphilosophie, um den traditionellen thailändischen Rezepten, die durch die rasante Modernisierung Thailands immer mehr in Vergessenheit geraten, neues Leben einzuhauchen. Komplexe, aufwendige Rezepte, die einst von den Älteren in den thailändischen Familien weitergegeben wurden, laufen Gefahr, verloren zu gehen, da die Lust der

jüngeren Generation Thailands auf Fertiggerichte stark wächst. Diese traditionellen Rezepte brauchen eine Stimme in der modernen Ernährung. Es wäre unverzeihlich, wenn sie für immer verloren gehen. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, diese Rezepte mit den besten Zutaten von den besten Landwirten aus der Region neu zu kreieren. Das ist nicht leicht, aber es ist meine Überzeugung, die ich beim Kochen in meinem Herzen spüre. Mein thailändisches und mein britisches Erbe sind in meiner Küche gleichermaßen vertreten. Es ist ein fein abgestimmter Balanceakt, durch den ein Gericht mit den Aromen aus beiden Kulturen – der westlichen und der asiatischen – besticht. Der Begriff »Anglo-Thai« ist für mich daher zum Inbegriff meiner Berufung geworden und entspricht meinem Kochstil ganz und gar. Es ist das, was ich bin und was ich gern auf den Teller bringe. In meinem Restaurant AngloThai nutzen wir dieses Konzept, um unsere Gäste durch das Essen und den Wein, den wir servieren, mit unseren Wurzeln in Thailand und Großbritannien in Verbindung zu bringen und die Menschen auf eine aufregende Reise durch die Welt der Aromen zu führen.

Mit diesem Kochbuch möchte ich diese Verbindung ausbauen und Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit auf die Reise nehmen. Ich hoffe, das Buch hilft Ihnen, die thailändische Küche mit anderen Augen zu betrachten und Ihnen das Selbstvertrauen zu geben, neue Rezepte mit unkonventionellen Zutaten und Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Scheuen Sie nicht davor zurück, Fehler zu machen. Ja, ich möchte Sie dazu ermutigen, Fehler zu machen, aus ihnen zu lernen und an ihnen zu wachsen. Ich habe auf meiner Reise durch die thailändische Küche viele Fehler gemacht, aber ich habe daraus gelernt. Kochen soll Spaß machen und kann auf so vielen Ebenen Freude bereiten. Seien Sie enthusiastisch, nutzen Sie Ihre Neugier und Intuition, aber merken Sie sich eines: Thailändisches Essen muss nicht nur mit thailändischen Zutaten zubereitet werden. Wenn Sie thailändische Geschmacksrichtungen entdecken, dann überlegen Sie, welche lokalen Produkte sich als Ersatz eignen könnten. Ich hoffe, dass ich Ihnen in diesem Buch einige dieser Zutaten näher bringen kann, damit Sie sich einen neuen Stil der thailändischen Küche ins Haus holen können.







# Thailands Regionen

Das Königreich Thailand liegt in der Mitte des südostasiatischen Festlands. Das Klima ist tropisch-monsunal und prägt verschiedene Ökosysteme – von den kühleren Wäldern im Norden bis zu den heißen, feuchten Küsten auf der südlichen Halbinsel. Bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts war die Landwirtschaft in Thailand die wichtigste Wirtschaftsform. Dann führte die Modernisierung Thailands dazu, dass die Menschen in die Hauptstädte wie Bangkok, Chiang Mai und Pattaya strömten. Thailand ist in vier Hauptregionen unterteilt: Zentralthailand, Nordthailand (Lanna), Nordostthailand (Isan) und Südthailand. Alle vier Regionen unterscheiden sich in sprachlich-kultureller Hinsicht, in ihren kulinarischen Traditionen, dem Terroir und den lokal verfügbaren Zutaten, die die Küchen der einzelnen Regionen charakterisieren.

## ZENTRALTHAILAND

In diesem Landesteil verschmelzen Einflüsse aus dem gesamten Königreich. Die Vielfalt an Traditionen und der Reichtum an verfügbaren Zutaten ließ hier eine der komplexesten Regionalküchen Thailands entstehen. Zentralthailand ist die Heimat der weltberühmten schwimmenden Flussmärkte. Große Flüsse strömen im Delta westlich der weltbekannten Hauptstadt Bangkok zusammen und machen es zu einer fruchtbaren Ebene für den Reisanbau.

Da das meiste Land für den Reisanbau genutzt wird, werden in den Küchen kaum wild wachsende Zutaten verarbeitet. Stattdessen kocht man viel mit Gemüse, das hier kultiviert wird. Man nutzt dabei den Reichtum an Wasser, um beispielsweise Blattspinat, Brunnenkresse und Wasserspinat anzubauen. Andere Gemüsesorten wie Spargel- und Schlangenbohnen, Auberginen oder Bambussprossen sind ebenfalls beliebt für die Currys, Wokgerichte oder Salate mit Fisch, Fleisch und frischen Kräutern. Die Zucht von Hühnern, Schweinen und Enten ernährt einen großen Teil der Bevölkerung. Auch Flussgarnelen, Süßwasserfische, Tintenfisch und Schalentiere sind wichtige Nahrungslieferanten.

Die Gerichte Zentralthailands sind typischerweise raffinierter als in den anderen Regionen, was durch die häufige Verwendung von Kokosnusscreme und Zucker begünstigt wird. Der chinesische Einfluss zeigt sich in Wokgerichten, von denen das berühmteste *pad thai* ist: Reisbandnudeln, die mit Tofu, getrockneten Garnelen und Sojasprossen in einer süßen, herben Sauce gebraten werden. Auch Street-Food wie gebratener Schnittlauchkuchen (*kanom gui chai tod*), geschmorter 5-Gewürze-Schweinebauch (*mu parlow*) und *pad grapao*, bei dem Fisch, Fleisch und Gemüse mit scharfen Chilis, Knoblauch und Basilikum gebraten werden, sind von chinesischen Gerichten beeinflusst. In Zentralthailand gibt es die größte Vielfalt an Currys. International bekannte Curry-Gerichte, darunter rotes Curry (*gaeng phet*) und grünes Curry (*gaeng kheow wan*) stammen aus dieser Region.

Currys oder *gaeng* werden hier in Fleischbrühe und Kokosmilch gekocht oder trocken gebraten, wie das köstliche *pad prik king* – ein reichhaltiges rotes Curry mit Schweinefleisch und geräuchertem Fisch. Die Currys sind in der Regel nicht so feurig wie die Currys aus dem Süden oder Nordosten des Landes und werden mit Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limette und Basilikum gewürzt. Sie sind überwiegend scharf und salzig durch Chili, Fischsauce (*nam pla*) und Garnelenpaste (*gapi*). Weltberühmte Suppen wie die scharf-saure Garnelensuppe (*tom yum goong*) und die Suppe mit Kokosmilch, Galgant und Huhn (*tom kha gai*) stammen ebenfalls aus dieser Region, schmecken aber manchmal süßer als in den anderen Regionen, da die Bewohner in Zentralthailand die Schärfe und Süße am Gaumen gegenüber der Säure und den fermentierten Geschmacksnoten bevorzugen, die in anderen Regionen des Königreichs beliebt sind.

Die königlich thailändische Küche, die am alten Hof von Ayutthaya entstand, beeinflusst heute die moderne Küche in Bangkok und Umgebung. Es handelt sich hierbei um Gerichte, die mit kostbaren Zutaten und kunstvoller Dekoration zubereitet werden. Traditionell waren diese Gerichte ausschließlich den königlichen Palastküchen vorbehalten und die Rezepte waren in der Vergangenheit allein für die königliche Familie bestimmt. Heute belebt eine jüngere Generation von thailändischen Köchinnen und Köchen diese alten Rezepte wieder und gibt den Thailändern die Möglichkeit, die raffinierten Gerichte aus der Vergangenheit zu kosten. Dazu gehören beispielsweise der auffallend violette *chor muang*, ein gedämpfter Reiskloß aus der Zeit von König Rama II. (reg. 1809–1824), der mit einer Masse aus gesüßtem Huhn oder Schweinefleisch und Erdnusskernen gefüllt ist oder süßsaure knusprige Reismudeln (*mee krob*), gedämpfter Kürbis mit Kokosnusspudding (*sangkaya fak tong*) sowie Rindfleischsuppe mit fermentierter Garnelenpaste (*gaeng ranjuan*). Chilipasten-Relish (*nam prik*) und frische Kokosnusscreme (*lon*) sind Hauptbestandteile jeder thailändischen Mahlzeit. Das begleitende Gemüse wird dabei sorgfältig entkernt, geschält und in bestimmter Weise geschnitten, geschnitzt oder in attraktive Formen gebracht, wie es bei einer königlichen Thai-Mahlzeit einst üblich war. Dasselbe gilt für Früchte, deren Steine und Kerne entfernt und

deren Schale auf eine spezielle Art und Weise, geschält wird, was man als *pak riew bezeichnet*. Das königlich thailändische Gericht *khao chae*, was etwa »eingeweichter Reis« heißt, wird mit »Sommerreis« während der heißesten Jahreszeit zwischen März und April zubereitet. Das kalte Reibrei-Gericht stammt aus dem Volk der Mon und wurde von König Rama IV. (reg. 1851–1868) eingeführt, der selbst Wurzeln in der Mon-Kultur hatte. Das Gericht besteht traditionell aus vier Bestandteilen – speziellen Duftkerzen, geräuchertem Reis (*khao ob tien*), mit Jasmin parfümiertem Wasser, Eiswürfeln und Beilagen. Letztere können je nach Koch variieren, umfassen aber stets frittierte Bällchen aus Garnelenpaste, gegrillten Schlangenkopffisch, Zitronengras und wilden Ingwer (*look gapi*). Dazu kommen zerkleinertes, kandiertes Schweinefleisch (*mu foi*), gebratene, gefüllte Schalotten mit püriertem Wels (*hom sodsai pla tod*), Paprika mit Kräuterfüllung, eingewickelt in ein »Eiernetz« (*prik yoak*), Melone mit gemahlener Fischflossen und Schalotten (*tang mo pla haeng*) sowie kunstvoll geschnitztes Gemüse und Obst, das sich von den anderen süßen Gerichten abhebt. Heute noch wird *khao chae* von den Thais geschätzt und ist auf den Speisekarten der ganzen Region zu finden – von den gehobenen Hotelrestaurants bis hin zu den bescheidenen Marktständen mit Street-Food. Für eine authentische Version der gekühlten Reissuppe müssen die Reiskörner sorgfältig in mehrmals ausgetauschtem, sauberem Wasser »poliert« werden, damit der Brei besonders appetitlich aussieht.

## NORDTHAILAND

Thailands Norden ist gebirgig, hat ein gemäßigeres Klima und ist das ganze Jahr über etwas kühler als der Rest des Landes. Die Region besteht größtenteils aus dschungelbedeckten Tälern und den höchsten Bergen des Landes. Historisch gesehen ist das Gebiet die Heimat der Lanna, deren frühere Hauptstadt Chiang Mai war. Die Nähe zu China und Myanmar (ehemals Burma) machte den Norden zu einem Zentrum für Handel und Kultur. Völker wie die Tai, Burmesen und Chinesen sowie die vielen Bergstämme, darunter die Akha, Hmong, Yao, Lisu und Tai Yai, haben in dieser Region ihre eigenen Gerichte und Kochstile entwickelt.



Aufgrund der fruchtbaren Wälder und Dschungelböden gibt es Pilze, Wildgemüse und -früchte sowie Wildtiere in Hülle und Fülle, die in der eher wenig bekannten Regionalküche verarbeitet werden. Die Küche der Lanna zeichnet sich durch ihre Aromenvielfalt aus, wobei zahlreiche der typischen Gerichte ihren Ursprung in anderen Küchen haben. Aufgrund seiner unzugänglichen Lage in den Bergen nahm der Norden kulinarisch eine andere Entwicklung als Bangkok und der Rest Thailands.

Die günstigen landwirtschaftlichen Bedingungen und das reiche Nahrungsangebot führten dazu, dass die Gerichte des Nordens milder und weniger scharf gewürzt sind (man musste die Gäste nicht dazu ermuntern, mehr Reis mit feurigen Chilipasten zu essen und dafür weniger Fleisch oder Gemüse, weil genug von allem vorhanden war). Die vorherrschenden Geschmacksrichtungen der nördlichen Küche sind scharf und salzig, wobei die Schärfe von Chilis, Ingwer, Galgant sowie frischem und getrocknetem schwarzem Pfeffer oder langem Pfeffer (*dee plee*) herrührt. Der salzige Geschmack entstammt traditionell den Würzpasten, die aus getrockneten fermentierten Sojabohnen (*tua nao*), fermentiertem Flussfisch (*pla raa*) und gesalzenen Krebsen (*nahm bpu*) hergestellt werden. Die Geschmacksprofile der Gerichte gehen in Richtung umami und fleischig und sind selten süß. Einheimische Wildkräuter, die Gerichten aromatische Frische und Bitternoten verleihen, kommen reichlich zum Einsatz. Timut-Pfeffer (*makhwaen*) ist ein einheimisches getrocknetes Gewürz und ein Verwandter der Szechuan-Pfefferkörner. Das Gewürz findet man in Gerichten der gesamten Region. Es verleiht den Speisen einen pfeffrig-zitrusartigen Geschmack. Timut-Pfeffer und weitere getrocknete Gewürze wie Langer Pfeffer (*dee plee*) und *mahlep* (ein aromatisches Gewürz mit Marzipan-geschmack, das aus Kirschkernen hergestellt wird) bilden die Basis einer Gewürzmischung namens *prik laab* für *laab mueng*, einer regionalen Variante des berühmten Fleischgerichts, das auch in Isan, im Nordosten Thailands, zu finden ist. Ein weiteres Gericht aus der Region ist *naem*, bei dem eine Mischung aus gehacktem Schweinefleisch, Schweinehaut und Knoblauch mit gekochtem Reis in Bananenblättern fermentiert wird – ein einzigartiges Gericht mit einem sauer-salzigen Geschmacksprofil, das man in

anderen Küchen selten findet. Weitere Gerichte sind Schweinefleisch mit saurem Tomaten-Relish (*nahm prik ong*), rotes Curry mit Kräuterbratwurst (*sai ua*), Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis (*nahm prik num*) und Schweinebauchcurry mit eingelegtem Knoblauch (*gaeng hung lae*), wobei für das letztgenannte Gericht getrocknete Gewürze aus dem benachbarten Myanmar verwendet werden.

Schweinefleisch ist im Norden Thailands der bevorzugte Proteinlieferant. Jeder Teil des Tieres wird in verschiedenen Zubereitungsarten verarbeitet – vom geräucherten und gegrillten Schweinenacken (*mu yang*) über die knusprig gebratenen Schweinsohren (*hu mu tort*) und die Innereien (*dteuu huaan tort*) bis hin zu Schweineschwarte (*kap mu*), Schulterstück und Schweinebauch. Die Thailänder sind unglaublich kreativ, wenn es um ihre Koch- und Essgewohnheiten geht. Der Verzehr des ganzen Tieres wird zelebriert und Abfall ist nie ein Thema. Aufgrund der vielen Schweine, die in der Region gezüchtet werden, gibt es traditionell reichlich Schweinefett für reichhaltige Gerichte und zum Frittieren. Viele Gerichte werden lange gekocht, darunter einige der saftigsten und köstlichsten Schmorgerichte Thailands. Andererseits brät man Gerichte, die von der chinesischen Küche beeinflusst sind, schnell und heiß im Wok.

Süßwasserfische wie Wels und Aal sind weitverbreitet, ebenso Wildfleisch. Kleine, saure Tomaten, junge Tamarindenblätter, grüne Mangos und Bambussprossen sind typische Gemüse. Dazu gehört auch die Jackfruit. Sie wird reif und süß als Frucht gegessen oder jung als herzhaftes Gemüse. Klebreis ist wie in der benachbarten Isan-Region das Hauptgetreide neben Jasminreis und braunem Reis.

Beliebt ist Chiang Mais Currynudelsuppe (*khao soi*), eine Kokosnussuppe, die mit getrockneten Gewürzen aromatisiert und meist mit geschmortem Rindfleisch oder Huhn über weichen Eiernudeln serviert wird. Garniert wird die Suppe mit knusprig gebratenen Eiernudeln, eingelegtem Senfgrün und Schalotten, die mit Chili-Öl beträufelt werden. Das Gericht hat seinen Ursprung möglicherweise bei den burmesischen Shan oder den chinesischen Muslimen in Yunnan. Es gibt ein burmesisches Nudelgericht mit ähnlichem Namen und ähnlicher Zusammensetzung. Da Teile Nordthailands jahrhundertlang unter burmesischer Kontrolle

standen, ist es nachvollziehbar, dass die Gerichte der beiden Länder Ähnlichkeiten aufweisen. In und um Chiang Mai gibt es zahlreiche Händler, die berühmt für dieses Gericht sind. Täglich werden Tausende von Schüsseln davon verzehrt.

## NORDOSTTHAILAND

Der Nordosten Thailands wird gemeinhin als Isan bezeichnet und ist eine weite Hochebene, in der der Mekong die Grenze zu Laos im Norden und Kambodscha im Süden bildet. Das Klima ist extrem und schwankt zwischen einer heißen, trockenen Jahreszeit und einer extrem feuchten Jahreszeit. Reis wächst hier nicht beständig, ebenso wenig wie anderes Getreide. Die meisten Feldfrüchte gedeihen nicht, sodass die Region die wirtschaftlich ärmste Thailands ist. Die meisten Flüsse, die die Isan-Hochebene durchqueren, fließen in den Mekong und nicht in Richtung Zentralthailand. Da dies den Wasserweg nach Zentralthailand erschwert, hat die Region kulturell, sprachlich und kulinarisch viel mit den angrenzenden Nachbarländern gemeinsam. So leben heute viele Laoten und Khmer sprechende Menschen in der Region Isan.

Das Essen in Isan ist durch die reiche Verwendung von Chili sehr scharf gewürzt und hat einen unverwechselbar salzig-scharfen Geschmack durch *nahm pla raa*, eine dicke Fischsauce, die aus fermentiertem Flussfisch hergestellt wird. Es gibt zwei Gerichte, die in Isan höchste Wertschätzung genießen: grüner Papayasalat (*som tam*) und gehacktes Fleisch (*laab*). Es gibt sie in vielen Variationen, aber es existieren zwei Hauptarten von *som tam*: die thailändische Variante, bei der getrocknete Garnelen, geröstete Erdnüsse, Tomaten und Fischsauce hinzugefügt werden, und die laotische Variante, die mit fermentierten schwarzen Krebsen (*nahm bpu*) und Fischsauce (*nahm pla raa*) zubereitet wird. Beide Gerichte enthalten große Mengen an frischen und/oder getrockneten Chilis. *Laab* besteht wie in Laos oft aus rohem Fleisch, das mit speziellen Messern von Hand gehackt und in einer sauren Sauce gereicht wird. Viele andere Isan-Gerichte sind säurehaltig und verwenden Zitrusfrüchte und saure Früchte wie Tamarinde und Mombin-Pflaume. Kokosnusscreme und Zucker kommen in der Küche der Region dagegen nur selten vor.

Da es sich um die ärmste Region Thailands handelt, sind die intensiven Aromen eine Möglichkeit, mit einer unsicheren Lebensmittelversorgung umzugehen – sehr scharfe, geschmacksintensive Gerichte führen dazu, dass man dazu große Mengen an sättigendem und gewürztem Klebreis isst. Einfache Techniken wie Grillen und Kochen werden bevorzugt. Es gibt eine große Auswahl an gepökelten, eingelegten und rohen Gerichten, da kaum Holz als Brennstoff zur Verfügung steht. Die Gerichte sind einfach, die Auswahl an Gewürzen geringer als in anderen Regionen Thailands.

Weitere berühmte Gerichte aus dem Nordosten sind gegrilltes Hähnchen (*gai yang*) und gegrillter Schweinenacken (*kor mu yang*), serviert mit fermentiertem Fisch und einer mit Chilis und Tamarinde gewürzten Dip-Sauce (*nahm jim jaew*), scharf-saure Kräutersuppe (*tom sap*), gegrilltes Fleisch mit Kräutern, getrockneten Chilis und geröstetem Reispulver (*nahm tok*) sowie fermentierte Schweinewurst (*sai krok*), die regionale Version von *naem* aus dem Norden. Viele frische Kräuter und rohes Gemüse werden in Hülle und Fülle verwendet, um die intensive Hitze und Schärfe der Isan-Küche auszugleichen. Überraschenderweise wird Dill, der in der ganzen Region als Isan-Koriander bekannt ist, genauso häufig verwendet wie der normale Koriander in Zentralthailand. In der Region isst man gern Wasserbüffel in Gerichten wie *laap* und *nahm tok*, bei denen scharfe Zutaten den starken Geschmack des Büffel fleischs überdecken. Auch Eidechsen und Frösche finden ihren Weg in die Küche, ebenso wie rote Ameiseneier, die wegen ihres sauren und cremigen Geschmacks geschätzt sind.

## SÜDTHAILAND

Als Südthailand bezeichnet man das Gebiet südlich von Bangkok, das in den Kra Isthmus (Thai-Kanal oder Kra-Kanal) übergeht. Es ist die schmalste Stelle der Malaiischen Halbinsel, die im Westen von Myanmar begrenzt wird und sich bis zur malaysischen Grenze verbreitert. Im Gegensatz zu den anderen Regionen im Königreich Thailand ist Reis hier nicht die Hauptanbaupflanze. Stattdessen konzentriert sich die Landwirtschaft auf Kokosnüsse und Bananen, während der Großteil des frischen Fisches und

der Meeresfrüchte, die ihren Weg auf die Speisekarten der Restaurants finden, direkt im Süden gefangen wird. Der Süden ist reich an Kokospalmen, die an den Ufern des Golfs wachsen, was sich in der großzügigen Verwendung von Kokosnussmilch und -creme in den Gerichten widerspiegelt. Das Essen im Süden ist bekannt für seine komplexen und starken Aromen – sehr scharf, salzig und sauer. Scharfe und saure Currys gehören zu den Alltagsgerichten und im Allgemeinen essen Südthailänder mehr Fisch und Meeresfrüchte als Fleisch, was mit der Küstennähe zusammenhängt.

Das Essen im Süden ist das schärfste in Thailand, oft mit frischen Bird's-Eye-Chilis (*prik kii nuu suan*) gewürzt. Es schmeckt zudem in der Regel salzig und sauer. Die Currys sind leuchtend rot, gelb und orange gefärbt, dank der großzügigen Verwendung von roten Chilis und Kurkuma. Beispiele dafür sind das orangefarbene saure Curry mit Tamarinde (*gaeng som*) und das trockene Kurkumacurry mit gehacktem Schweinefleisch, Zitronengras, Makrut-Limettenblatt und Chilis (*kua kling mu*). Kurkuma wird zudem verwendet, um unerwünschte Gerüche und Aromen von Meeresfrüchten zu überdecken. Aus diesem Grund reibt man Fische und Meeresfrüchte vor dem Kochen großzügig mit Kurkuma ein. Oft wird die Reichhaltigkeit von Kokosnussöl und -milch mit Früchten wie Ananas, Papaya und Tamarinde ausgeglichen. Zu den bekannten Gerichten gehören Kokosnusscreme- und Kurkumacurry (*gaeng gati*) und gelbes Curry mit Ananas (*gaeng lueng*). Eines der berühmtesten Gerichte der Region steht jedoch ganz im Gegensatz zu diesen Currys. *Gaeng tai pla* ist ein berüchtigt scharfes, würziges und salziges Geschmackserlebnis. Es wird mit fermentierten Fischinnereien zubereitet und ist bei den Einheimischen zum Frühstück, Mittag- und Abendessen sehr beliebt.

Wenn im Süden Currys zubereitet werden, sind sie in der Regel schärfer als in Zentralthailand und es wird eine größere Menge Garnelenpaste (*gapi*) hinzugefügt. Die dickeren Currys, die von thailändischen Muslimen zubereitet werden, verwenden oft Ghee oder Joghurt statt Kokosnusscreme. Den Currypasten gibt man zusätzlich getrocknete Gewürze wie Weißen Kardamom, Kassiarinde und Muskatnuss zu, was den Pasten im Vergleich zu denen anderer thailändischer Regionen zusätzliche Komplexität

und Tiefe verleiht. Rind-, Hammel- und Ziegenfleisch werden in reichhaltigen Currys mit getrockneten Gewürzen zubereitet, wie das muslimische trocken gewürzte Kokosnusscurry (*gaeng mussaman*). Kokosnusscurrysauce verwendet man hier auch zum Marinieren von Hühner- und Schweinefleisch, bevor man es über Holzkohlegrut grillt (*gaeng gola*). Weltberühmt sind Hühner- oder Rindfleischscheiben auf Spießen, die ebenfalls über Holzkohle gegrillt werden (*satay*). Dazu gibt es würzige Erdnuss-Sauce und ein Relish aus eingelegten Gurken, Schalotten und Chilis (*ajut*). *Khao yam* ist ein »Reissalat« aus gedämpftem Jasminreis, der in der Regel mit Erbsenblüten blau gefärbt wird und mit gerösteter Kokosnuss, geröstetem Chilipulver (*prik bon*), zerkleinerten Kaffir-Limettenblättern, wildem Pfefferblatt (*bai champoo*), Zitronengras, Garnelenpulver sowie Gemüse und Früchten serviert wird. Dazu gibt es eine süßsaure Sauce mit Zitrusfrüchten, Chili und fermentierter Meeresfischsauce (*nahm budu*), die in Südthailand einzigartig ist.

Meeresfrüchte sind aufgrund der langen Küstenlinie, die sich um den Isthmus von Kra schmiegelt, ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung im Süden. Die Meeresfrüchte werden oft gegrillt und mit einer Sauce aus frischen Chilis, Knoblauch, Zitrusfrüchten und Fischsauce (*nahm jim talay*) serviert. Alternativ brät man sie in mit Meersalz gefüllten Töpfen wie die salzgerösteten Garnelen (*gung pao*), kocht sie in Currys auf Brühebasis wie das orangefarbene saure Fischcurry (*gaeng som pla*) oder frittiert sie (*pla tort kamin*). Thailändische muslimische Straßenhändler verkaufen frittierten Fisch und Hähnchen mit einer Tüte Klebreis und Sweet Chili Sauce oder in Fischsauce eingeweichten frischen Chilis (*prik nahm pla*). Diese Art von Street-Food findet man an jeder Straßenecke in Thailand. Zahlreiche saisonale Gemüsesorten sind das ganze Jahr über erhältlich. Mango, Ananas und Papaya werden sowohl reif als auch unreif mit einer mit Chilis gewürzten Zuckersalzmischung (*prik gleua*) serviert.

Fermentierte *Garnelenpaste* (*gapi*) ist ein wesentlicher Bestandteil der Küche des Südens. Das vielleicht beliebteste Gericht ist Garnelenpasten-Relish (*nahm prik gapi*), so etwas wie ein altes Nationalgericht des Königreichs. Es repräsentiert eine Seite der Landesküche, die außerhalb Thailands kaum bekannt ist.

Das Relish ist unverwechselbar salzig und scharf durch Garnelenpaste, scharf-würzig durch frische Chilis (*prik kii nu suan*, wörtlich übersetzt »rattenscharfe Chilis«) und säuerlich durch Limettensaft. Für *nahm prik gapi* gilt der Grundsatz: Wenig davon essen, ist mehr. Aus diesem Grund ist dieses Gericht auch zum wichtigen Grundnahrungsmittel der thailändischen Küche

geworden. Es wird mit reichlich Jasminreis und Gemüse gegessen. Das Relish ist dabei eher ein Gewürz, das die Mahlzeit überbrückt und den ansonsten eher faden Geschmack der Zutaten aufpeppt. Außerdem wird es aus einfachen Zutaten hergestellt, die in jedem thailändischen Haushalt vorhanden sind – unabhängig von Status und Wohlstand.



# Die Britischen Inseln

Ich bin in Großbritannien aufgewachsen. Regionale und saisonale Produkte in meiner Küche zu verarbeiten, steht für mich daher unmittelbar in Verbindung mit frischen, aromatischen und gesunden Zutaten von den Britischen Inseln, denn ich halte die Unterstützung der lokalen landwirtschaftlichen Betriebe und der einheimischen Industrie für einen entscheidenden Beitrag zur Verringerung unseres CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks auf der Welt.

Zu den Britischen Inseln in der Nordsee gehören Großbritannien (England, Schottland und Wales), Irland (Republik Irland und Nordirland), die Isle of Man und die Kanalinseln. Sie bieten eine unglaublich vielfältige Auswahl an landwirtschaftlichen Produkten. Zusammen verfügen die Britischen Inseln über eine fast 32000 Kilometer lange Küstenlinie, die zahlreiche Arten – Fische, Krusten- und Schalentiere sowie Küstenpflanzen – beheimatet. Die klaren, kalten Gewässer Schottlands sind der Lebensraum für einige der besten Langusten und Hummer der Welt sowie von Jakobsmuscheln, Schwertmuscheln und Miesmuscheln. In den Gewässern und an den Küsten wachsen essbare Algen und Küstenkräuter wie Strandaster (*sea aster*; *Tripolium pannonicum*) oder Strand-Dreizack (*sea arrowgrass*; *Triglochin maritimum*), Letzteres mit einem besonderen Geschmack, der deutlich an Koriander erinnert. Sanddorn, der Strauch mit den orangen Vitamin-C-reichen Beeren, wächst entlang der Küste und bietet säuerliche Aromen, die denen von Mango, Passionsfrucht oder Ananas ähneln.

Bleiben wir bei den Meeresfrüchten: Irland ist die Heimat einer meiner liebsten Austernsorten, die ich regelmäßig zu Hause zubereite, aber auch in den Menüs im Restaurant. Viele andere wunderbare Austernsorten sind in Morecambe Bay im Lake District, Maldon in Essex, Porthilly in Cornwall und in Jersey auf den Kanalinseln heimisch. Berühmt für seinen Fischreichtum ist der Südwesten Englands, insbesondere Cornwall und Devon. Zu den Meerestieren, die hier gefischt werden, zählen Makrele, Steinbutt, Seezunge oder Rochen, außerdem Garnelen, Krabben, Langusten und Hummer, Venusmuscheln sowie andere Krusten- und Schalentiere. Wildfische wie Lachs und Forelle gibt es reichlich in den Binnengewässern der Britischen Inseln, auch wenn sie, ebenso wie Hecht und Karpfen, nicht so häufig zubereitet werden.

Auf dem Festland wird dort reichlich Land für den Anbau von Feldfrüchten oder für die Aufzucht von Vieh genutzt. Zuchttiere wie Rinder, Schweine, Schafe und Geflügel machen den größten Teil des auf den Britischen Inseln verzehrten Proteins aus. Aber auch Wildtiere wie Damwild, Kaninchen, Hasen sowie Moorhühner, Stockenten, Fasane und Rebhühner stehen in der Saison auf dem Speisezettel.

Weizen, Gerste und Hafer sind die wichtigsten Getreidesorten, die in der Regel zu Mehl für die Brotherstellung vermahlen werden.

Die Landwirtschaft auf den Britischen Inseln ist bestimmt von den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Im Jahreszyklus steht ein großes Angebot an Gemüse, Obst und

Kräutern zur Verfügung, nicht nur aus der kommerziellen Landwirtschaft, sondern auch als wilde Variante in Form von Wildgemüse, Wildobst, Wildkräutern oder Pilzen. Kohlarten (Grünkohl oder Brokkoli, um einige zu nennen) und Wurzelgemüse wie Möhren, Rote Beten, Knollensellerie und Zwiebeln wachsen das ganze Jahr über, während Salate, Erbsen, Bohnen, Zucchini und Tomaten in den wärmeren Monaten gedeihen.

Im Sommer reifen köstliche Beeren an Hecken und Waldrändern, die man sammeln kann, und einige der besten Erdbeeren der Welt werden im Süden Englands, in Kent, angebaut. Der Herbst liefert saftiges Steinobst wie Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche sowie zahlreiche Apfel- und Birnensorten. Man isst sie als Obst, verarbeitet sie aber auch zu Kompott, Säften, Wein und Most.

Als Koch versuche ich stets bei der Zusammenstellung meiner Gerichte mit den Jahreszeiten zu gehen und passe die Menüs, die im Restaurant angeboten werden, an die jeweilige Saison und die Nachhaltigkeit des Wachstums für die Landwirte an. Sie werden daher auf meinen Wintermenüs im Restaurant niemals Tomaten finden, die außerhalb der regionalen Saison aus dem Mittelmeerraum importiert wurden. Lieber warte ich darauf, die auf der Isle of Wight angebauten Tomaten in ihrer Hochsaison im Sommer zu verwenden, wenn sie am aromatischsten schmecken. Dies gilt auch für den wunderbaren Spargel aus dem Wye Valley und für die bereits erwähnten saftig-süßen Erdbeeren aus Kent. Das soll keinesfalls heißen, dass die kühleren Monate auf den Britischen Inseln weniger zu bieten hätten. Der Winter ist die Zeit, in der kulinarisch beliebte Wurzelgemüse, winterharte Kohlsorten und Lauchpflanzen groß herauskommen.

Um es auf den Punkt zu bringen: Mit den Jahreszeiten zu kochen, garantiert nicht nur die Frische der verwendeten Produkte, sondern ist auch verantwortungsvoll und nachhaltig.

Ein Buch über die thailändische Küche zu schreiben, ohne bestimmte Zutaten wie Zitronengras, Galgantwurzel, Kokosnuss oder Thai-Basilikum zu erwähnen, die thailändische Köchinnen und Köche tagtäglich verwenden, ist natürlich unmöglich. Viele dieser Zutaten wachsen und gedeihen ausschließlich in tropischen Breiten und müssen importiert werden.

Von daher versuche ich beim Kochen, immer auch die Auswahl an wunderbaren Zutaten zu berücksichtigen, die direkt in meiner Heimatregion auf den Britischen Inseln verfügbar sind. Regionale Produkte zu verarbeiten, verursacht schließlich einen geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Darüber hinaus habe ich die erstaunliche Erkenntnis gewonnen, dass eine ganze Reihe der einheimisch angebauten Zutaten ähnliche geschmackliche Eigenschaften wie Zutaten aufweisen, die man in Thailand findet. Rhabarber (insbesondere Yorkshire Forced Rhubarb, Seite 96 und 188), Stachelbeeren und Sanddorn sind wunderbare Beispiele für saisonale Früchte, die ein vergleichbar säuerliches Geschmacksprofil wie Zitrusfrüchte und Tamarinde haben. Meerrettichwurzel und Senfkörner besitzen eine Schärfe und Würze, die Chilischoten nahekommt, und Honig bietet eine intensive Süße, die mit Palmzucker konkurrieren kann. Meeresfrüchte aus heimischen Gewässern lassen sich zudem nach dem Vorbild des römischen *garum* (Fischsauce) konservieren, um die besonderen Eigenschaften von umami (fleischig, pikant, würzig) und salzig zu erhalten.

Für die Rezepte in diesem Buch verwende ich natürlich nicht nur regionale Zutaten. Mir liegt es jedoch sehr am Herzen, Ihnen zu vermitteln, dass die Überschneidungen in der westlichen und asiatischen Geschmackswelt größer sind, als man zuerst vermuten mag.

Zutaten der asiatischen Küche durch Zutaten aus der europäischen Küche zu ersetzen, ist für mich zu einem Gebiet auf meiner persönlichen kulinarischen Reise geworden, das ich bei den Gerichten, die ich koche, am liebsten erforsche. Es versteht sich von selbst, dass meine Erfahrungen mit dem Ersetzen und Anpassen von Zutaten in meiner britischen Heimat verwurzelt sind. Doch lässt sich dieses grundlegende Prinzip der Substitution und Adaption von Zutaten überall auf der Welt praktizieren. Die Basis dafür bilden die saisonalen und regionalen Produkte, die Köchinnen und Köchen zu Verfügung stehen.



# Hinweise zu den Rezepten

Dieses Buch soll Sie dazu inspirieren, zuhause auch thailändisch zu kochen. Ich möchte das Vorurteil aus der Welt schaffen, dass thailändisches Essen zu kompliziert und zu arbeitsintensiv für die heimische Küche ist. Ja, es stimmt! Es gibt thailändische Gerichte, die mehr Zeit und bestimmte Kochmethoden verlangen, aber so viele thailändische Gerichte sind einfach und können ohne große Vorkenntnisse zubereitet werden. Wenn Sie schon einmal in Thailand waren und in einer Bude oder bei einem Straßenverkäufer gegessen haben, werden Sie bemerkt haben, dass die Kochmöglichkeiten dort ziemlich begrenzt sind und oft nur ein kleiner Holzkohlegrill oder ein Herd mit einer Gasflamme für die Zubereitung einer ganzen Reihe von Gerichten ausreicht. Thailänder sind äußerst einfallreiche Köche und versuchen, den größtmöglichen Geschmack aus ihren Gerichten durch scharfe Gewürze und geschmacksintensive Zutaten herauszuholen. Einige dieser Zutaten sind außerhalb Thailands allerdings schwer zu bekommen. In diesen Fällen biete ich in meinen Rezepten nach Möglichkeit immer Ersatzzutaten an. Eine thailändische Currypaste kann man natürlich nicht ohne einige asiatische Zutaten wie Chilis, Zitronengras oder Galgant zubereiten. Erhältlich sind diese Zutaten in Asia-Läden, gut sortierten Supermärkten oder online (weitere Informationen über Zutaten auf den Seiten 31–37). Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Tipps aus meiner Erfahrung mit der thailändischen Küche geben, die Sie für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch nutzen können.

## ABSCHMECKEN UND WÜRZEN EINES GERICHTS

Im Grunde ist es selbstverständlich, beim Kochen ein Gericht immer wieder zu probieren. Wie sollte man sonst erfahren, ob es schmeckt oder mehr von dieser oder jener Würze braucht? Wer einen Gaumen hat, mit dem er schmecken kann, sollte ihn auch benutzen! Wenn ich Köchinnen und Köche unterrichte, kann ich nicht oft genug betonen, wie wichtig das Abschmecken ist, um zu verstehen, in welche Richtung sich die Aromen der Zutaten während des Kochprozesses entwickeln. Eine Zwiebel verändert zum Beispiel ihren Geschmack und ihre Konsistenz drastisch, wenn sie in einem Topf mit Öl und Salz erhitzt wird. Feuchtigkeit tritt aus und das Aroma der Zwiebel wird intensiver und süßer, wenn sie karamellisiert. Zutaten können geschmacklich stark differieren: Ist eine Bird's-Eye-Chilischote atemberaubend scharf, schmeckt die nächste manchmal überraschend mild. Genauso kann eine Fischsauce salziger sein als eine andere. Probieren Sie Ihre Zutaten daher am besten immer im Rohzustand, damit Sie nachvollziehen können, was die Zutaten für das Gesamtergebnis bewirken. Das ist vor allem wichtig, wenn man mit einigen Zutaten nicht vertraut ist. Im Gegensatz zur westlichen Küche, in der das Würzen mit Salz, Pfeffer und Essig vorherrscht, nutzt die thailändische Küche ein Feuerwerk an Würzmitteln, um den Geschmack eines Gerichts zu verändern.

Thailänder würzen unter anderem mit salzigen Fischsaucen, süßem Palmzucker, scharfen Chilischoten, sauren Zitrusfrüchten, bitteren Kräutern und seltsam riechenden fermentierten Zutaten. Das Geschmacksergebnis, das erzielt werden soll, nenne ich jeweils in den Rezepten, aber letztendlich entscheiden Sie über die Gesamtkomposition der Aromen. Mein Tipp: Probieren Sie das Gericht immer wieder und versuchen Sie zu erforschen, was den Geschmack ausgewogener machen könnte. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie haben zu aggressiv gewürzt, dann vergessen Sie nicht, dass die meisten thailändischen Gerichte mit Reis gegessen werden. Die Aromen müssen also nicht nur das Gericht würzen, sondern auch die dazugehörigen stärkehaltigen Reiskörner. Je mehr Sie mit diesem Buch kochen und je vertrauter und sicherer Sie mit den thailändischen Würzmitteln umgehen, desto eher werden Sie analysieren können, was in einem Gericht fehlt und wie sich die Zugabe einer bestimmten Zutat auf den Geschmack des Gerichts auswirkt. Auch ich bin nicht mit einem fein abgestimmten Gaumen für das Schmecken und Würzen thailändischer Gerichte geboren worden. Ganz im Gegenteil. Noch immer entdecke ich neue Zutaten, die meine Geschmacksnerven überraschen. Ich persönlich genieße es, Geschmacksrichtungen und Kombinationen von Zutaten auszutesten, und ich möchte Sie dazu ermutigen, sich auf die Welt der Aromen einzulassen, die Sie mit der thailändischen Küche erkunden werden. Dass selbst die einfachsten Gerichte in Thailand komplexe Aromen entwickeln, zeigen Rezepte für Salate, die in einem süßen, würzigen und säuerlichen Dressing geschwenkt werden, das zugleich schmackhaft und sättigend ist.

### **Limettensaft**

In der thailändischen Küche werden häufig Limetten verwendet, um einem Gericht Säure und Frische zu verleihen. Die Limetten, die bei uns in den Supermärkten angeboten werden, sind jedoch meist nicht die, die in Südostasien wachsen. Die weltweit am häufigsten angebotene Limettensorte ist die Persische Limette oder Tahiti-Limette mit einer dicken, wachsartigen Schale. Sie ist kernlos und hat ein intensives, scharfes Zitrusaroma. Thailändische Limetten sind im Allgemeinen kleiner, haben eine dünnere Schale und Kerne.

Der Saft der thailändischen Limetten ist duftender und fruchtiger, mit einem fast süßsauren Geschmack. Wer keine Thailändischen Limetten bekommt, kann stattdessen den frisch ausgepressten Saft einer Persischen Limette mit einem Spritzer frisch gepressten Mandarinen- oder Clementinensaft abrunden. Die natürliche Süße dieser Zitrusfrüchte gleicht die intensive Säure und gelegentliche Bitterkeit der Persischen Limette aus und ergibt einen Saft, der eher mit dem in Thailand verwendeten Limetten vergleichbar ist. Die meisten, die diesen Saft-Mix ausprobiert haben, waren davon begeistert und berichteten, dass die aromatische Zugabe einen Unterschied im Geschmack des Gerichts ausmachte.

### **Zwiebel versus Schalotte?**

Ich verwende in diesem Buch sowohl Zwiebeln als auch Schalotten. Macht es eigentlich einen Unterschied, ob man nun Zwiebeln oder Schalotten in einem Rezept verwendet?, fragen Sie sich vielleicht. Nun, mit Sicherheit macht es keinen großen Unterschied, aber es gibt durchaus Nuancen. Im Allgemeinen sind Zwiebeln etwas schärfer im Geschmack als ihre milderen Verwandten, die Schalotten. Natürlich gibt es bei den verschiedenen Zwiebelsorten ganz verschiedene Schärfegrade – von der scharfen weißen Zwiebel über die vielseitig eingesetzte gelbe Zwiebel, die etwas weniger scharf ist, bis hin zur milden roten Zwiebel. In ganz Thailand sind vor allem rote Schalotten wegen ihres angenehm milden und leicht süßlichen Geschmacks sehr beliebt. Sie kommen häufig in kräftigen Currypasten, duftenden Salaten und in Suppen zum Einsatz. Thailändische rote Schalotten bekommt man hierzulande in Asia-Läden. Sie sind jedoch relativ teuer und durch den langen Transportweg auch nicht besonders nachhaltig. Ich verwende stattdessen eine Kombination aus Zwiebeln und Schalotten aus heimischem Anbau – je nachdem, welches Gericht ich gerade zubereite. Gern verwende ich die etwas größeren Bananenschalotten für Currypasten, während ich für Salate meistens zu den kleineren roten Zwiebeln greife. In den Rezepten in diesem Buch habe ich jeweils angegeben, welche Art von Zwiebel oder Schalotte ich empfehle, aber letztlich können Sie natürlich verwenden, was Sie lieber möchten und was Ihnen zur Verfügung steht.

## SCHNEIDETECHNIKEN

Bei den thailändischen und westlichen Schneidetechniken gibt es Übereinstimmungen. In der einfachen Küche werden die üblichen Techniken zum Schneiden in Scheiben, in Streifen oder in Würfel sowie zum Hacken verwendet, mit denen die meisten Hobbyköche vertraut sind. Oftmals schneiden thailändische Köche die Zutaten grob in mundgerechte Stücke, die gern auch unregelmäßig groß sein können. Das ergibt im Mund einen Kontrast zu unseren gewohnten traditionellen Schneidetechniken wie der französischen Brunoise (kleine Würfel) oder die Julienne (feine Streifen). Intensiv gewürzte Zutaten werden häufig sehr fein geschnitten, damit ihr Geschmack das Gericht nicht dominiert. Im Folgenden stelle ich Ihnen die typischen Schneidetechniken für ein paar zentrale Zutaten der thailändischen Küche vor. Wie Sie diese Zutaten vor dem Zerkleinern zubereiten, erfahren Sie jeweils in den Rezepten. Wichtig: Um beim Schneiden und Hacken der Zutaten die besten Ergebnisse und den optimalen Geschmack zu erzielen, sollten Sie unbedingt ein gut geschärftes Kochmesser benutzen.

### Kaffir-Limettenblätter

Entfernen Sie zunächst bei den dunkelgrünen Limettenblättern die dicke Naht oder Rippe, die die beiden Hälften eines Blatts verbindet. Dazu falten Sie ein Blatt nach dem anderen der Länge nach zusammen und schneiden mit einem scharfen Messer direkt an der Blattrippe entlang. Legen Sie dann ein paar gleich große Blatthälften exakt übereinander (ich würde mit drei Blättern beginnen, bis Sie die Technik beherrschen). Falten Sie nun die aufeinandergelegten Blätter quer zusammen und schneiden Sie die gefalteten Blätter so dünn wie möglich auf. Bei dieser Technik erhalten Sie hauchdünne Streifen von Limettenblättern, die Sie zum Garnieren von Gerichten oder zum Bestreuen von Salaten verwenden können. Achtung: Die Schneidetechnik funktioniert nur mit frischen oder gefrorenen Kaffir-Limettenblättern und nicht mit getrockneten Blättern. Ich empfehle Ihnen, getrocknete Blätter generell nicht zu verwenden, da ihr Geschmack dumpf und fad ist. In manchen Asia-Läden sind auch Kaffir-Limettenblätter in Bioqualität im Angebot.

### Frische lange Chilis

Zuerst schneiden Sie die Spitze und den Stielansatz der Chilischote ab und halbieren diese dann der Länge nach. Entfernen Sie alle Kerne und die weißen Häutchen und drücken Sie die Chilischote dabei vorsichtig auf Ihr Schneidebrett. Fahren Sie anschließend mit dem Messer vorsichtig an der Innenseite der Schote entlang, um einen Teil des überstehenden Fleisches wegzuschneiden, sodass nur mehr eine dünne glatte Schicht (ca. 1 mm) Haut und Fruchtfleisch übrig bleibt (dies erfordert ein wenig Übung). Die Schoten in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und diese der Länge nach in etwa 1 mm dünne Streifen teilen. Diese Chilistreifen können in Salate gemischt werden oder bei der Zubereitung von Appetithäppchen (*miang*) zusammen mit anderen Toppings verwendet werden.

### Zitronengras

Mit etwas Übung lässt sich der Stängel des Zitronengrases in hauchdünne 1 mm dicke Scheiben schneiden, die Sie in Salaten und als Beilage zu Gerichten verwenden können. Dazu schneiden Sie zuerst etwa 3 cm vom unteren Ende des Stängels ab und entfernen die faserigen äußeren Blätter (2–3 Schichten), um das zarte, hellgelbe Zitronengrasherz in der Wurzelknolle freizulegen. Beginnen Sie am dickeren Wurzelende und schneiden Sie so dünne Scheiben wie möglich. Hören Sie auf, sobald Sie Widerstand spüren, wenn Sie auf die zähere grüne Spitze treffen. Ein großer frischer Zitronengrasstängel sollte ungefähr einen gehäuften Esslöffel geschnittenes Zitronengras ergeben. Bewahren Sie die Reste des Stängels auf, denn sie sind voller Geschmack und können zum Verfeinern von Brühen, Schmorgerichten und Salzlaken verwendet werden.

## ZUTATEN AUF VORRAT

Wenn Sie die Rezepte in diesem Buch durchblättern, dann lassen Sie sich von den Zutaten, die für die Zubereitung einiger Gerichte benötigt werden, nicht einschüchtern. Zugegeben: Man muss ein wenig in neue Zutaten investieren, wenn man thailändisch kochen möchte, aber viele der getrockneten oder konservierten Würzmittel wie Palmzucker, Saucen, Garnelenpaste oder getrocknete Chilis halten sich

beinahe unbegrenzt im Schrank oder Kühl-schrank. Viele frische Zutaten kann man auch auf Vorrat zubereiten und im Tiefkühlfach aufbewahren (mehr dazu und zu den Zutaten im Vorratsschrank auf den Seiten 31–37). Es stimmt auch, dass thailändische Köche und Köchinnen einen anderen Vorrat benötigen als westliche. Geröstetes Chilipulver (*prik bon*, Seite 213), Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214) und frittierte Schalotten (*hom jiw*, Seite 210) sind bei uns in den Supermärkten selten zu finden. Einige dieser Zutaten kann man jedoch selbst herstellen. Dann ist es sinnvoll, gleich eine größere Menge davon zuzubereiten, denn die meisten Zutaten sind lange haltbar, sodass Sie Ihren Vorratsschrank für einige Monate befüllen können. Mit der Zeit kann man so einen Vorrat aufbauen, der eine Vielzahl von Produkten enthält, mit denen man die meisten Gerichte aus diesem Buch zubereiten kann.

## ZUTATEN ABWIEGEN

In unserem Restaurant wiegen wir alles ab, auch Flüssigkeiten. Mein Vorschlag wäre: Gewöhnen Sie sich an das Abwiegen der Zutaten und investieren Sie in eine gute Digitalwaage. Wenn Sie beim Kochen dieser Rezepte alles exakt abgemessen haben, dann stehen die Chancen gut, dass Sie die Gerichte so zubereiten, wie ich es beabsichtigt habe. Je vertrauter Sie mit der thailändischen Küche werden, desto mehr Erfahrung und Selbstvertrauen sammeln Sie, sodass das genaue Abwiegen jeder Zutat irgendwann weniger wichtig wird. Stattdessen werden Sie sich mehr auf Ihre Intuition und Ihre Sinne verlassen können und ein Gefühl für die angegebenen Mengen entwickeln.

## MAHLZEITEN ZUSAMMENSTELLEN

Auch wenn Sie die Rezepte in diesem Buch gekonnt nachgekocht haben, gibt es bei der Zusammenstellung thailändischer Mahlzeiten einige Punkte zu beachten. Anders als in der westlichen Kultur liegt der Schwerpunkt in Thailand auf einer Auswahl von Gerichten, die unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Texturen aufweisen, sich aber zu einer ausgewogenen, abgestimmten Mahlzeit zusammenfügen.

Das Herzstück einer thailändischen Mahlzeit ist fast immer gedämpfter Reis, manchmal sind es auch Nudeln. Sie werden zusammen mit Gerichten serviert, die den Gaumen von herzhaft bis süß, von sauer bis salzig und von scharf bis mild verwöhnen. Das Kombinieren der Geschmacksrichtungen sorgt für ein unvergessliches Erlebnis und ein abgerundetes Gesamtbild, wenn alle Gerichte der Mahlzeit verzehrt werden. Wer mit dem traditionellen Sonntagsbraten aufgewachsen ist, bei dem der Braten in der Mitte des Tisches steht, daneben Schüsseln mit Kartoffeln und Gemüse, die zum Fleisch gereicht werden, sowie eine Sauciere mit Bratensauce, sollte das Konzept eines gemeinsamen Familiensessens kennen. Im Wesentlichen stellt sich jeder sein eigenes Gericht von den Tellern in der Mitte des Tisches zusammen. Wo möglich, habe ich zu den Rezepten Vorschläge für Gerichte gemacht, die man gut dazu servieren kann, weil sie geschmacklich harmonieren. Als Faustregel gilt: Wenn Sie für eine Gruppe kochen, sollten Sie ein Curry, einen Salat, eine Beilage, eine Suppe, ein Wokgericht und natürlich Reis anbieten, wobei die Gerichte stets einen Kontrast zwischen den Aromen und Texturen bilden sollten. Wenn ich zum Beispiel ein scharfes Curry wie ein Dschungelcurry (*gaeng ba*, Seite 142) serviere, würde eine milde Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen (*dtom kha hed ba*, Seite 98) gut dazu passen oder ein säuerlicher und erfrischender Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis (*yum aepbpeern*, Seite 51). Es sollte vielleicht noch erwähnt werden, dass die Thailänder lieber mit Löffel und Gabel essen als mit der üblichen Messer-Gabel-Kombination, die wir in der westlichen Welt kennen. Das liegt daran, dass thailändische Gerichte so zubereitet werden, dass alles bereits mundgerecht geschnitten ist und man kein Messer zum Essen braucht. Der Löffel ist äußerst praktisch, wenn es darum geht, die vielen saftigen und suppigen Gerichte und die Reiskörner zu schöpfen. Traditionell verzichtet man jedoch ganz auf Besteck und isst stattdessen mit den Händen – eine Praxis, die in den Regionen, in denen Klebreis beliebt ist (Nord- und Nordostthailand), immer noch gepflegt wird. Dort formt man den Klebreis in der Handfläche zu einer essbaren Löffelform, bevor man damit die dazugehörigen Gerichte aufnimmt oder den Reis in sie eintunkt.





# Zutaten

Eine besondere Eigenschaft der thailändischen Köchinnen und Köche ist ihr Einfallsreichtum, die Einstellung, dass etwas Köstliches in der Regel mit den Zutaten zubereitet werden kann, die verfügbar und zur Hand sind. Meine Essensphilosophie zielt in ebendiese Richtung. Daher mein Rat: Wenn Sie eine bestimmte asiatische Zutat für ein Rezept nicht zur Verfügung haben, dann überlegen Sie, was Sie als Ersatz dafür verwenden könnten. Vielleicht macht es auch kaum einen Unterschied im Gesamtergebnis, wenn Sie die Zutat ganz weglassen. Einmal davon abgesehen, gibt es eine Reihe von asiatischen Zutaten, auf die ich beim Kochen thailändischer Gerichte einfach nicht verzichten kann, weil sie bestimmte Geschmacksprofile aufweisen, die nur schwer zu reproduzieren sind. In puncto Zutaten gibt es die gute Nachricht, dass die meisten Zutaten für die thailändische Küche lange haltbar, relativ günstig und in guter Qualität in Asia-Läden oder manchmal sogar in Supermärkten zu finden sind. Notfalls kann man Zutaten auch online bestellen. Und noch etwas: Sie müssen nicht unbedingt alle Zutaten auf einmal kaufen. Wählen Sie am besten einige Grundzutaten aus, die in mehreren Rezepten vorkommen, beispielsweise Fischsauce, Garnelenpaste, Palmzucker oder getrocknete Chilis, und bauen Sie dann nach und nach Ihren Vorrat an wichtigen Zutaten aus. Haben Sie den Großteil der Zutaten zu Hause, kann es losgehen: Sie sind für eine Vielzahl von asiatischen Rezepten gerüstet – nicht nur für die Thai-Gerichte in diesem Kochbuch.

## GRUNDZUTATEN

Auf dem Küchenregal und im Kühlschrank stehen bei mir zu Hause immer die wichtigsten Zutaten griffbereit, um eine Auswahl an thailändischen Gerichten zu kochen. Welche Zutaten das sind, erfahren Sie im Folgenden. Dabei habe ich jeweils zu den Produkten angegeben, welche Marken ich persönlich bevorzuge. Es wird Sie nicht überraschen, dass ich vor allem in Thailand hergestellte Zutaten kaufe, bei denen irgendwo auf der Verpackung »Product of Thailand« steht. Wenn Sie keine bestimmte thailändische Marke finden, dann halten Sie nach südostasiatischen oder chinesischen Marken Ausschau.

### **Austernsauce • *nahm man hoi***

Diese dunkle, zähflüssige Sauce lässt sich durch kein anderes Würzmittel ersetzen, wenn Sie Gerichten eine fast rauchige Umami-Tiefe verleihen möchten. Die Sauce hat einen unverwechselbaren salzigen und süßen Geschmack, der aus reduziertem und karamellisiertem Austerextrakt gewonnen wird. Nach dem Öffnen bewahrt man sie im Kühlschrank auf, wo sie lange haltbar ist. Meine bevorzugten Marken sind Maekrua und Megachef.

### **getrocknete Chilis • *prik haeng***

Es gibt zwei Kategorien von getrockneten Chilis, die in der thailändischen Küche verwendet werden: Die erste sind die kleinen, scharfen Bird's-Eye-Chilis, die zur Herstellung von *prik bon* (geröstetes Chilipulver) verwendet werden.

Bird's-Eye-Chilis bilden das Rückgrat der scharfen Küche Südthailands. Die zweite Kategorie sind die größeren, fleischigen roten Chilis, die eine mildere Schärfe haben und die Basis für rote Currys darstellen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, getrocknete thailändische Chilis zu bekommen, können Sie Chili de Arbol und Guajillo anstelle von Bird's-Eye- bzw. langen roten Chilis verwenden.

### **Currypaste • *khreuang gaeng***

Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre eigene Currypaste herzustellen, denn die Unterschiede zwischen frischen und gekauften Pasten sind enorm. Wenn die Zeit jedoch knapp ist, schadet es nicht, eine gekaufte Paste von guter Qualität vorrätig zu haben. Sie können die fertige Paste geschmacklich leicht anpassen, indem Sie mehr Chilis, Aromaten oder getrocknete Gewürze hinzufügen. Für Anfänger, die nicht in all die Zutaten investieren möchten, die man für die Herstellung einer Currypaste braucht, kann eine gekaufte Paste eine großartige Option sein. Nittaya oder Mae Ploy sind gute handelsübliche Currypasten, aber beachten Sie, dass sie einen hohen Salzgehalt haben, um die Paste länger haltbar zu machen. Denken Sie daran, die Gewürze entsprechend anzupassen.

### **Fischsauce • *nam pla***

Die bernsteinfarbene Sauce aus fermentierten Sardellen ist für die thailändische Küche unverzichtbar. Es gibt unzählige Marken im Handel, wobei Squid und Tiparos zwei der beliebtesten aus Thailand sind. Wenn ich nach einer weniger konzentrierten Sauce suche, greife ich zur Marke Megachef: Sie ist zwar teurer, hat aber keine künstlichen Zusatzstoffe.

### **Garnelenpaste • *gapi***

Entweder liebt oder hasst man Garnelenpaste. Sie ist die Seele der thailändischen Küche. Glücklicherweise schlägt mein thailändisches Erbe durch: Ich liebe das Zeug. Es wird hergestellt, indem man Garnelen mit Salz bis zu einem Jahr oder länger fermentieren lässt. Vorsicht: Die Paste würzt sehr stark und schon eine kleine Menge hat große Wirkung. Sie hält sich im Kühlschrank für lange Zeit. Es gibt thailändische Marken, nach denen Sie Ausschau halten sollten: Nang Fah (roter Becher), Pantai (rosa Becher) und Maepranom (lila Becher).

### **Kokosnussschme/ Kokosnussmilch**

#### **• *hua gati/hang gati***

In den meisten Supermärkten in Dosen oder Tetrapacks erhältlich, aber nicht zu verwechseln mit dem dünnen, durchscheinenden Kokosnusswasser. Versuchen Sie immer, reine, ungesüßte Sorten zu kaufen. Damit meine ich, dass sie keine Emulgatoren und künstlichen Zusätze enthalten – nur Kokosnuss und Wasser.

### **Palmzucker • *nam dtaan bpeuk***

Mit dem goldbraunen Zucker würzt man in Thailand alle möglichen Gerichte. Palmzucker wird aus dem Saft von Palmen gewonnen und in Bottichen zu einer dicken Paste eingekocht. Beachten Sie, dass die Namen Palm- und Kokosnusszucker häufig synonym verwendet und gleichwertig eingesetzt werden, obwohl Kokosnusszucker aus den Blütenknospen der Kokospalme hergestellt wird. Ich bevorzuge die frischere Süße des Palmzuckers, aber wenn Sie nur Kokosnusszucker bekommen können, dann haben Sie beim Kochen keinen Nachteil. Meistens kaufe ich die thailändischen Marken Maesri oder Aroy-D, die zu hundert Prozent aus Palmzucker bestehen.

### **Reis • *khao***

Nur sehr selten steht bei einem thailändischen Essen keine Schüssel mit gedämpftem Jasminreis (*khao hom mali*) oder Klebreis (*khao neow*) auf dem Tisch. Reis ist Bestandteil fast jeder Mahlzeit. Wenn Sie schon einmal thailändisch gegessen haben, wissen Sie wahrscheinlich, dass Reis die intensiven und scharfen Aromen aufsaugt und so für ein ausgewogenes Geschmacksprofil sorgt. Ich empfehle den Kauf von langkörnigem Jasminreis, der in Thailand als *khao hom mali* bekannt ist, was übersetzt »duftender Jasminreis« heißt. Wenn es um Klebreis geht, dann schauen Sie am besten nach in Thailand angebautem Reis.

### **getrocknete Shrimps • *goong haeng***

Das sind kleine Garnelen, die gesalzen und an der Sonne luftgetrocknet wurden. Sie können sie in verschiedenen Größen kaufen, aber ich finde, dass die mittlere Größe (ca. 15 mm) am vielseitigsten einsetzbar ist. Es lohnt sich, die Garnelen vor der Verwendung eine Zeit lang in warmem Wasser einzuweichen, um sie zu reinigen und zu rehydrieren.

### **gelbe Sojabohnenpaste • *nahm dtow jiaw***

Wie der Name sagt, wird die Würze aus gelben Sojabohnen hergestellt, die mit Reisschimmel (oder Koji) zu einer salzig-süßlichen Umami-Sauce fermentiert werden. In Thailand kommt die Paste oft zum Einsatz – ob beim Reis mit Hähnchen (*khao man gai*) oder dem gebratenen Wasserspinat (*pak bung fai dang*). Ich vergleiche den Geschmack mit dem japanischen Miso oder dem koreanischen Doenjang, mit denen ich gern koche, um eine salzige Umami-Tiefe zu erreichen. Die gelbe Sojabohnenpaste von Healthy Boy ist meine Lieblingsmarke.

### **dunkle Sojasauce • *nahm see uu dam***

Diese Sauce wird allgemein als dunkle Sojasauce bezeichnet und ist viel dickflüssiger als die helle Sojasauce. Durch die Zugabe von Melasse hat sie einen süßlichen Karamellgeschmack. Ihr Hauptzweck ist es, den Gerichten mehr Geschmack und Farbe zu verleihen. Ich bevorzuge die Marke Healthy Boy. In einigen Rezepten wird die indonesische süße Sojasauce (*ketjap manis*) verwendet; in diesen Fällen sollten Sie nach der Marke Lucullus Ausschau halten.

### **helle Sojasauce • *nahm see uu khao***

Diese Sojasauce ist dünner und salziger als die dunkle und wird zum Würzen, für Dressings und zum Dippen verwendet und ist eine Grundzutat vieler thailändischer Gerichte mit chinesischem Einfluss. Ich kaufe die Marken Healthy Boy und Megachef, von denen Letztere glutenfrei ist.

### **Tamarinde • *makhaam***

Eine braune Schote, die faserige, süßsaure Früchte enthält. Tamarindenfruchtfleisch ist im Handel erhältlich und wird hergestellt, indem man das Fruchtfleisch reifen lässt und es in der Sonne trocknet. Das Fruchtfleisch muss lediglich mit warmem Wasser rehydriert werden, dann filtert man die Flüssigkeit, um Fasern und Samen zu entfernen, indem man sie durch ein Sieb in ein Gefäß abgießt. Das so gewonnene Wasser hat einen angenehm säuerlichen Geschmack und aromatisiert Salate, Suppen, Currys und Süßigkeiten (Bonbons). Im Handel gibt es bereits fertiges Tamarindenkonzentrat, das zwar nicht ganz so sauer ist wie das frisch hergestellte, aber praktisch in der Verwendung ist. Die Marke Cock Brand ist eine gute Wahl für Tamarindenmark und Tamarindenkonzentrat.

### **Würzsauce • *nahm proong ros***

Dies ist die geheime Zutat in vielen thailändischen Rezepten, insbesondere in Wokgerichten. Die Sauce, die in der westlichen Welt nicht sehr bekannt ist, kommt in Thailands Küchen seit Jahrhunderten zum Einsatz. Wie Sojasauce stellt man sie aus fermentierten Sojabohnen her. Durch Zugabe von Zucker und »Geschmacksverstärkern« (kein Natriumglutamat) erhält die Sauce ein volles Aroma, das durch den Umami-Geschmack die Salzigkeit ausgleicht. In Thailand verwendet man am häufigsten die Marke Golden Mountain. Aufgrund der Farbe des Flaschenverschlusses nennt man sie liebevoll »Grüne Kappe«.

## **GETROCKNETE GEWÜRZE**

Im Lauf der Zeit habe ich mir eine Sammlung getrockneter Gewürzen angelegt. Man sollte sie nur begrenzte Zeit aufbewahren, aber wenn Sie regelmäßig mit diesem Buch kochen, werden Sie die getrockneten Gewürze bestimmt verbraucht haben, bevor sie den Geschmack verlieren und ihr Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Es gibt Rezepte, für die man getrocknete Gewürze braucht, wie für das Burmesische Schweinebauchcurry (*gaeng hung lae*, Seite 144) und das nordthailändische Hackfleisch (*laab muang*). Am häufigsten werden getrocknete Gewürze in Currypasten verwendet, um den frischen Zutaten Tiefe und Intensität zu verleihen. Sie müssen nicht alle der unten aufgeführten Gewürze kaufen, aber vielleicht einige der interessanteren, thaispezifischen.

### **Currypulver • *pong karii***

Thailändische Köche bevorzugen ein relativ mildes, mit Kurkuma gefärbtes Currypulver für Gerichte wie Currykrabben (*bpu pad pong karii*) und Ochenschwanzsuppe (*sup hang wua*). Ein gekauftes mildes indisches Currypulver oder Madras-Currypulver ist ein guter Ersatz.

### **weißer Kardamom • *luk grawan***

Nicht zu verwechseln mit dem grünen und schwarzen Kardamom der indischen Küche. Es handelt sich um kleine weiße Schoten mit schwarzen Samen. Die Schoten werden geröstet und zu Currys und Schmorgerichten hinzugefügt, mit den Samen würzt man Currypasten.

### **Kassiarinde • *op choey***

Ein Verwandter des Zimts, aber mit einer dickeren, rindenähnlichen Borke, die reicher und intensiver an Aromastoffen ist. Sie kann geröstet und zu Schmorgerichten hinzugefügt werden, wodurch ihr süßlicher Geschmack freigesetzt wird. Zimt ist ein guter Ersatz, wenn Sie keine Kassiarinde bekommen.

### **Koriandersamen • *luuk pak chii***

Thailändische Koriandersamen sind dunkler, kleiner und intensiver im Geschmack als die bei uns im Handel erhältlichen. Machen Sie sich nicht die Mühe, Koriandersamen aus Thailand zu finden. Andere tun es auch.

### **getrocknete Zitrusfrüchteschalen**

#### **• *piw som haeng***

Getrocknete Schalen von Clementinen, Mandarinen oder Orangen werden in Schmorgerichten und Suppen gern verwendet, um einen süßen Hintergrundgeschmack zu erhalten. Ich stelle sie selbst her, indem ich die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten bei schwacher Hitze (55°C) im Backofen oder Dörrautomat trockne. Die Schalen bewahre ich in einem luftdichten Behälter auf.

### **Pfefferkörner • *prik thai***

Weißer Pfefferkörner werden in Thailand am häufigsten zum Würzen verwendet und waren, lange bevor die Portugiesen um 1511 den Chili nach Thailand brachten, schon ein beliebtes Würzmittel. Die Paste aus weißen Pfefferkörnern, Korianderwurzel und Knoblauch (manchmal auch Ingwer als vierte Zutat) ist eine der ältesten Würzpasten. Thailändische Köche verwenden auch gern frische grüne Pfefferkörner. Sie können im Ganzen gegessen werden und schmecken angenehm scharf und frisch.

### **Langer Pfeffer (Stangenpfeffer) • *dee plee***

Die zylinderartig geformten Zapfen mit ihrem zitrusartigen, pfeffrigen Aroma sind Hauptbestandteil der nordthailändischen Gewürzmischung *prik laab* und durch nichts zu ersetzen.

### **Timut-Pfeffer • *makhwaen***

Ein ungewöhnliches Gewürz aus Nordthailand mit ausgeprägtem pfeffrig-zitrusartigem Aroma, das in der nordthailändischen Gewürzmischung *prik laab* unverzichtbar ist. Timut-Pfeffer kann durch Szechuan-Pfefferkörner ersetzt werden.

## **FRISCHE KRÄUTER UND WURZELN**

Ich achte darauf, nicht zu viele Zutaten zu kaufen, die Tausende von Kilometern aus Übersee herangeflogen werden müssen. Ohne bestimmte frische Zutaten ist es allerdings nicht möglich, thailändisch zu kochen. Die Zutaten, die ich im Folgenden vorstelle, habe ich immer im Kühlschrank parat. Viele dieser Kräuter und Wurzeln kann man vorbereiten und portioniert im Tiefkühlfach lagern, sodass man nicht so oft in den Asia-Laden gehen muss.

### **Bird's-Eye-Chilis • *prik kii nuu suan***

Die Krönung der thailändischen Chilis mit einem unvergesslichen Schärfegrad. Bird's-Eye-Chilis sind in ihrer grünen Form in ganz Thailand verbreitet. Die leicht unreifen Schoten haben einen superscharfen Geschmack, der süchtig machen kann. In Europa sind sie häufiger in ihrer reifen roten Form zu finden. Unter den thailändischen Köchen, mit denen ich zusammengearbeitet habe, werden diese Chilis liebevoll »Mäusekötel« genannt. Der thailändische Name bedeutet übersetzt auch »rattenscharfe Chilis«. Bewahren Sie sie nach dem Entfernen der Stiele in einem Behälter im Tiefkühlfach auf.

### **lange Chilis • *prik chi faa***

Die etwa 10 cm langen Schoten werden in verschiedenen Farben kultiviert, wobei rote und grüne Sorten am verbreitetsten sind. Rote Chilis haben im Vergleich zu grünen einen volleren, reicheren Geschmack. Lange Chilis sind vielseitig verwendbar. Bei der Zubereitung sollten die Kerne entfernt werden, um die intensive Schärfe der Chilis zu dämpfen, ohne den fruchtig-würzigen Geschmack zu beeinträchtigen.

### **Galgantwurzel • *khaa***

Galgant gehört mit Ingwer und Kurkuma zur Familie der Rhizomgewächse. Die Galgantwurzel hat einen zitrusartigen, herben Geschmack und eine dünne weiße Haut mit rosafarbenen Trieben. Reift der Galgant, dann verdickt sich die Schale und der Geschmack wird schärfer und pfeffriger. Reifer Galgant wird daher für kräftig gewürzte Currypasten bevorzugt, jüngere Wurzeln für Salate und Suppen. Man kann die geschälte Wurzel portionieren und im Tiefkühlfach bis zu sechs Monate aufbewahren.



### **Chinesischer Ingwer (Fingerwurz) • *krachai***

Der Chinesische Ingwer besteht aus einem Bündel spindelförmiger »Finger«, die an der Basis durch eine dicke Wurzel verbunden sind. Wenn Sie die dünne, braune Haut abziehen, entfaltet sich der duftende, erdige und pfeffrige Geschmack. Sie werden häufig für Fisch- und Meeresfrüchtegerichte sowie für das berühmte Dschungelcurry (*gaeng ba*, Seite 142) verwendet. Geschälte *krachai* können im Tiefkühlfach aufbewahrt werden, eignen sich aber erst nach dem Auftauen zum Verarbeiten in Currypasten.

### **Kaffir-Limette/Kaffir-Limettenblatt**

#### **• *luk makrut/bai makrut***

Die Frucht mit ihrer knubbeligen Schale verleiht Currypasten und *nahm-yum*-Salatdressings eine kräftige Zitrusnote. Der Saft wird manchmal für Dressings verwendet, insbesondere für elegante Salate, die aus der königlichen Thai-Küche stammen. Ganze Kaffir-Limetten halten sich gut im Tiefkühlfach und sind ideal, um bei Bedarf die gewünschte Menge an Schale zu reiben oder zu schälen. Leider wird der Saft durch das Einfrieren der Früchte sehr bitter und unappetitlich. Kaffir-Limettenblätter werden in der thailändischen Küche reichlich verwendet. Man gibt sie im Ganzen zu Suppen, Schmorgerichten und Currys oder sehr fein geschnitten in Salate und als Beilagen. Wenn Sie frische Blätter auftreiben können, erhalten Sie den besten Geschmack. Andernfalls finden Sie in asiatischen Supermärkten auch tiefgekühlte Blätter, die monatelang haltbar sind. Verwenden Sie keine getrockneten Blätter, denn sie haben ihr frisches Zitrusaroma verloren.

### **Kokosnuss • *mapraow***

Die jüngeren Kokosnüsse (*mapraow orn*) enthalten durstlöschendes Wasser mit lebensspendenden Eigenschaften! Das weiche, fast geleeartige Fruchtfleisch kann in süßen und herzhaften Gerichten verwendet werden und verleiht ihnen einen subtilen, nussigen Geschmack. Ältere, braune Kokosnüsse werden für die Herstellung von frischer Kokosnusscreme verarbeitet, ihr Fruchtfleisch wird zerkleinert und geröstet. Es verleiht Gerichten einen duftenden, nussigen Geschmack. In Thailand gibt es auch Kokosnüsse im »Teenageralter« (*mapraow teun teuk*): Ihr Fruchtfleisch ist zart und frisch und wird gern in Desserts und Salaten verwendet.

### **Sägezahn-Koriander • *pak chi farang***

Manchmal wird der Sägezahn-Koriander auch Langer Koriander genannt oder auf vietnamesischen Märkten als *ngò gai* verkauft. Wie der Name sagt, sind die Blätter länglich (ca. 20 cm) und haben gezackte Ränder. Mein Tipp: An den Küsten Großbritanniens sowie an der Nord- und Ostseeküste wächst *Triglochin maritimum*, ein Kraut, das als *sea arrowgrass*, Strand-Dreizack oder Röhrkohl bekannt ist und sich wunderbar als Ersatz für *pak chi farang* eignet. Wenn Sie in Küstennähe leben, können Sie nach diesem Gewürzkraut Ausschau halten. Ansonsten kann man eine andere Koriandersorte verwenden.

### **Vietnamesischer Koriander • *phak pai***

Die schlanken, spitzen Blätter, die auf vietnamesischen Märkten als *rau răm* bezeichnet werden, sind leicht gefärbt und haben einen scharfen Geschmack, der an Koriander und Minze erinnert. In Nord- und Nordostthailand wird *phak pai* gern mit *laab* (gehacktem Fleisch) gegessen. Ich suche noch nach einem Ersatz dafür. In meinem Garten habe ich jetzt einen kleinen Vietnamesischen Koriander gepflanzt, von dem ich bei Bedarf Blätter ernte. Schauen Sie am besten einmal online nach Jungpflanzen.

### **Korianderwurzel • *pak chi raak***

In Thailand schätzt man die Wurzel der Korianderpflanze, die gern und reichlich in Dip-Saucen wie *nahm jim* (Seite 172), Currypasten und Marinaden verwendet wird. Korianderwurzeln bekommt man in Asia-Läden. Sie lassen sich gut einfrieren. Als Ersatz eignen sich Korianderstiele.

### **Kurkumawurzel • *kamin***

Neben Ingwer und Galgant gehört Kurkuma zur Familie der Rhizomgewächse. In ganz Thailand sind verschiedene Sorten erhältlich, aber bei uns findet man meist die tief orangefarbenen, fleischigen Kurkumawurzeln. Frisch hat die Wurzel ein herbes Aroma und einen intensiven, frischen Geschmack, während gemahlene Kurkumawurzel muffig und bitter schmeckt. Geschält und portioniert hält sich die Wurzel bis zu sechs Monate im Tiefkühlfach. Außerhalb Thailands ist die weiße Kurkumawurzel (*kamin kao*) eher unbekannt. Sie ist aber erwähnenswert. Ihr knackiges und saftiges Fruchtfleisch passt zu reichhaltigen Gerichten und kann auch roh gegessen werden. Eine faszinierende Zutat.

### **Pandanblätter • *bai dtoei hom***

Die Blätter der Pandanpalme werden oft als die Vanilleschote Asiens bezeichnet und in Thailand zum Aromatisieren von Kokosnusscreme und Zuckersirup verwendet. Ich mag diese sanften nussigen Töne und den »grünen« Hintergrundgeschmack von Pandanblättern sehr. Die langen, schmalen Blätter werden oft geknotet und in den Reis gegeben, um ein besonderes Aroma zu erhalten. Pandanblätter bekommt man in vielen asiatischen Läden, wo sie normalerweise in Bündeln verkauft werden. Ich knote die Blätter einzeln und bewahre sie dann in einem luftdichten Behälter im Tiefkühlfach auf. Dort halten sie sich bis zu sechs Monate.

### **Thailändisches Pfefferblatt • *bai cha plu***

Die Blätter dieser Gewürzpflanze werden im thailändischen Königreich für den königlichen »One-Bit-Snack« (*miang kham*, Seite 168) verwendet. *Bai cha plu* wird oft als wilder Betel bezeichnet, sollte aber nicht mit dem zähen, dicken Blatt verwechselt werden, das für den indischen *paan* (Betelbissen) verwendet wird, einem Snack, der wegen seiner koffeinähnlichen stimulierenden Wirkung gekaut wird. Der Geschmack von *bai cha plu* ist leicht pfeffrig, daher baue ich Kapuzinerkresse in meinem Garten an und lasse die Blätter schön groß werden, bevor ich sie pflücke, um sie als Ersatz für Thailändisches Pfefferblatt zu verwenden.

### **Thai-Basilikum • *bai horapha***

Das duftende Blattgemüse hat einen anisartigen, fast lakritzartigen und scharfen Geschmack. Die Blätter werden zum Süßen und Aromatisieren von Gerichten wie Currys, Suppen und Salaten eingesetzt. Die violetten Stängel der Pflanze sind nicht essbar, eignen sich aber zum Würzen von Brühen, Schmorgerichten und Salzlaken. In Thailand werden die Blütenknospen getrennt von den Blättern gepflückt und zu Pasten für Currys und Pfannengerichten zerstampft.

### **Tulsi-Basilikum • *bai grapao***

Die Blätter dieser Basilikumsorte haben einen Duft, der mit dem von getrockneten Nelken vergleichbar ist. Die leicht gezackten grünen Blätter sind unverzichtbar für das berühmte Bangkokere Straßengericht *pad grapao* (Pfannengerührtes Fleisch mit Tulsi-Basilikum) – meine Version finden Sie auf Seite 122.

### **Zitronengras • *dtakrai***

Die faserigen langen Stängel haben einen intensiven Zitrusgeschmack und werden in Currypasten, Salaten und Suppen verwendet. Überschüssiges Zitronengras können Sie vorbereiten (Schneidetechniken, Seite 27), fein zerkleinern und im Tiefkühlfach aufbewahren, um es später zu Currypasten zu verarbeiten. Gefrorenes und aufgetautes Zitronengras sollten Sie allerdings nicht für Gerichte wie Salate und Suppen verwenden.





# Ausrüstung

Einige Kochutensilien und Techniken, die in der thailändischen Küche verwendet werden, mögen archaisch und altmodisch erscheinen, aber damit funktioniert das Kochen wunderbar. Wie das Sprichwort schon sagt: »Was nicht kaputt ist, das sollte man nicht reparieren.« Einmal abgesehen davon ist die Ausstattung einer modernen thailändischen Küche praktisch nicht von einer traditionellen westlichen Küche zu unterscheiden. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung der Kochutensilien, die ich zu Hause benutze, um thailändische Gerichte zu kochen. Ich habe es Ihnen möglichst einfach gemacht, die Rezepte in diesem Buch zuzubereiten, denn Sie brauchen nur wenige Spezialgeräte.

## **Bambusdämpfer**

Der Dampfaufsatz muss nicht aus Bambus sein, aber ich erwähne ihn, weil er günstig in Asialäden zu bekommen ist. Zudem können Sie die einzelnen Dämpfer übereinander stapeln, wenn Sie mehrere Portionen kochen wollen. Ich habe mehrere mit einem Durchmesser von 20 cm und 25 cm, die bequem in den Wok passen.

## **Gemüsehobel (Mandoline)**

Nicht unbedingt notwendig, aber seit ich eine Mandoline habe, möchte ich sie nicht mehr missen. Die Klinge ist rasiermesserscharf (Vorsicht!) und es gibt verschiedene Aufsätze zum Schneiden von Gemüse in verschiedenen Stärken und Längen. Der Hobel ist ideal, um Gemüse in hauchdünne Scheiben oder in gleich große Streifen zu schneiden (z. B. für *som tam*).

## **Gewürzmühle**

Man braucht sie nicht unbedingt, aber ich verwende sie regelmäßig, da ich meist frisch geröstete und gemahlene Gewürze verwende (sie schmecken weitaus besser als die gekauften!). Wenn Sie ungemahlene Gewürze in luftdicht verschlossenen Behältern aufbewahren, sind Sie flexibel und können stets nur die benötigte Menge Gewürze frisch rösten und mahlen, die Sie gerade brauchen. Das führt zu einem besseren Geschmack und spart auf lange Sicht Geld. Ich liebe das Aroma, das frisch geröstete Gewürze verströmen. Erwärmen Sie die Gewürze zuerst in der trockenen Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze einige Minuten, bis sie anfangen zu knistern und zu duften. Lassen Sie sie abkühlen und mahlen Sie sie dann so fein wie möglich. Das Pulver streichen Sie durch ein feinmaschiges Sieb. Bewahren Sie das Pulver in luftdichten Behältern im Kühlschrank auf. Trockene Gewürze kann man auch in einem Mörser fein mahlen, aber das ist zeitaufwendiger und erfordert Muskelkraft.

## **Hackmesser**

Ich habe verschiedene Hackmesser, aber die besten sind die schweren Messer mit einer rechteckigen Klinge. Sie sind ideal zum Aufbrechen von harten Schalen (z. B. Kokosnussschalen) und zum Durchschneiden von Knochen, Fleischstücken oder Fischkörpern. Ich bevorzuge ein Hackmesser, wenn ich faseriges Zitronengras, Ingwer-, Kurkuma- oder Galgantwurzeln für Currypasten zerkleinere, da diese harten

Zutaten ein normales Kochmesser im Handumdrehen stumpf machen. Kaufen Sie das Hackmesser in einem Asia-Laden und wählen Sie ein einfaches, robustes Messer.

### **Digitale Küchenwaage**

Man braucht für die asiatische Küche nicht unbedingt eine Waage, aber sie ist praktisch für das tägliche Kochen. Haben Sie sich an das Abwiegen von Zutaten gewöhnt, werden Ihre Kochergebnisse exakter und konsistenter sein.

### **Mörser und Stößel**

Ein Mörser ist das unentbehrlichste Utensil in einer thailändischen Küche. Ich benutze ihn eigentlich täglich und ich wette, wenn Sie in einen hochwertigen Mörser investieren, werden Sie das auch tun. Die treuesten, zuverlässigsten und strapazierfähigsten Mörser sind aus Stein (meist Granit) und größer dimensioniert als die, die wir hierzulande kennen. Es gilt: Je größer, desto besser, denn das macht einen Mörser effizienter und vielseitiger. Ich empfehle einen Steinmörser (ca. 25 cm Durchmesser). Damit lässt sich alles Mögliche zubereiten wie Currypasten oder *nahm jim*-Sauce (Seite 172). Sie können darin geröstete Gewürze und gerösteten Reis zu feinem Pulver zermahlen und Zutaten zerkleinern, die Sie in Suppen und Schmorgerichten verwenden möchten. Die Erfindung der Küchenmaschine hat die Küchenarbeit sicher bequemer gemacht, aber im Prinzip erfüllt dies moderne Gerät nicht dieselbe Funktion wie der bescheidene Mörser. Der Hauptunterschied besteht darin, dass die Maschine Zutaten schneidet und zerreißt. Durch das Stoßen mit einem Steinstößel in einem Mörser werden die Zutaten jedoch langsam zermahlen und pulverisiert, sodass sich ihre Aromen verbinden. Zudem lassen sich in einer Küchenmaschine die Zutaten bei der Herstellung von Paste ohne Zugabe von Flüssigkeit (normalerweise Wasser oder Öl) nicht ausreichend pürieren und zu einer glatten Paste vermischen. Verwendet man dagegen einen Mörser, um die Zutaten zu verarbeiten, ist keine zusätzliche Flüssigkeit erforderlich. Die fertige Paste weist dadurch eine höhere Geschmackskonzentration auf und die Komponenten verbinden sich harmonisch. In Thailand glaubt man, dass der wahre Charakter eines Kochs zum Vorschein kommt, wenn er Mörser und

Stößel benutzt. Ein regelmäßiges und rhythmisches Stößeln deutet auf ein gleichmäßiges und beständiges Temperament hin und zeugt von Geduld und Disziplin, im Gegensatz zu einem unregelmäßigen Stil mit einer abrupten Stopp-Start-Technik. Dies sollten Sie bedenken, wenn Sie die Kunst des *pok pok* erlernen. Das ist ein Spitzname für den Mörser, der durch das Geräusch geprägt wurde, das der Stößel im Mörser verursacht. Der amerikanische Koch Andy Ricker nannte sein Restaurant in Portland liebevoll Pok Pok, um diesem einfachen, aber genialen Werkzeug Tribut zu zollen. Die ältesten Versionen des Mörsers (schüsselförmiges Gefäß) waren aus Ton und der Stößel aus Holz. Diese Art von Mörser ist in der thailändischen Küche heute noch verbreitet und wird vor allem für die Zubereitung von Salaten wie dem gestampften grünen Papayasalat (*som tam*) verwendet. Wenn Sie etwas investieren möchten, sollten Sie sich einen Mörser aus Ton mit einem Durchmesser von 20 cm zulegen. Weichen Sie den Tonmörser über Nacht in kaltem Wasser ein, bevor Sie ihn zum ersten Mal benutzen. So verhindern Sie, dass er bei der Verwendung zerspringt.

### **Reiskocher**

Ein elektrischer Reiskocher ist nicht unbedingt erforderlich (Sie können den perfekten Reis auch in der Pfanne mit Deckel zubereiten, Seite 195), aber so ein Gerät macht das Leben leichter und schafft in kleinen Küchen Platz auf dem Herd.

### **Spinnensieb**

Dieses Sieb ist auch als Vogelnestsieb oder langstieliges Sieb bekannt und ein unverzichtbares Utensil beim Kochen mit dem Wok und beim Frittieren und Pochieren. Mit dem Sieb kann man große Mengen Zutaten abschöpfen, ohne den gesamten Inhalt des Wok abgießen zu müssen. Die Siebe bekommt man in Asia-Läden.

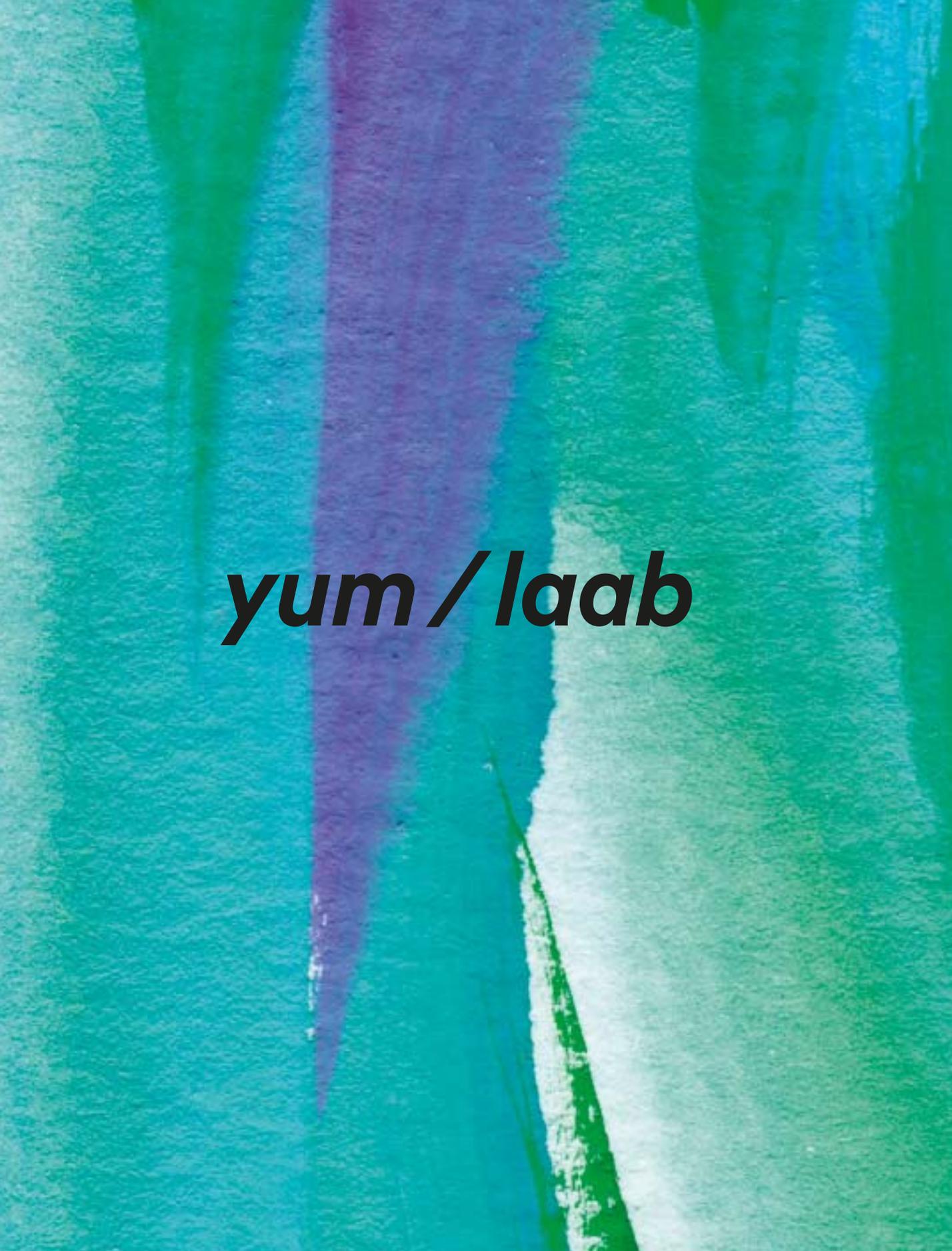
### **Wok**

Keine asiatische Küche ist komplett ohne einen Wok – nicht nur zum Braten, sondern auch zum Frittieren, Kochen, Rösten und Dünsten. Man muss nicht besonders viel Geld ausgeben, um einen guten Wok zu bekommen. Welches Modell Sie kaufen, hängt von der Art Ihres Kochfelds ab. Ein Wok mit flachem Boden aus Karbonstahl eignet sich für die meisten Haushalte mit herkömmlichem Gasherd, wie ich ihn

zu Hause habe. Das relativ dünne Material erwärmt sich schnell und hält die Temperatur konstant, was ideal für das schnelle Braten von Wokgerichten ist. Schauen Sie sich in Ihrem Haushaltswarengeschäft um und lassen Sie sich beraten oder suchen Sie online nach einem Wok mit relativ steilen Seiten. Diese konische Form hält die Speisen im Zentrum des Wok, wo es am heißesten ist. Mein Tipp: Bevor ich meinen Wok benutze, erhitze ich ihn für einige Minuten bei starker Hitze, um das restliche Fett von der Oberfläche zu brennen und eine saubere

Kochfläche zu erhalten. Wenn der Wok sehr heiß wird, fängt das Öl an zu rauchen und streng zu riechen. Nehmen Sie den Wok vom Herd (der Rauch hat sich nach ein paar Minuten verflüchtigt). Dann geben Sie etwas Öl in den Wok, lassen ihn anschließend etwas abkühlen und wischen die Oberfläche dann mit Küchenpapier aus. Bei einer anderen Methode geben Sie kaltes Wasser in den heißen Wok, um die Oberfläche abzukühlen, schütten dann das Wasser aus und wischen die Oberfläche sauber. Jetzt ist der Wok startklar.



The background is an abstract composition of thick, textured brushstrokes. A central vertical stroke of purple runs from top to bottom. To its left and right are broad, overlapping strokes of teal and green, creating a layered, painterly effect. The overall color palette is vibrant and organic.

***yum / laab***

# Salate und *laab*

Salat mit frittierten Eiern • *yum khai dao* (Seite 46)

Salat mit rauchiger Aubergine und weich gekochtem Ei • *yum makhua yao* (Seite 48)

Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis • *yum aepbpeern* (Seite 51)

Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish • *yum galam bplee* (Seite 52)

Geraspelttes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing • *som tam farang* (Seite 54)

In Limettensaft gebeizter Thunfisch • *koi pla Isaan* (Seite 57)

Thai-Steak-Tatar • *laab dip neua* (Seite 58)



Salate gehören zu den interessantesten und vielfältigsten Gerichten der thailändischen Küche. Sie haben nicht sehr viel Ähnlichkeit mit den mit Vinaigrette angemachten Salatblättern, die wir als Salat bezeichnen. Im Gegensatz zu den hierzulande gewohnten Beilagensalaten werden thailändische Salate mit reichlich aromatischen Kräutern gereicht und mit stark gewürzten, meist auch intensiv gefärbten Dressings benetzt, die durch das Zerstoßen von Chilischoten und Knoblauch mit Zucker, frisch gepresstem Limettensaft und Fischsauce hergestellt werden. Gelegentlich kommen ein Relish mit frittierten Garnelen und Chilis (*nahm prik pao*) oder Kokosnussschnee dazu, um dem Dressing Fülle und Körper zu verleihen, oder es sorgen knusprig frittierte Schalotten und Knoblauchzehen sowie geröstete Kokosnussraspel und geröstetes Reispulver für einen Kontrast in der Textur. Es ist erwähnenswert, dass *yum* weitläufig mit »Salat« übersetzt wird, eigentlich aber lediglich bedeutet, dass man Zutaten miteinander mischt oder zusammen anrichtet. Viele der Salate in diesem Kapitel kann man als leichte Mahlzeit servieren, begleitet von der obligatorischen Schüssel gedämpftem Jasminreis oder mit *khanom jim* (Reisfadennudeln). Thailändische Salate passen aber auch immer zu Gerichten, die als Teil einer Mahlzeit serviert werden.

In dieses Kapitel habe ich auch ein Rezept für nordthailändisches *laab* (Thai-Steak-Tatar) und ein Rezept für in Limettensaft gebeizten Fisch (*koi*) aufgenommen. Basis beider Gerichte ist ein Proteinlieferant – Fleisch oder Fisch –, der mit einem Dressing, Kräutern und anderen aromatischen Zutaten vermischt wird, ähnlich wie bei den anderen thailändischen Salaten in diesem Kapitel.

# yum khai dao

## Salat mit frittierten Eiern

Dieser Salat ist einfach zu Hause zuzubereiten. In thailändischen Restaurants wird er nicht sehr häufig angeboten. Herzstück des Salats sind Eier, die in heißem Öl aufgeschlagen und kurz gebraten werden, sodass die Ränder und die Unterseite schön knusprig werden, das Eiweiß sich aufbläht, das Eigelb jedoch flüssig und weich bleibt. Traditionell bereitet man *yum khai dao* mit chinesischem Sellerie zu, aber Staudensellerie passt ebenso. Der Clou des Gerichts: Der Salat wird in einem süßen, würzigen und säuerlichen Dressing geschwenkt, das wunderbar schmeckt und sättigt. Dieser Salat ist ein Beweis dafür, dass selbst die einfachsten thailändischen Gerichte komplexe Aromen entwickeln können.

### FÜR 2 PERSONEN

- 2 Eier (Größe L)
- Öl, zum Braten
- ½ kleine weiße Zwiebel, geschält und längs in feine Streifen geschnitten
- 1 Fleischtomate, in 8 Spalten geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, in feine Scheiben geschnitten, die Blätter abgezupft (nur die helleren inneren Stängel mit Blättern verwenden)
- 3 EL grob gehacktes Koriandergrün

### Für das Dressing (*nahm yum*)

- 2 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- 3 EL Fischsauce
- 3 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Bird's-Eye-Chilis, fein geschnitten

Für das Dressing Zucker, Fischsauce, Limettensaft und 1 Esslöffel Wasser in einem Mörser verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Knoblauch und Chilischoten hinzugeben und vermengen, dann beiseitestellen. Das Dressing schmeckt scharf, süß und säuerlich.

Die Eier in separate Auflaufförmchen oder kleine Schalen aufschlagen, dabei darauf achten, dass die Eigelbe nicht aufbrechen. Das Öl etwa 2 cm hoch in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Sobald das Öl zu rauchen beginnt, ein Ei vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. (Das Ei wird sofort anfangen zu spritzen, zu knistern und zu blubbern, also seien Sie vorsichtig! Das Eiweiß bläht sich auf und bildet auf der Oberfläche große, transparente Blasen, auf der Unterseite und am Rand wird es braun und knusprig.) Das Ei 1 Minute braten, wenden und ein paar Sekunden auf der anderen Seite braten, dann auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, damit das überschüssige Öl abtropfen kann. Den Vorgang mit dem zweiten Ei wiederholen.

Die frittierten Eier in mundgerechte Stücke schneiden, dabei nicht direkt durch das flüssige Eigelb schneiden. Auf einer Servierplatte anrichten. Zwiebel, Tomate, Staudensellerie und Koriander mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen. Die Eier mit dem Salat und dem Dressing anrichten und servieren.



# yum makhua yao

## Salat mit rauchiger Aubergine und weich gekochtem Ei

Traditionell wird dieser Salat, der aus der Region Isan im Nordosten Thailands stammt, mit langen grünen Auberginen zubereitet. Da diese Auberginensorte hier schwer zu bekommen ist, verwende ich ersatzweise lange violette Auberginen (auch bekannt als japanische Auberginen). Sie können diesen Salat ebenfalls mit italienischen Auberginen zubereiten. Durch das Rösten über Holzkohle erhalten die Auberginen ein besonderes, rauchiges Aroma. Sie schmecken einfach köstlich. Dieser Effekt lässt sich auch erzielen, indem man die Auberginen auf dem Gasherd oder unter einem heißen Backofengrill röstet. Achten Sie dabei jedoch darauf, dass Sie sie direkt über sehr starker Hitze zubereiten, damit die Schale schwarz wird und Blasen wirft, während das Innere schön saftig bleibt.

### FÜR 2 PERSONEN

- 4 EL getrocknete Garnelen  
(für eine vegetarische/vegane Variante weglassen)
- 1 Ei (Größe L), auf Zimmertemperatur erwärmt
- 2 lange japanische Auberginen oder 1 italienische Aubergine
- ½ kleine rote Zwiebel, längs in feine Streifen geschnitten
- 2 Kaffir-Limettenblätter  
(frisch oder TK), fein gehackt
- 4 EL Korianderblätter
- 3 EL Minzeblätter

### Für das Dressing (*nahm yum*)

- 2 EL Palmzucker
- 1½ EL Fischsauce (oder dünne Sojasauce für eine vegetarische/vegane Variante)
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 TL geröstetes Chilipulver  
(*prik bon*, Seite 213)

Einen Holzkohlegrill anheizen oder den Backofengrill vorheizen.

Für das Dressing alle Zutaten mit 1 Esslöffel Wasser im Mörser verarbeiten, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Das Dressing schmeckt würzig, süß und sauer mit einem salzigen Abgang. Beiseitestellen.

Die getrockneten Garnelen, falls verwendet, im Mörser zerstoßen, bis sie eine seidige Konsistenz haben. Alternativ kann man auch eine Gewürzmühle oder eine kleine Küchenmaschine verwenden, um eine leichte, fluffige Textur zu erhalten. Größere Mengen lassen sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu zwei Wochen aufbewahren.

Etwas Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und das Ei nach Belieben kochen. Ich bevorzuge ein wachswiches Eigelb, daher koche ich mein Ei 6 Minuten, bevor ich es zum Abkühlen in eine Schüssel mit Eiswasser gebe. Sobald das Ei etwas abgekühlt ist, das Ei pellen und beiseitelegen.

Die Auberginen entweder über der heißen Holzkohle, über der Flamme des Gasherdes oder unter einem sehr heißen Backofengrill rösten. Die Schalen müssen vollständig geschwärzt werden, damit das Fruchtfleisch im Inneren weich und zart wird und einen rauchigen Geschmack erhält. Die Auberginen abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und entsorgen. Das Auberginenfleisch in grobe Stücke schneiden, solange es noch warm ist, und auf einer Servierplatte anrichten.

Zwiebel, Kaffir-Limettenblätter, Koriander- und Minzeblätter in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Salat vorsichtig durchschwenken und über den Auberginen anrichten; übriges Dressing darüberträufeln. Das hart gekochte Ei halbieren und auf den Salat legen. Den Salat zum Schluss großzügig mit der »Krabbenwatte« bestreuen.

### DAZU SERVIEREN

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Kräuterbratwurst aus Chiang Mai (*sai ua*, Seite 70)
- Burmesisches Schweinebauchcurry mit eingelegtem Knoblauch (*gaeng hung lae*, Seite 144)





# yum aepbpeern

## Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis

Dieser Salat wird traditionell mit unreifen Früchten zubereitet, ähnlich wie der beliebte Papayasalat (*som tam*), der in Thailand weitverbreitet ist. Man verwendet für *yum aepbpeern* grüne Mangos. Ich habe mich für grüne Äpfel entschieden, da ich finde, dass Apfelsorten wie Granny Smith eine ähnlich knackige Textur und einen ähnlich süß-säuerlichen Geschmack wie grüne Mango haben.

### FÜR 2 PERSONEN

120 ml Pflanzenöl, zum Frittieren  
2 EL getrocknete Anchovis oder getrocknete Shrimps  
2 EL Erdnusskerne, vorzugsweise mit Haut  
8 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), davon 2 Blätter fein gehackt  
frisch gepresster Saft von ½ Limette  
2 grüne Äpfel (z. B. Granny Smith)  
½ kleine rote Zwiebel, geschält und längs in feine Streifen geschnitten  
2 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, in dünne Scheiben geschnitten  
1 lange rote Chili, entkernt und fein gehackt  
3 EL Korianderblätter  
2 EL Minzeblätter

### Für das Dressing (*nahm yum*)

1 lange rote Chili, entkernt und fein gehackt  
2 Bird's-Eye-Chilis, fein gehackt  
1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele  
1 EL gehackter Knoblauch  
½ TL Salz  
1 TL Palmzucker oder brauner Zucker  
3 EL frisch gepresster Limettensaft  
2 EL Fischsauce

Für das Dressing Chilischoten, Koriander, Knoblauch und Salz im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Den Zucker hinzufügen und gut vermischen. Zum Schluss Limettensaft und Fischsauce unterrühren. Das Dressing schmeckt scharf, süß und säuerlich. Beiseitestellen.

Das Öl zum Frittieren in einem großen, tiefen Topf erhitzen, bis das Kochthermometer 180 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 15 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur). Anchovis oder Garnelen vorsichtig in das Öl gleiten lassen und mit dem Schaumlöffel oder Spatel 15 Sekunden im Öl bewegen, bis sie goldgelb und knusprig sind. Herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Das Öl erneut auf 180 °C erhitzen und den Vorgang mit den Erdnüssen und danach mit den 6 ganzen Kaffir-Limettenblättern wiederholen. (Vorsicht: Die Kaffir-Limettenblätter spritzen beim Frittieren!) Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Etwas Wasser und Limettensaft in eine mittelgroße Schüssel geben. Den Apfel am besten mit dem Gemüsehobel in etwa 6 cm lange und 3 mm breite Streifen schneiden. Die Apfelstreifen sofort in das gesäuerte Wasser legen, damit sie nicht oxidieren und braun werden, während der restliche Apfel geschnitten wird.

Die Apfelstreifen gut abtropfen lassen, dann zusammen mit den restlichen Zutaten – außer den knusprig frittierten Kaffir-Limettenblättern – in eine große Schüssel geben. Das Dressing hinzufügen und alles gut vermengen. Auf einem Teller servieren und mit den knusprigen Kaffir-Limettenblättern garnieren.

# yum galam bplee

## Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish

Dieses Rezept entstand, als ich mich mit der Zubereitung von Bananenblütensalat (*yum hua plee*) beschäftigte. Bananenblüten haben ein sehr feines Aroma, das mich an Kohl oder Artischocke erinnert, und behalten auch nach dem Kochen ihre bissfeste Textur. Ich bin ein großer Fan von Spitzkohl und finde, dass er in diesem Salat ein großartiger Ersatz für Bananenblüten ist – besonders in Kombination mit gebratenem oder gegrilltem Hähnchen und einem umamireichen Dressing mit Chili-Relish.

### FÜR 2 PERSONEN

- 1 Kokosnuss
- 200 g Spitzkohl (ca. ½ Kopf)
- ½ TL Salz
- 120 g Brathähnchenreste, ohne Haut (eine Mischung aus weißem und dunklem Fleisch)
- 3 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ kleine rote Zwiebel, geschält und längs in feine Streifen geschnitten
- 3 EL Thai-Basilikumblätter
- 3 EL Korianderblätter
- 2 EL Minzeblätter
- 2 EL Kapuzinerkresseblätter oder Thailändisches Pfefferblatt, grob zerpfückt (nach Belieben)
- 2 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in Öl knusprig frittiert
- 1 EL frittierte Schalotten (*hom jiw*, Seite 210)
- 1 EL frittiertes Knoblauch (*gratiam jiw*, Seite 211)
- 2 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt
- 2 EL Kokosnusscreme

### Für das Dressing (*nahm yum*)

- 6 EL Relish mit frittierten Garnelen und Chilis (*nahm prik pao*, Seite 82)
- 4 EL Kokosnusscreme
- 2 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)
- 1 Stängel Zitronengras, in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten und im Mörser leicht angestoßen
- 1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- 1 TL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)
- 1 TL Fischsauce
- 2 EL frisch gepresster Mandarinen- oder Clementinensaft

Für das Dressing Chili-Relish und Kokosnusscreme bei schwacher Hitze 1 Minute in einem Topf erwärmen. Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen, dabei darauf achten, dass das Relish nicht am Topfboden anbrennt. Zucker, Tamarindenwasser, Fischsauce und Mandarinen- oder Clementinensaft hinzufügen und 1 weitere Minute köcheln lassen. Das Relish schmeckt voll, süß, leicht salzig und würzig und glänzt auf der Oberfläche ölig. Das Dressing auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Rezept ergibt mehr Dressing als benötigt. Reste halten sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einem Monat.

Die Kokosnuss aufbrechen (Seite 208) und das Fruchtfleisch auf einer Haushaltsreibe raspeln. Die Kokosraspel im Wok oder in einer Pfanne bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten rösten, bis sie goldbraun und trocken sind und anfangen nussig zu duften. Abkühlen lassen. Die Kokosraspel sind in einem luftdichten Behälter bis zu einem Monat haltbar.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Spitzkohl mit dem Salz bestreuen, fest in Alufolie einschlagen und in den vorgeheizten Ofen legen. Nach etwa 8 Minuten sollte der Kohl dampfen und im eigenen Saft garen. Die Folie entfernen (das Gemüse sollte zart sein und noch einen leichten Biss haben) und den Kohl auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke zerteilen, auf ein Backblech legen und im noch heißen Ofen 5 Minuten erwärmen. Spitzkohl, Hähnchenfleisch, Zitronengras, Zwiebel, Basilikum, Koriander, Minze sowie Kapuzinerkresse oder Thailändisches Pfefferblatt in eine große Schüssel geben.

Mit dem Dressing beträufeln und schwenken, bis alle Zutaten gut benetzt sind. Die frittierten Chilischoten mit der Hälfte der frittierten Schalotten und des frittierten Knoblauchs über den Salat bröseln. Alles gut vermengen und auf einen großen Teller geben. Zum Schluss die restlichen Schalotten und den Knoblauch sowie die gehackten Kaffir-Limettenblätter darüberstreuen. Die Kokosnusscreme daraufgeben und servieren.



# som tam farang

## Geraspелtes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing

Dieses Rezept ist von einem klassischen thailändischen Gericht beeinflusst – dem berühmten Salat mit grünen Papayas (*som tam*). In Thailand isst man ihn überall. Es ist dort so beliebt wie bei uns der Sonntagsbraten. Zudem hat jeder Thailänder eine Meinung dazu, wie man *som tam* zubereitet, welche Zutaten hineingehören und welche nicht. Für den Salat verwendet man unreife grüne Papayas, die zerstampft und mit einem Dressing aus Chili und Knoblauch (scharf), Palmzucker (süß), Tamarindenwasser (bitter), Limettensaft (sauer) und Fischsauce (salzig) vermengt werden, wobei die Zutaten und Mengen nach persönlicher Vorliebe variieren.

### FÜR 2 PERSONEN

- 2 Bird's-Eye-Chilis (je nach persönlichem Schärfempfinden anpassen)
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL Palmzucker
- 2 EL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)
- 2 EL Fischsauce oder helle Sojasauce für eine vegetarische/vegane Variante
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 3 EL (50 g) Möhren, in ca. 3 mm breite und 8 cm lange Streifen geschnitten, entweder mit dem Gemüsehobel oder per Hand
- 3 EL (50 g) Staudensellerie, in ca. 2 mm breite und 8 cm lange Streifen geschnitten, entweder mit dem Gemüsehobel oder per Hand
- 3 EL (50 g) Weißkohl, fein geschnitten, entweder mit dem Gemüsehobel oder per Hand
- 30 g grüne Bohnen, geputzt und in ca. 3 cm lange Stücke geschnitten
- 30 g Cocktailtomaten, halbiert
- 1 EL getrocknete Garnelen, ca. 5 Minuten in Wasser eingeweicht, dann abgetropft (für vegetarische/vegane Variante weglassen)
- 2 EL geröstete Erdnuskerne, ohne Haut (Seite 168)

Chilischoten und Knoblauch in einem großen Mörser zu einer groben Paste anstoßen. Den Palmzucker hinzufügen und weiter zu einer Paste zerstoßen. Tamarindenwasser, Fischsauce und Limettensaft hinzufügen und alles gut verrühren, bis ein dickflüssiges Dressing entstanden ist. Es schmeckt scharf, süß und sauer mit einem sehr salzigen Abgang.

Möhre, Sellerie, Weißkohl, Bohnen, Tomaten und getrocknete Garnelen im Mörser vorsichtig, aber mit Nachdruck zerstoßen und mit dem Dressing vermengen. Dabei geht es nicht nur darum, die Zutaten miteinander zu vermischen, sondern auch darum, die Zellstrukturen des Gemüses aufzubrechen, damit sie das Dressing besser aufnehmen. Sobald die Zutaten gut vermischt und zerkleinert sind, die Erdnüsse hinzufügen und alles noch einmal gut vermengen.

Den Salat auf einen Servierteller geben. Er sollte so angerichtet werden, dass viel von dem Dressing auf dem Teller landet, um vom Klebreis aufgesaugt zu werden.

### DAZU SERVIEREN

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Gebrilltes Koriander-Knoblauch-Hähnchen (*gai yang*, Seite 64)
- Gebrillter Hummer nach Ayutthaya-Art (*goong yai pao*, Seite 74)





# *koi pla Isaan*

## In Limettensaft gebeizter Thunfisch

In der thailändischen Küche beinhaltet *koi* das sanfte Garen unter Verwendung von Zitrusfrüchten, in der Regel Limettensaft. Das Gericht ähnelt der Ceviche, die in weiten Teilen Lateinamerikas verbreitet ist. Traditionell wird bei dieser Zubereitung der Proteinlieferant (in der Regel ist das Fisch) fein gehackt, mit einem säuerlich-würzigen Dressing vermischt und zusammen mit Klebreis und frischen Kräutern gegessen. Ich habe mich hier für Thunfisch entschieden, aber auch Lachs oder Forelle eignen sich. Achten Sie darauf, dass Sie den besten und frischesten Fisch verwenden, den Sie bekommen können.

### FÜR 2 PERSONEN

- 2 EL Fischsauce
- 3 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL Zucker
- 1 TL geröstetes Chilipulver  
(*prik bon*, Seite 213)
- 120 g Thunfisch (aus dem Rücken- oder Bauchstück), in ca. 2 cm große Würfel geschnitten
- 3 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten und im Mörser leicht angestoßen
- ½ kleine rote Zwiebel, geschält und längs in feine Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL grob gehacktes Koriandergrün
- 2 EL Minzeblätter
- 1 EL geröstetes Reispulver  
(*khao khua*, Seite 212)

### ZUM GARNIEREN

- 2 Bird's-Eye-Chilis mit Stiel, in der Pfanne trocken geröstet
- 2 EL Lachs- oder Forellenkaviar (nach Belieben)

Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Chilipulver in einer Schüssel gründlich vermengen, dabei darauf achten, dass sich der Zucker vollständig auflöst. Die Mischung schmeckt scharf, sauer und salzig.

Thunfisch, Zitronengras, rote Zwiebel, Frühlingszwiebel, Koriander und Minze in einer Schüssel mischen. Mit dem Dressing vermengen und sofort auf Tellern anrichten, da der Thunfisch in Verbindung mit dem säurehaltigen Limettensaft rasch zu garen beginnt.

Mit Reispulver bestreuen und mit den Bird's-Eye-Chilis und nach Belieben mit Lachs- oder Forellenkaviar garnieren.

# laab dip neua

## Thai-Steak-Tatar

Ich bin ein Fan von *laab dip*, einem Gericht aus gehacktem, rohem Fleisch mit vielen getrockneten Gewürzen, das in Nordthailand sehr verbreitet ist. Da ich auch das traditionelle Steak-Tatar liebe, das in der westlichen Kultur bekannt ist, habe ich in diesem Rezept beide Gerichte miteinander kombiniert und mit den Aromen ein wenig experimentiert. Herausgekommen ist eine wunderbare Kreation, die ich Thai-Steak-Tatar nenne – ein komplexes Gericht, das wir immer wieder leicht verändert haben, aber in der ein oder anderen Variante steht es fortwährend auf der Karte des AngloThai.

### FÜR 4 PERSONEN

- 10 große, getrocknete Chilis, ohne Stiel, entkernt
- 1 EL Timut-Pfefferkörner (*makhwaen*) oder Szechuan-Pfefferkörner
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Pfefferkörner
- ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Sternanisfrucht
- 1 Stängel Zitronengras, das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL gehackte Galgantwurzel
- 2 Schalotten geschält und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- ½ EL Garnelenpaste
- 6 EL ausgelassenes Rinderfett (Seite 216)
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Dry-aged-Rind (Sirloin, Ribeye oder Filet) – Dry-aged-Rind hat den besten Geschmack
- 1 Handvoll Sauerampferblätter, in feine Streifen geschnitten, plus 1 EL ganze Blätter zum Garnieren
- 2 EL fein geschnittene Frühlingszwiebel
- 2 EL grob gehacktes Koriandergrün
- 2 EL frittierte Schalotten (*hom jjaw*, Seite 210)
- 2 EL frittierter Knoblauch (*gratiam jjaw*, Seite 211)

Die getrockneten Chilis im Wok ohne Öl bei schwacher Hitze 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie Farbe angenommen haben und duften. Abkühlen lassen und in der Gewürzmühle oder im Mörser zu einem feinen Pulver zerkleinern. Beiseitestellen.

Die getrockneten Gewürze in einer Pfanne ohne Öl bei schwacher Hitze 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und ebenfalls zu einem feinen Pulver zerkleinern und beiseitestellen.

Zitronengras und Galgant im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Schalotte und Knoblauch einarbeiten. Die Garnelenpaste dazugeben und alle Zutaten gründlich vermengen. Zum Schluss das beiseitegestellte Chili- und Gewürzpulver unter die Gewürzpaste mischen.

Rinderfett und Öl bei schwacher Hitze in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Gewürzpaste hinzugeben und unter ständigem Rühren in das Fett und Öl einarbeiten. Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Die Paste vom Herd nehmen, sobald sie duftet, und in einer Schüssel abkühlen lassen. Achten Sie darauf, dass die Paste nicht zu stark brät, sonst können die getrockneten Gewürze in der Paste bitter werden.

Das Rindfleisch von Sehnen und Fett befreien und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. (Damit sich das Fleisch leichter schneiden lässt, können Sie es vorher 15 Minuten einfrieren.)

Die Rindfleischstreifen mit Sauerampfer, Frühlingszwiebel, Koriander und je der Hälfte der frittierten Schalotten und des frittierten Knoblauchs in eine große Schüssel geben.

Von der Würzpaste 2 bis 3 Esslöffel in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze in etwa 30 Sekunden auf Zimmertemperatur erwärmen, dann das Rindfleisch in der Schüssel damit würzen. Abschmecken und bei Bedarf mehr Würzpaste hinzufügen. (Das Fleisch sollte sehr würzig und aromatisch schmecken!) Das Rindfleisch auf einer Servierplatte anrichten und mit den restlichen frittierten Schalotten, frittiertem Knoblauch und Sauerampfer garnieren und servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)





***yang***

# Gegrilltes

Gegrilltes Koriander-Knoblauch-Hähnchen • *gai yang* (Seite 64)

Rinderzunge mit Relish aus gerösteten Chilis • *lin wua yang* (Seite 67)

Gegrilltes Ribeye-Steak mit »Wasserfall«-Salat • *neua yang nahm tok* (Seite 68)

Kräuterbratwurst aus Chiang Mai • *sai ua* (Seite 70)

Gegrillter Hummer nach Ayutthaya-Art • *goong yai pao* (Seite 74)

Wolfsbarsch in Salzkruste • *pla pao* (Seite 77)



Das Grillen über Feuer ist wohl eine der ältesten Kochmethoden überhaupt. In Thailand ist sie heute noch eine gängige Methode – vor allem im ländlichen Raum, wo der Dschungel und die Wälder den notwendigen Brennstoff liefern. Ich persönlich liebe es, Gerichte über Holzkohle zuzubereiten, und finde, dass diese Art zu kochen genau die Aromen und Düfte liefert, die den Erfolg so vieler thailändischer Gerichte ausmachen. Das soll aber nicht heißen, dass die Rezepte in diesem Kapitel nicht auch auf dem Grill oder unter dem Backofengrill gelingen, doch unterscheiden sich die Aromen dabei naturgemäß von denen, die beim Kochen über Holzkohle entstehen. Vor allem in Nord- und Nordostthailand, wo der Stil der Gerichte insgesamt rustikaler und schlichter ist, herrscht das Grillen vor. Dabei kommt eine Vielfalt von Techniken zum Einsatz, um unterschiedliche Ergebnisse zu erzielen. Auberginen werden beispielsweise direkt über der Glut geröstet, wie für den Salat mit rauchiger Aubergine und weich gekochtem Ei (*yum makhua yao*, Seite 48): Die Schale verkohlt und wirft Blasen, während das Fruchtfleisch butterweich gegart wird und herrlich aromatisch schmeckt. Auch die Chilischoten, die Schalotten und der Knoblauch für das Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis (*nam prik num*, Seite 83) werden mit Schale über der Glut geschwärzt. Das konventionelle Grillen von Fleisch und Meeresfrüchten sorgt stattdessen eher dafür, dass das Grillgut Raucharoma annimmt. Ich bin sicher, dass die meisten von Ihnen einen Grill zu Hause haben, und die Chancen stehen gut, dass er für diese Rezepte geeignet ist. Neben einem Holzkohlegrill sollten Sie in eine stabile Grillzange und eine harte Drahtbürste investieren, um die Grillroste zu reinigen, bevor Sie darauf grillen. Es mag selbstverständlich klingen, aber die besten Ergebnisse erzielt man mit einem sauberen und leicht eingeölten Grillrost. Schrubben Sie die Roste also zuerst gründlich ab und ölen Sie sie dann sorgfältig mit einem Lappen oder Küchenpapier und etwas Pflanzenöl ein.

# gai yang

## Gegrilltes Koriander-Knoblauch-Hähnchen

Thailändisches Grillhähnchen ist ein absoluter Genuss und meiner Meinung nach geschmacklich allen anderen gegrillten Hähnchen dieser Welt überlegen. Das Gericht stammt aus dem Nordosten Thailands, aus Isan, wo das Grillen über dem Feuer noch immer zu den wichtigsten Garmethoden zählt. Doch *gai yang* ist in jeder Ecke Thailands beliebt und wird mit grünem Papayasalat (*som tam*) und Klebreis (*khao neow*) serviert. Das Gelingen des Rezepts hängt von ein paar Arbeitsschritten ab, die sich jedoch mit etwas Planung einfach bewerkstelligen lassen. *Gai yang* eignet sich hervorragend für ein Essen zum Teilen mit Familie und Freunden.

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- 2 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele
- 3 EL fein gehackter Knoblauch
- 1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- ½ TL gemahlene Kurkumawurzel
- ½ TL gemahlene Koriandersamen
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 kleines ganzes Hähnchen  
(ca. 450 g), küchenfertig
- 2 EL süße Fischsauce  
(*nam pla waan*, Seite 114)

Pfefferkörner und Salz im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Koriander und Knoblauch hinzufügen und zu einer glatten Paste verarbeiten. Zucker, Kurkuma, Koriander, Fischsauce und Öl hinzufügen und alles zu einer glatten Masse verrühren.

Das Hähnchen mit einer Geflügelschere entlang des Rückenknochens aufschneiden und mit der Brust nach oben auf ein Schneidebrett legen. Hähnchen mit der Handfläche leicht nach unten pressen und flach drücken. So kann es auf dem Grill gleichmäßiger garen.

Das Hähnchen mit der Gewürzpaste einreiben und mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten und das Hähnchen darauf bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten grillen, bis es durchgebraten ist. Das Hähnchen zunächst mit der Innenseite nach unten auf den Grill legen und etwa 7 Minuten grillen (die Knochen schützen das zarte weiße Fleisch vor dem Übergaren und Austrocknen). Dann das Hähnchen wenden, sodass es mit der Brustseite nach unten liegt, und weitere 7 Minuten garen, bis die Haut eine goldbraune Farbe erhält. Das gegrillte Fleisch auf ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen.

Das Grillhähnchen vor dem Servieren mit einem Backpinsel rundum großzügig mit der Fischsauce bestreichen. Danach in Stücke teilen. Dabei am besten zuerst das Huhn entlang des Brustbeins halbieren und die Keulen entfernen, dann Keulen und Schenkel am Gelenk durchtrennen und die unteren Keulen sowie die Flügel entfernen. Anschließend die Brust quer durch das Brustbein in 2 bis 3 Stücke teilen. Das Fleisch mit einer – oder mit allen – der vorgeschlagenen Beilagen servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Sweet Chili Sauce (*nam jim gai waan*, Seite 218)
- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Geraspeltetes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing (*som tam farang*, Seite 54)





# lin wua yang

## Rinderzunge mit Relish aus gerösteten Chilis

Es hat etwas unglaublich Befriedigendes, wenn ein ganzes Tier zu Nahrung verarbeitet und nichts davon verschwendet wird. Dies ist nicht nur die nachhaltigste Art zu kochen, sondern auch die kreativste. Thailändische Köche sind sehr geübt darin, aus allem, was verfügbar ist, köstliche Speisen zuzubereiten. Dieses Rezept verwandelt eine Rinderzunge in ein unglaublich schmackhaftes Gericht.

### FÜR 6 PERSONEN

1 kg Rinderzunge  
40 g Salz, plus 1 EL für das erste Aufkochen  
1 EL weiße Pfefferkörner  
6 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, gehackt  
3 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)  
2 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele  
1 Pandanblatt, verknotet  
1 Knoblauchknolle, geschält und quer halbiert  
1 kleine weiße Zwiebel, geschält und halbiert

### Für das Chili-Relish (*jaew bong*)

6 getrocknete lange Chilischoten, ohne Stiel, entkernt  
½ Schalotte (ca. 50 g), ungeschält  
1 große Knoblauchknolle, ungeschält, die einzelnen Zehen auf einen Holzspieß gesteckt  
1 EL Galgantwurzel, in dünne Scheiben geschnitten und auf einen Holzspieß gesteckt  
4 Cocktailtomaten, auf einen Holzspieß gesteckt  
1 TL Salz  
1 TL Palmzucker oder brauner Zucker  
1 EL Fischsauce  
1 EL Tamarindenwasser (*nahm makhm piak*, Seite 214)  
geröstetes Chilipulver (*prik bon*, Seite 213), nach Belieben

Die Rinderzunge abrausen, in einen großen Topf geben und mit 1 Esslöffel Salz bestreuen. Mit kaltem Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Danach das Wasser abgießen, die Zunge erneut abrausen und den Topf ausspülen. Das Fleisch zurück in den Topf legen und mit 2 Liter Wasser und mit dem restlichen Salz bedecken. Pfefferkörner, Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Koriander, Pandanblatt, Knoblauch und Zwiebel zugeben. Das Wasser langsam erhitzen und das Fleisch 1½ bis 2 Stunden weich garen (ein scharfes Messer sollte sich nach dem Einstechen ohne Widerstand aus dem dicksten Fleischteil herausziehen lassen). Nach Bedarf mehr Wasser zufügen, damit das Fleisch bedeckt bleibt.

Den Topf vom Herd nehmen und die Zunge in der Pochierflüssigkeit auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Danach das Fleisch auf ein Schneidebrett legen und die zähe äußere Haut der Zunge und evtl. überschüssiges Fett entfernen. Das Fleisch quer zur Faser in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Chili-Relish einen Holzkohlegrill vorbereiten und die getrockneten Chilis bei mittlerer Hitze über der Glut rösten, bis sie schwarz und spröde sind und ein rauchiges Aroma haben. Die Schalotte und die aufgespießten Knoblauchzehen 10 bis 15 Minuten rösten, bis sie weich sind. Kurz abkühlen lassen und die Schale abziehen. Die aufgespießten Galgant-scheiben auf dem Grill rösten, bis sie anfangen zu duften. Danach die aufgespießten Tomaten über der Glut rösten, bis die Haut der Tomaten geschwärzt ist und Blasen wirft.

Die gerösteten Chilis mit dem Salz im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Geröstete Schalotten, Knoblauch und Galgant fein schneiden und im Mörser zusammen mit dem Chilipulver zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Haut von den gerösteten Tomaten abziehen und das Fruchtfleisch unter die Paste mischen, bis ein stückiges Relish entstanden ist. Zucker, Fischsauce und Tamarindenwasser hinzufügen. Nach Belieben noch etwas geröstetes Chilipulver für mehr Schärfe zugeben.

Das Feuer mit Holzkohle anschüren und die Fleischscheiben auf dem Grill bei starker Hitze kurz erwärmen und aromatisieren. Jede Scheibe diagonal in zwei mundgerechte dreieckige Stücke schneiden. Die Zunge mit dem Chili-Relish servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)

# neua yang nahm tok

## Gegrilltes Ribeye-Steak mit »Wasserfall«-Salat

*Nahm tok* ist ein Gericht aus Isan. Es weist sämtliche typische Geschmacksmerkmale der Küche dieser thailändischen Region im Nordosten des Landes auf: scharf, würzig, sauer, salzig. *Nahm tok* bedeutet wörtlich übersetzt »Wasserfall«. Der skurrile Name bezieht sich auf die Fleischsäfte, die beim Grillen des Steaks auf die heißen Kohlen tropfen. Dadurch entsteht Rauch, der dem Steak den besonderen Geschmack verleiht. Dieses Rezept eignet sich am besten für Dry-aged-Fleischstücke mit einer ausgeprägten Fettmarmorierung wie Ribeye-Steaks oder Lendensteaks.

### FÜR 2 PERSONEN

- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Würzsauce (Seite 33)
- ½ TL Zucker
- ½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 450 g Ribeye-Steak, am besten am Knochen und mind. 21 Tage dry-aged
- 3 EL Korianderblätter
- 2 TL Minzeblätter
- 1 Frühlingszwiebel, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- ½ kleine rote Zwiebel, geschält und in feine Streifen geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt
- 2 getrocknete Bird's-Eye-Chilis, geröstet (nach Belieben)
- 1 TL geröstetes Reispulver (*khao khua*, Seite 212)

### Für das Dressing (*nahm yum*)

- 4 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 ½ EL Fischsauce
- 1 ½ EL Zucker
- 1 TL geröstetes Chilipulver (*prik bon*, Seite 213)

Für das Dressing Limettensaft, Fischsauce, Zucker und geröstetes Chilipulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Mischung sollte intensiv sauer, würzig und salzig schmecken. Bei Zimmertemperatur bis zur späteren Verwendung beiseitestellen.

Fischsauce, Würzsauce, Zucker und weißen Pfeffer in einer weiteren Schüssel vermengen. Das Steak mit der Mischung einreiben und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Den Holzkohlegrill vorbereiten und das Steak bei mittlerer Hitze grillen. Das Steak ein- oder zweimal wenden, damit es schön karamellisiert und Farbe annimmt. (Ich grille das Ribeye-Steak gern medium, aber Sie können das Fleisch auch ganz nach Ihren Vorlieben zubereiten.) Das Fleisch mindestens 5 Minuten ruhen lassen, dann quer zur Faserrichtung aufschneiden.

Koriander- und Minzeblätter, Frühlingszwiebel, rote Zwiebel, Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter und die gerösteten Chilis in einer mittelgroßen Schüssel gut vermengen. So viel von dem Dressing hinzugeben, bis die Kräuter und Würzmittel gut bedeckt sind, ohne dass die Blätter »ertränkt« werden. Alles vorsichtig schwenken, bis die Zutaten gut überzogen sind.

Das in Scheiben geschnittene Steak auf einer Servierplatte anrichten und mit etwas Dressing beträufeln. Den Kräutersalat auf dem Steak anrichten und großzügig mit dem gerösteten Reispulver bestreuen.



# sai ua

## Kräuterbratwurst aus Chiang Mai

Dies ist mit Sicherheit eines der leckersten Würstchen, das ich je probiert habe, wenn nicht sogar das leckerste! Ich bin *sai ua* auf einer Thailandreise in der Stadt Chiang Mai zum ersten Mal begegnet. Auf den Märkten verkauft man dort große Bratwurstspiralen. Die Würste werden langsam über Holzkohle und Kokosnussschalen gegrillt, was ihnen einen wunderbaren Geschmack verleiht. Traditionelle Versionen der Bratwurst haben eine lockere Textur und explodieren förmlich vor lauter frischen, würzigen Aromen von Currypaste, Kräutern und Gewürzen. Die besten Versionen aber sind durch die Zugabe von gehacktem Schweinerückenfett äußerst reichhaltig und saftig. Fragen Sie Ihren Metzger vor Ort nach einem Darm für Wurstspiralen. Er kann ihn bestimmt besorgen.

### FÜR 8 PERSONEN

- 1 Darm (vom Schwein) für Wurstspiralen, ca. 1,5 m lang und 2,5 cm im Durchmesser
- 1 EL Weißweinessig
- 300 g Schweineschulter, grob zerkleinert (gewolft), am besten von Ihrem Metzger
- 300 g Schweinebauch, grob zerkleinert (gewolft), am besten von Ihrem Metzger
- 50 g Schweinerückenfett, grob gehackt, nach Belieben
- 1 EL mildes Currypulver oder Madras-Currypulver
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- 1 EL fein gehackte Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)
- 8 EL grob gehackte Korianderstiele
- 8 EL Kokosnuss-Rauchmischung (Seite 209), nach Belieben

Wenn der Wurstdarm in Salz oder Salzlake verpackt ist (was häufig der Fall ist), zuerst gründlich unter kaltem Wasser abbrausen und sicherstellen, dass auch die Innenseite des Darms mit kaltem Wasser gespült wird. So wird der Darm noch einmal gereinigt und vorhandene Risse werden sichtbar. Falls der Darm Risse enthält, die brüchigen Passagen herauszuschneiden. Eine mittelgroße Schüssel mit Wasser füllen, den Essig zugeben und den Darm darin über Nacht einweichen.

Für die Currypaste am nächsten Tag alle Zutaten im Mörser zu einer sehr glatten Paste zerstoßen. (Eine ausführliche Erklärung, wie man eine Currypaste am besten zubereitet, Seite 204–207.) Beiseitestellen.

Das gesamte Fleisch und den Rückenspeck (falls verwendet) in einer großen Schüssel vermengen. Currypaste, Currypulver, Fischsauce, Sojasauce, Zucker und gehackte Kräuter hinzufügen. Alles mit den Händen gut vermengen und darauf achten, dass alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Um den Geschmack der Würzmischung zu prüfen, eine kleine Menge der Fleischmasse in einer Pfanne in Öl anbraten. Sie sollte würzig, salzig und nach Kräutern schmecken.

Ein Ende des Wurstdarms zubinden und mit der Mischung befüllen. Darauf achten, dass keine Luftblasen eingeschlossen werden. Die einfachste Methode dafür ist, einen großen Spritzbeutel mit der Fleischmischung zu füllen und diese damit direkt in den Darm zu spritzen. Das Ende des Darms zubinden und die Wurst zu einer Spirale aufwickeln. Über Nacht unbedeckt auf einem Rost im Kühlschrank etwas antrocknen lassen.

**Für die Currypaste  
(*khreuang gaeng*)**

12 getrocknete lange Chilischoten,  
ohne Stiel und entkernt, in  
kaltem Wasser eingeweicht  
1 TL Salz  
2 EL fein geschnittenes Zitronengras  
(das untere Ende und die äußeren  
harten Blätter entfernt)  
1 EL fein gehackte Galgantwurzel  
2 EL fein gehackte Schalotte  
2 EL fein gehackter Knoblauch  
1 EL fein gehackte Kurkamawurzel  
oder ½ EL Kurkumapulver  
1 TL Garnelenpaste  
½ TL Koriandersamen, kurz  
geröstet und im Mörser zu  
feinem Pulver zerstoßen  
½ TL weiße Pfefferkörner, zu  
feinem Pulver gemahlen

Am nächsten Tag einen Holzkohlegrill vorbereiten und die Wurstspirale bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten grillen, bis sie gut durchgebraten ist. Dabei einmal wenden. Die Kokosnuss-Rauchmischung, falls verwendet, auf die heißen Kohlen streuen, um einen wohlriechenden Rauch zu erzeugen, der die Wurst beim Garen zusätzlich aromatisiert.

Das Endergebnis ist eine appetitliche, bernsteinfarbene Wurst mit einem dezenten Kokosnuss-Raucharoma. Man kann diese Wurst auch in der Pfanne braten, unter dem Backofengrill zubereiten oder frittieren. Die Wurst etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann zum Servieren in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

**DAZU SERVIEREN**

- Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis (*nahm prik num*, Seite 83)
- Schweineschwarte (*khaep mu*, Seite 91)
- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)







Kräuterbratwurst aus Chiang Mai (Seite 70), einmal als Wurstspirale auf dem Grill (linke Seite) und in Scheiben geschnitten, serviert mit Kohl und krosser Schweineschwarte (Seite 91)

# goong yai pao

## Gegrillter Hummer nach Ayutthaya-Art

Ayutthaya war die ehemalige Hauptstadt Thailands, lange bevor Bangkok im Jahr 1782 zur Hauptstadt wurde. Die Provinz ist nicht nur für ihre historischen Tempel bekannt, sondern auch für ihre Flüsse und Kanäle, die einige der besten Süßwasser-Riesenflussgarnelen des Landes beheimaten. In dieser Region haben sich zahlreiche Restaurants entlang der Flusssufer darauf spezialisiert, diese besonderen Riesengarnelen zu servieren. Sie werden einfach über Holzkohle gegrillt und mit einer sehr scharfen Sauce zum Dippen (*nahm jim talay*) gereicht. Die großen thailändischen Flussgarnelen sind den wunderbaren Hummern, die in Großbritannien beliebt sind, gar nicht so unähnlich, weshalb ich dieses Rezept auch mit Hummer zubereite.

### FÜR 4 PERSONEN

2 Hummer (à 600–750 g),  
am besten TK  
3 EL ausgelassenes Schweinefett  
(Seite 216) oder Pflanzenöl  
1 EL Fischsauce  
½ TL Palmzucker oder  
brauner Zucker

### Für die scharfe Sauce (*nahm jim talay*)

8 Bird's-Eye-Chilis, fein gehackt  
3 EL gehackter Knoblauch  
1 EL gehackte Korianderwurzel oder  
Korianderstiele  
1 TL Salz  
5 EL frisch gepresster Limettensaft  
3 EL Fischsauce  
1 EL Palmzucker oder Zucker

Für die scharfe Sauce Chilis, Knoblauch, Koriander und Salz im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Limettensaft, Fischsauce, Zucker und 1 Esslöffel Wasser hinzufügen und alles verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und die Zutaten gut vermischt sind. Die Sauce schmeckt sehr scharf, sauer und salzig. Beiseitestellen.

Die gefrorenen Hummer in eine große Schüssel mit kaltem Wasser einlegen und etwa 30 Minuten auftauen lassen. Zuerst bei beiden Hummern den kleinen Sandsack an der Basis des Kopfes direkt hinter den Augen entfernen sowie den dunkel geäderten Verdauungstrakt, der in der Mitte des Schwanzes verläuft. Die hellgrüne »Hummerpaste« (Tomalley) im Hummerkopf evtl. entfernen und entsorgen (obwohl diese essbar und köstlich ist). Dann die Scheren mit dem Rücken eines schweren Messers aufbrechen.

Das ausgelassene Schweinefett oder Öl in einem Topf bei schwacher Hitze heiß werden lassen und Fischsauce und Zucker unterrühren, um ein aromatisiertes Fett zu erhalten, mit dem die Hummer während des Garens begossen werden.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten. Die Hummer mit der Schale nach unten auf den Grillrost legen und etwa 5 Minuten garen, bis die Schalen leuchtend rot werden. Das Hummerfleisch und die Hummerscheren mit einem Backpinsel mit dem aromatisierten Schweinefett bestreichen. Die Hummer umdrehen und weitere 5 Minuten garen, bis das Fleisch fest und nicht mehr glasig ist und sich leicht von der Schale lösen lässt. Das Hummerfleisch und die Scheren erneut mit dem Fett bestreichen und einige Minuten ruhen lassen, bevor sie mit der scharfen Sauce zum Dippen serviert werden.

### DAZU SERVIEREN

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis (*yum aepbpeern*, Seite 51)
- Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme (*lon gapi*, Seite 86)
- Frittiertes Gemüse (*pak tort*, Seite 89)





# pla pao

## Wolfsbarsch in Salzkruste

Ein ganzer Fisch, der in eine Salzkruste gehüllt und über Holzkohle gegrillt wird, ist einer der verführerischsten Anblicke, die man auf den Straßenmärkten Nordthailands sehen kann. Die Zubereitung ist relativ einfach, der Kochstil rustikal, das Ergebnis großartig. Die Salzkruste schützt nicht nur das zarte Fischfleisch vor dem Verbrennen und hält es während des Garvorgangs saftig und zart, sondern sorgt auch dafür, dass der Fisch durchgehend gewürzt ist. Tilapia ist der beliebteste Fisch für diese Zubereitung in Thailand, aber für dieses Rezept verwende ich einen Wolfsbarsch oder eine Brasse.

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 ganzer Wolfsbarsch oder  
1 Brasse, küchenfertig
- 4–6 Kräuterstiele (z. B. Koriander,  
Vietnamesischer Koriander,  
Thai-Basilikum)
- 2 Stängel Zitronengras, längs  
halbiert und leicht angestoßen
- 4 Kaffir-Limettenblätter  
(frisch oder TK)
- 4 EL Reismehl
- 300 g Salz

Die Bauchhöhle des Fisches mit Kräutern, Zitronengras und Kaffir-Limettenblättern füllen. Der Fisch sollte gut gefüllt sein, um das Fleisch beim Garen zu aromatisieren. Die Bauchhöhle mit Zahnstochern verschließen. Das Reismehl in eine kleine Schüssel geben und mit etwas Wasser glatt verrühren. Die Mischung sollte weder zu zäh noch zu dünnflüssig sein.

Den Fisch auf ein Backblech legen und die Seite des Fisches gleichmäßig mit der Reismehlmischung einreiben, damit das Salz auf der Fischhaut besser haften bleibt. Am besten beginnt man dabei am Schwanz des Fisches und arbeitet sich bis zum Kopf vor. Die gesamte Seite sollte mit einer dünnen Schicht Reismehl bedeckt sein. Danach großzügig mit Meersalz bedecken. Dabei möglichst viel Salz verwenden, um eine dicke Salzkruste oder -hülle herzustellen, die den Fisch beim Garen schützt. Das Salz vorsichtig in die Haut klopfen, damit es besser haften bleibt. Den Fisch etwa 5 Minuten ruhen lassen, bis das Salz leicht angetrocknet ist.

Den Fisch umdrehen und den Vorgang wiederholen, um auch die andere Seite mit Salz zu bedecken.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten und den Fisch bei gleichmäßiger mittlerer Hitze 8 Minuten auf jeder Seite garen: Das Salz sollte golden, leicht angebrannt und steinhart werden, bevor der Fisch gewendet wird. Um zu prüfen, ob der Fisch gar ist, die Spitze eines scharfen Messers oder einen Metallspieß in die dickste Stelle hinter dem Kopf des Fisches an der Mittelgräte einstechen. Wenn der Saft klar herausläuft und die Messerspitze sich warm anfühlt, ist der Fisch gar. Den Fisch ein paar Minuten ruhen lassen, bevor die salzverkrustete Haut abgezogen wird. Die Haut entsorgen (es sei denn, Sie haben eine Vorliebe für ungesunde salzige Dinge!).

**Mein Tipp:** Ich serviere den Fisch in der Salzkruste am liebsten mit knackigen Salatblättern, frischen Kräutern und Reismudeln. Dazu reiche ich die scharfe Sauce (*nahm jim talay*, Seite 74) aus dem Hummerrezept, die ausgezeichnet zu Fisch und Meeresfrüchten passt.



***nahm prik / lon***

# Relishes und Dips

Relish mit frittierten Garnelen und Chilis • *nahm prik pao* (Seite 82)

Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis • *nahm prik num* (Seite 83)

Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar • *akhar sapi thong* (Seite 85)

Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme • *lon gapi* (Seite 86)

Beilagen • *kreaung kiam* (Seite 88–91)



Würzsaucen, vor allem Relishes (*nahm prik*), aber auch Dips (*lon*), gehören zu den ältesten Gerichten im kulinarischen Repertoire Thailands. Schon in den frühesten Aufzeichnungen zur thailändischen Küche werden Zutaten und Techniken der Relishes und Dips erwähnt. Die allerersten *nahm prik* enthielten Pfefferkörner für die Schärfe, fermentierte Sojabohnen für die salzige Tiefe sowie Knoblauch und Schalotten für ein volles, würziges Aroma. Säuerliche Blätter und Früchte wie Tamarinde kamen hier zum Einsatz, bevor die heute weitverbreitete Limette in Thailand bekannt war. Heute werden diese Hauptgeschmacksrichtungen immer noch beibehalten, aber die Grundzutaten haben sich im Lauf der Zeit ein wenig verändert. Einige Zutaten kamen hinzu, so auch Chilis, Garnelenpaste und Zucker.

*Nahm prik* sind für westliche Verhältnisse sehr intensiv gewürzt. Die meisten, wenn nicht sogar alle *nahm prik* basieren auf scharfen Zutaten, die entweder fermentiert, gesalzen oder eingelegt sind. Diese Zutaten sorgen dafür, dass der Geschmack kräftig und durchdringend ist.

*Lon* sind nicht so alt wie *nahm prik*, da sie Kokosnusscreme enthalten, eine Zutat, die in Thailand erst bekannt wurde, als sich das Land im 13. Jahrhundert in Richtung Süden ausdehnte. Im Wesentlichen werden bei thailändischen Dips die scharfen Zutaten für die Würzsaucen (*nahm prik*) in frischer Kokosnusscreme gekocht, wodurch ihre aggressiven Aromen ein wenig abgemildert werden und eine sämige Sauce entsteht, in die man andere Zutaten dippen kann. Die Dips enthalten so etwas mehr Zucker und Proteine als *nahm prik*, zum Beispiel fein gehacktes, fettes Schweinefleisch, Krebsfleisch oder zerstoßene Garnelen, die für mehr Geschmackstiefe und Reichhaltigkeit sorgen. Die Zugabe von gehackten roten Schalotten, sauren Früchten und Kräutern bildet einen Kontrast zu der ansonsten seidigen Textur der Dips.

# nahm prik pao

## Relish mit frittierten Garnelen und Chilis

Dieses komplexe, reichhaltige Relish ist weit mehr als nur ein Chili-Dip. Man kann es verdünnen und als Würze für Salatdressings verwenden oder zu einer umamireichen Woksauce verarbeiten, die besonders gut zu Meeresfrüchten passt. Es ist das thailändische Äquivalent zur berühmten XO-Sauce, einer würzigen Meeresfrüchtesauce aus der chinesischen Küche. In unserem Restaurant haben wir uns von traditionellen XO-Saucen inspirieren lassen und pökeln, räuchern und trocknen Jakobsmuschelrogen, bevor wir ihn frittieren und zusammen mit getrockneten Garnelen in das Chili-Relish geben. Das ist ein recht zeitaufwendiger Prozess, aber ich finde, das Ergebnis ist die Arbeit wert. Dieses Relish ist einfacher zuzubereiten. Es ergibt eine größere Menge (ca. 2 Liter), aber das Endprodukt ist lange haltbar – außerdem ist es sehr praktisch, immer etwas davon vorrätig zu haben.

### FÜR 8 PERSONEN

1 TL Garnelenpaste  
1 Bananenblatt (nach Belieben)  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
70 g getrocknete Garnelen  
90 g getrocknete Chilis, ohne Stiel  
und entkernt  
75 g Galgantwurzel, fein geschnitten  
340 g frittierte Schalotten  
(*hom jiaw*, Seite 210)  
270 g frittierter Knoblauch  
(*gratiam jiaw*, Seite 211)  
170 g Palmzucker  
120 ml Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
3 EL Fischsauce

Die Garnelenpaste in ein Bananenblatt oder in ein Stück Alufolie einschlagen und in einer Pfanne bei schwacher Hitze 2 Minuten rösten. Dabei das Alupäckchen einmal wenden. Beiseitestellen.

Öl zum Frittieren etwa 5 cm hoch in den Wok füllen. Das Öl nach und nach stark erhitzen, bis das Kochthermometer 180 °C zeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn das Brot in 15 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur). Getrocknete Garnelen und Chilischoten sowie den Galgant nacheinander im heißen Öl frittieren, bis sie goldgelb sind und aromatisch duften. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die geröstete Garnelenpaste zusammen mit den frittierten Garnelen, Chilischoten, Galgant, Schalotten und dem Knoblauch in eine Küchenmaschine geben. Alles zu einer glatten Paste pürieren und dabei einen Teil des Frittieröls (ca. 225 ml) verwenden, um die Zutaten miteinander zu emulgieren.

Die Mischung in einen Kochtopf geben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zucker, Tamarindenwasser und Fischsauce dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eindickt und geliert. Darauf achten, dass die Masse nicht zu lange köchelt, da der karamellisierende Zucker beim Abkühlen fest wird und das Relish dann nicht mehr verwendet werden kann. Das Relish sollte süß, reichhaltig und würzig schmecken, leicht herb und salzig im Abgang.

Das Relish in ein Gefäß umfüllen und mehr von dem Frittieröl einfüllen, sodass die Oberfläche der Chilisauce bedeckt ist. Das Relish abkühlen lassen und danach in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

### DAZU SERVIEREN

- Gemüse (*pak*, Seite 88–90)
- Frittiertes Gemüse (*pak tort*, Seite 89)
- Thai-Omelett (*kai jiaw*, Seite 90)
- Ge grillter Hummer nach Ayutthaya-Art (*goong yai pao*, Seite 74)

# *nahm prik num*

## Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis

Dieses *nahm prik* aus Nordthailand hat mich mit seinem wunderbaren Würzaroma überzeugt. Lassen Sie sich nicht von der Beschreibung abschrecken: Ja, dieses Relish wird aus gerösteten Paprika- und Chilischoten zubereitet, aber das bedeutet nicht, dass es übermäßig scharf oder würzig ist. Tatsächlich sind die meisten Variationen, die ich ausprobiert habe, gut abgerundet und voll im Geschmack. Das Rösten auf Holzkohle verleiht diesem Dip eine besondere, subtile Rauchnote. In Nordthailand wird er mit fermentierter Fischsauce (*nahm pla raa*) oder manchmal mit fermentierter Krabbenpaste (*nahm bpu*) gewürzt, aber normale Fischsauce oder Salz funktionieren für dieses Rezept genauso gut.

### FÜR 4 PERSONEN

6 türkische grüne Spitzpaprikaschoten (*sivri biber*) oder  
1 grüne Paprikaschote  
4 lange grüne Chilis  
1 große Knoblauchknolle (ca. 80 g),  
die Zehen herausgelöst  
1 große Schalotte (ca. 100 g)  
3 grüne Bird's-Eye-Chilis  
1 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
2 EL Fischsauce  
1 TL frisch gepresster Limettensaft  
1 EL grob gehacktes Koriandergrün  
1 EL fein geschnittenes  
Koriandergrün oder das Grün  
von Frühlingszwiebeln

Warmes Wasser in eine Schüssel füllen und darin 10 lange Cocktailspieße aus Bambus 1 Stunde einweichen.

Spitzpaprika oder grüne Paprika, grüne Chilischoten, Knoblauchzehen, Schalotte und Bird's-Eye-Chilis separat auf die eingeweichten Spieße stecken.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten. Paprika- und Chilischoten auf den Grillrost legen und etwa 5 Minuten über der Glut rösten, bis die Häute geschwärzt und das Innere weich gegart und saftig ist. Abkühlen lassen.

Knoblauch, Schalotte und Bird's-Eye-Chilis etwa 10 Minuten über der Glut rösten, bis sie außen geschwärzt sind. Darauf achten, dass das Innere gar ist und sich weich und zart anfühlt. Abkühlen lassen.

Paprika- und Chilischoten aufschneiden und enthäuten (dabei muss man nicht so sorgfältig arbeiten, da Reste der schwarzen Haut dem Relish einen rauchigen Geschmack verleihen). Stiele und Kerne der Schoten entfernen (die Bird's-Eye-Chilis müssen nicht gehäutet und entkernt werden). Knoblauchzehen und Schalotte schälen und grob hacken.

Korianderwurzel oder -stiele, Salz und Zucker im Mörser zerstoßen. Gerösteten Knoblauch, Schalotte und Bird's-Eye-Chilis hinzufügen und alles zu einer groben Paste verarbeiten. Achtung: Je feiner die Bird's-Eye-Chilis zerkleinert werden, desto schärfer wird das Gericht. Zum Schluss geröstete Paprika und geröstete grüne Chilis dazugeben und diese am Rand des Mörsers möglichst in lange Streifen zerdrücken und nicht zu einer glatten Paste zerstoßen. Das Ergebnis sollte ein leicht grober und stückiger Dip sein. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Relish mit Fischsauce und Limettensaft würzen, dann Koriandergrün und, falls verwendet, Frühlingszwiebel unterheben. Relish in einer kleinen Schüssel servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Kräuterbratwurst aus Chiang Mai (*sai ua*, Seite 70)
- Schweineschwarte (*khaep mu*, Seite 91)
- Frittiertes Thai-Hähnchen (*gai tort*, Seite 116)
- Klebreis (*khae neow*, Seite 196)



# akhar sapi thong

## Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar

Die Idee für dieses Rezept kam mir auf einer Reise durch Nordthailand in den Sinn. Ich hatte damals die Gelegenheit, einige lokale Bergstämme zu besuchen, insbesondere die Akhar und Lahu. Dabei erfuhr ich aus allererster Hand etwas über die einheimischen Zutaten und Kochmethoden der Region. Ich erinnere mich, dass mir bei einer Gelegenheit gezeigt wurde, wie man ein traditionelles geröstetes Erdnuss-Relish namens *akhar sapi thong* zubereitet. Es schmeckte absolut köstlich. Ich beschloss, meine eigene Version davon mit ähnlichen Zutaten zu kreieren, die den Geschmack der wilden Kräuter und Blätter widerspiegeln sollte, die das Akhar-Volk sammelt und in seiner Küche verwendet.

### FÜR 4 PERSONEN

200 g Cashewkerne oder andere  
Kerne und Nüsse Ihrer Wahl  
6 noch nicht ganz reife  
Cocktailtomaten  
2 Bird's-Eye-Chilis, gehackt  
1 EL gehackte Korianderwurzel oder  
Korianderstiele  
1 EL gehackter Knoblauch  
1 TL Salz  
1 TL Palmzucker oder brauner Zucker  
1 EL gelbe Sojabohnenpaste  
2 EL fein gehackte Dillspitzen, plus  
einige Dillspitzen zum Garnieren  
2 EL fein gehacktes Koriandergrün  
1 EL fein gehackte Majoranblätter  
1 Bund Radieschen (vorzugsweise  
mit Blättern), halbiert, zum Dippen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Cashewkerne auf einem Backblech ausbreiten und im heißen Ofen etwa 10 Minuten rösten, dabei mehrmals mit einem Kochlöffel umrühren, bis die Kerne braun geröstet sind und nussig duften. Abkühlen lassen.

Die Tomaten und 2 Esslöffel Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten anfangen zu bräunen und Blasen werfen. Die Tomaten im Topf rühren, bis das Wasser verdampft ist und die Tomaten weich, blasig und zusammengefallen sind.

Chilis, Korianderwurzel oder -stiele, Knoblauch, Salz und Zucker in einem Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Nach und nach drei Viertel der gerösteten Cashewkerne hinzufügen und zerstoßen. Gut verrühren, damit die Cashewkerne nicht zu einer zähen Masse werden. Den Rest der Cashewkerne grob in der Paste zerstoßen, damit die Paste eine Textur erhält.

Sojabohnenpaste und blanchierte Tomaten zur Cashewpaste hinzufügen und vermengen, dabei die Tomaten vorsichtig zerdrücken. Der Saft der Tomaten verdünnt die Paste und verleiht ihr die Konsistenz einer dicken Erdnussbutter.

Die gehackten Kräuter unterheben und abschmecken. Die Paste sollte nussig schmecken, gut gewürzt mit einer feinen Note von Gewürzen, Kräutern und Röstaromen.

Bei Bedarf etwas mehr Sojabohnenpaste und/oder Salz hinzufügen. In eine kleine Schüssel umfüllen, mit den Dillspitzen garnieren und mit den Radieschen servieren.

# Ion gapi

## Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme

Diese köstliche Würzsauce ähnelt ein wenig den weithin bekannten Kokosnusscreme-Currys aus Thailand. Es gibt dabei einige Überschneidungen bei den verwendeten Grundzutaten und den Kochmethoden. Für diese Würzsauce hier wird eine duftende Paste, in der ein Hauch von fermentierter Garnelenpaste (*gapi*) enthalten ist, zusammen mit einer dicken Kokosnusscreme gebraten. Das Ergebnis ist ein saftiger und schmackhafter Dip für rohes Gemüse und saure Früchte. Er schmeckt auch hervorragend zu frisch frittierten Garnelenchips, die man in asiatischen Supermärkten bekommt. Sie werden als dünne runde Scheiben verkauft, die in heißem Pflanzenöl frittiert werden.

### FÜR 4 PERSONEN

250 g Kokosnusscreme  
1 EL Kokosnussöl  
3 EL Palmzucker oder brauner Zucker  
2 EL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)  
1 EL Fischesauce  
150 ml Kokosnussmilch  
frisch gepresster Saft von  
1 Mandarine oder Clementine  
½ kleine rote Zwiebel, geschält  
und längs in ca. 5 mm feine  
Streifen geschnitten  
1 lange rote Chili, in ca. 5 mm  
dicke Ringe geschnitten  
1 EL Chinesischer Ingwer  
(Fingerwurz), schräg in  
feine Scheiben geschnitten  
(nach Belieben)  
1 EL Korianderblätter,  
zum Garnieren

### Für den Dip (*khreuang ion*)

4 EL getrocknete Garnelen  
5 getrocknete lange Chilischoten,  
entkernt und in kaltem Wasser  
eingeweicht  
1 TL Salz  
3 EL fein geschnittenes Zitronengras,  
das untere Ende und die äußeren  
harten Blätter entfernt  
1 EL gehackte Galgantwurzel  
2 EL gehackte Schalotte  
3 EL gehackter Knoblauch  
1 EL gehackte Kurkamawurzel oder  
½ EL Kurkumapulver  
3 EL gehackter Chinesischer Ingwer  
(Fingerwurz); ist für *Ion gapi*  
eine Muss-Zutat; ersatzweise  
2 EL gehackter Ingwer  
4 EL Garnelenpaste

Für den Dip alle Zutaten im Mörser fein zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Der Dip sollte voll aromatisch, scharf und salzig nach der Garnelen schmecken, mit einem erdigen Aroma durch den Chinesischen Ingwer und einer leicht fruchtigen Säure durch die Tamarinde.

Die Kokosnusscreme und -öl zusammen in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, um die Creme »aufzubrechen« (Seite 209). Den Dip in die getrennte Creme geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Würzpaste anfängt aromatisch zu duften. Mit Zucker, Tamarindenwasser und Fischesauce würzen, dann die Kokosnussmilch unterrühren und ein paar Minuten weiterköcheln lassen, bis die Mixtur Farbe annimmt und einen leicht öligen Schimmer hat.

Vom Herd nehmen und mit Mandarinen- oder Clementinensaft abschmecken. Zwiebel, Chili und den Großteil des Ingwers unterrühren.

Die Paste in eine kleine Schüssel füllen, den restlichen Ingwer und die Korianderblätter darüberstreuen und servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Gemüse (*pak*, Seite 88–90)
- Ge grillter Hummer nach Ayutthaya-Art (*goong yai pao*, Seite 74)
- Thai-Omelett (*kai jiao*, Seite 90)
- Fischküchlein mit eingelegter Gurke (*tort man pla*, Seite 120)



# kreaung kiam

## Beilagen

Relishes (*nahm prik*) werden in Thailand immer mit Beilagen gegessen. Die Beilagen reichen vom einfachen Rohkostteller bis hin zu aufwendigen Zubereitungen, die fast schon ein eigenes Gericht darstellen, wie Kandiertes Schweinefleisch (*mu waan*, Seite 91). Im Folgenden stelle ich Ihnen einige beliebte Beilagenrezepte vor.

## pak Gemüse

Zu den beliebtesten Beilagen für Relishes zählt Gemüse, und es ist eher ungewöhnlich, wenn die wunderbaren Würzsaucen nicht mit diversen Gemüsesorten und Kräutern serviert werden. Die Gemüsebeilagen können roh, gekocht, gedünstet, geröstet, eingelegt oder frittiert sein, wobei jede Zubereitung unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Texturen bietet. Die Liste der Gemüsesorten und Kräuter, die man mit Relishes kombinieren kann, ist endlos. Man kann hier seiner Fantasie freien Lauf lassen. Doch sollten bei der Wahl der Beilagen Frische und Saisonalität der Zutaten ausschlaggebend sein. Hier einige meiner Lieblingsgemüse und Lieblingskräuter und ein paar Tipps, wie man sie am besten zum Dippen zuschneidet.

### Roh

- Weißkohl, in Spalten geschnitten
- Gurke, in mundgerechte Stücke geschnitten
- Radieschen, ganz oder halbiert, vorzugsweise mit Blättern
- Eisbergsalat, in Spalten geschnitten oder die Blätter abgetrennt
- Grüne Tomaten, geviertelt
- Grüne Bohnen, geputzt
- Fenchel, in mundgerechte Stücke geschnitten
- Kapstachelbeeren (*Physalis*)
- Granny Smith (oder eine andere saure Apfelsorte), in Spalten geschnitten
- Grapefruit, filetiert
- Bittere Salatblätter, z. B. von Chicorée, Endivie und Radicchio, Blätter einzeln abgetrennt
- Kräuterstiele, z. B. von Koriander, Dill, Kerbel und Thai-Basilikum
- Kräuterblätter, z. B. von Kapuzinerkresse, Sauerampfer, Koriander, wildem Pfeffer und Shiso (Sesamblatt)

## Gekocht oder gedünstet

- Kürbis, in Spalten geschnitten
- Spargel
- Spitzkohl, in Spalten geschnitten
- Feine grüne Bohnen, geputzt
- Lila/weißer Spargelkohl, in Röschen

## Gegrillt

- Pilze, z. B. Austernpilze, Shimeji, Pfifferlinge oder Steinpilze, mit etwas Öl oder Fett bestrichen
- Bittere Blätter, z. B. von Chicorée, Endivie und Radicchio, halbiert oder geviertelt, mit etwas Öl bepinselt
- Spargel, Stangen mit ein wenig Öl bepinselt
- Aubergine, in Scheiben geschnitten und mit ein wenig Öl bepinselt
- Knollensellerie, in dicke Scheiben geschnitten, mit Kokosnusscreme bestrichen

# ***pak tort***

## Frittiertes Gemüse

Frittiertes Gemüse wird ebenso wie das japanische Tempura in einen flüssigen Teig gehüllt und in Öl frittiert. Für diese Methode eignen sich am besten Gemüsesorten, die schnell gar sind. In Thailand verwenden Köche hierfür oft eine fertige Tempura-Mischung. Wenn Sie diese in Ihrem Asia-Laden oder gut sortierten Supermarkt finden, können Sie sie gern verwenden. Andernfalls stelle ich Ihnen hier ein Rezept für einen Kokosnusscreme-Teig vor, in den ich die unten aufgeführten Gemüse eintunke und dann frittiere.

- Pilze, z. B. Austernpilze, Kräuterseitling, Shimeji, Enoki und Shiitake
- Grüne Bohnen, geputzt
- lila/weißer Spargelkohl, in Röschen
- Kürbis, in Spalten geschnitten
- Spargel
- Bärlauchblätter
- Blätter vom Thailändischen Pfefferblatt
- Kräuterstiele, z. B. von Koriander, Kerbel und Thai-Basilikum

### Für den Kokosnusscreme-Teig

150 g Reismehl  
50 g Tapiokamehl  
1 EL Salz, plus mehr zum Einsalzen  
nach dem Frittieren  
2 EL Kokosnusscreme  
Pflanzenöl, zum Frittieren

Beide Mehlsorten und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Kokosnusscreme und 350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure dazugeben und alles unter ständigem Rühren zu einem dünnflüssigen Teig schlagen. Das Öl etwa 10 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 180°C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl geben; wenn er in etwa 15 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur). Das vorbereitete Gemüse in den Teig tauchen, dann 1 Minute frittieren, bis es goldbraun und knusprig ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

# ***pak dong***

## Eingelegtes Gemüse

Eingelegtes Gemüse wird traditionell mit Relishes gegessen, die scharf und salzig sind, mit nur wenig Säure oder Süße, da die verwendete Einmachflüssigkeit diese Geschmackseigenschaften liefert. Nachfolgend finden Sie einige meiner Lieblingsgemüse, die ich mit dem angegebenen Rezept für Essigsud verwende.

- Perlzwiebeln oder Schalotten, geschält und je nach Größe halbiert/geviertelt
- Radieschen, je nach Größe halbiert oder geviertelt
- Minigurken, ganz oder halbiert
- Grüne Bohnen, geputzt
- Möhren, in Scheiben oder geraspelt
- Weißer Teil der Schale einer Wassermelone, geschält, in mundgerechte Stücke geschnitten und über Nacht in leicht gesalzenem Wasser eingeweicht
- Bird's-Eye-Chilis
- Lange rote/grüne Chilischoten, in Scheiben
- Schnittknoblauch, in ca. 3 cm große Stücke geschnitten
- Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten

### **Für den Essigsud (*nahm dong*)**

200 ml weißer Essig oder Reissessig

2 EL Salz

140 g Zucker

1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)

1 Stück getrocknete Mandarinenschale (Seite 34), nach Belieben

Für den Essigsud Essig, 200 ml Wasser, Salz und Zucker in einem großen Kochtopf aufkochen. Die Hitze reduzieren und 3 Minuten köcheln lassen oder bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und Pandanblatt und Mandarinenschale hinzufügen, falls Sie diese verwenden. Vollständig abkühlen lassen, bevor Sie das Gemüse Ihrer Wahl für mindestens 1 Stunde darin einlegen. Servieren.

# ***kai jiaow***

## Thai-Omelett

Eier werden in Thailand häufig gegessen, und ein persönliches Lieblingsgericht ist dieses einfache Omelett, das durch Frittieren in wenig rauchendem Öl (oder Schweinefett) knusprig wird, während die Mitte weich bleibt. Dieses Omelett kann mit frisch gedämpftem Reis, einigen rohen Gurkenscheiben und einer Schale thailändischer Sriracha-Sauce als einfache, leichte Mahlzeit serviert werden. Lassen Sie die getrockneten Garnelen für eine vegetarische Variante weg.

3 Eier (Größe L)

½ TL Salz

¼ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 EL getrocknete Garnelen, ca. 5 Minuten in warmem Wasser eingeweicht, dann abgetropft

6 EL Pflanzenöl oder ausgelassenes Schweinefett (Seite 216)

Eier, Salz, Pfeffer und Garnelen in einer großen Schüssel gut verquirlen. Das Öl oder Fett in einem großen Wok bei starker Hitze fast bis zum Rauchpunkt erhitzen. Die Eier vorsichtig direkt in das heiße Öl gießen. Die Eier werden spritzen und sich wie ein Soufflé aufblähen. Die Eier etwa 1 Minute braten, bis die Unterseite des Omeletts knusprig ist, und dann wenden, um es auf der anderen Seite fest werden zu lassen. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Servieren.

# khaep mu

## Schweineschwarte

Diese Spezialität stammt aus Nordthailand aus der Gegend um Chiang Mai, wo man gern Schweineschwarte mit einem Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis (*nahm prik num*, Seite 83) isst. Aber auch in anderen Regionen Thailands kommt Schweineschwarte oft auf den Teller. Tatsächlich gibt es aufgrund ihrer Beliebtheit zahlreiche verschiedene Rezepte für diese süchtig machenden krossen Schweineschwarten.

2 EL Weißweinessig  
1 EL Salz, plus mehr zum Servieren  
200 g Schweineschwarte,  
überschüssiges Fett entfernt  
Pflanzenöl, zum Frittieren

Wasser, Essig und Salz in einem großen Topf aufkochen. Die Schweineschwarte hinzugeben und 50 bis 60 Minuten kochen, bis sie zart und leicht durchscheinend ist. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen, dann überschüssiges Fett entfernen und entsorgen.

Die Schweineschwarte in rechteckige Stücke von jeweils 5 × 2 cm schneiden. Die Stücke auf einen Backofenrost legen und im Ofen oder in einem Dörrgerät bei 50 °C vollständig trocknen. Die Schwarte hält sich so bis zu einem Monat in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank.

Das Öl etwa 10 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 180 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 10 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur).

Die getrocknete Haut in kleinen Portionen im heißen Öl frittieren, bis sie sich aufbläht und ausdehnt. Die gepufften Stücke herausheben und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen.

# mu waan

## Kandierte Schweinefleisch

Kandierte Schweinefleisch wird mit verschiedenen Relishes als klebrig-süße Beilage serviert oder kann einfach als Beilage zu einer größeren Mahlzeit gegessen werden.

3 EL helle Sojasauce  
1 EL Zucker  
350 g gut durchwachsenes Schweinefleisch  
(vom Bauch, Schulter oder Nacken)  
5 EL Palmzucker  
3 EL Fischsauce  
1 Sternanisfrucht, geröstet  
1 fingerlanges Stück Kassiarinde, geröstet  
1 Pandanblatt, verknötet  
1 rote Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten  
Korianderblätter, gehackt

Sojasauce und Zucker in einer Schüssel vermengen und diese Mischung auf dem gesamten Schweinefleisch einmassieren. In einen verschlossenen Behälter geben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag das Schweinefleisch in einem Bambusdampfkorb über einem Topf mit Wasser bei starker Hitze 30 Minuten oder bis es zart ist dämpfen.

Das Schweinefleisch abkühlen lassen, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Palmzucker im Wok oder in einem Kochtopf bei schwacher Hitze schmelzen, bis er flüssig ist, dann 2 Minuten köcheln lassen, bis er dunkel wird und karamellisiert.

Die Fischsauce und 2 Esslöffel Wasser hinzufügen, dann Schweinefleisch, Sternanis, Kassiarinde und Pandanblatt hinzugeben und alles vermengen, damit das Fleisch gut mit dem Karamell überzogen ist. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es leicht eingekocht ist.

Den Topf vom Herd nehmen und das Schweinefleisch 15 Minuten im Karamell ruhen lassen, dann erwärmen und mit Zwiebel und Koriander bestreut servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Frittierte Schalotte (*hom jiaw*, Seite 210)

The background consists of several vertical stripes of different colors: teal, green, and red. The stripes are of varying widths and have a slightly textured, fibrous appearance, suggesting they might be made of paper or fabric. The colors are vibrant and saturated.

***dtom***

# Suppen und Brühen

Scharf-saure Suppe mit Kaisergranat und Rhabarber • *dtom yum goong* (Seite 96)

Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen • *dtom kha hed ba* (Seite 98)

Kurkuma-Rebhuhn-Suppe • *dtom kamin gai baan* (Seite 101)

Shiitake-Basilikum-Suppe mit Tapiokaperlen • *gaeng jeut* (Seite 102)

Geschmorter Schweinebauch mit Pfeffer nach Phuket-Art • *mu hong* (Seite 105)

Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern • *bpet parlow* (Seite 106)



In der thailändischen Küche haben Suppen einen etwas anderen Stellenwert als in der westlichen. Sie werden als Teil einer Mahlzeit gegessen, um dem Gaumen eine Erholung von den intensiven, mit Chilis und anderen scharfen Gewürzen zubereiteten Speisen zu gönnen. Die einfachste Version der thailändischen Suppe besteht aus einer Brühe, die mit wenigen Aromaten gekocht und nur leicht gewürzt wird. Diese Art von Suppe ist als *gaeng jeut* bekannt und wird etwas unglücklich als »fade Flüssigkeit« übersetzt, was wenig schmeichelhaft klingt. Ich nenne *gaeng jeut* stattdessen »einfache Suppen«. Sie sind angenehm dezent im Geschmack und bringen mit ihren subtilen Gewürzen ein Gleichgewicht in eine Mahlzeit mit mehreren scharfen Gerichten. Im Einklang mit der Entwicklung der thailändischen Küche werden die modernen Suppen in Thailand mit vielen aromatischen Zutaten und komplexen Gewürzen zubereitet. Die bekanntesten thailändischen Suppen sind wohl die scharf-saure *dtom yum* und *dtom kha*, eine reichhaltige und seidige Galgant- und Kokosnusscremesuppe.

Eine beliebte Technik in der thailändischen Küche und eine, die ich besonders mag, ist das Schmoren, denn es beruht auf dem angenehmen Prinzip, dass die Zeit im Topf dem Koch die Arbeit spart. Zähe Fleischstücke werden durch langes Schmoren zart und saftig. Sie verbinden sich wunderbar mit den Aromen der anderen Zutaten im Topf. Thailändische Schmorgerichte haben in der Regel einen delikaten, ausgewogenen Geschmack. Sie werden mit großen Portionen Reis gegessen und sind besonders in den kühleren Monaten des Jahres beliebt.

Die Brühen bei diesen Schmorgerichten, die mit Fisch oder Fleisch, Gemüse und frischen Kräutern zubereitet werden, sind eigentlich das Wesentliche, denn sie schmecken voll und intensiv, sind reichhaltig – und den thailändischen Suppen nicht unähnlich. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Kapitel auch Rezepte für Schmorgerichte mit köstlichen Brühen.

# dtom yum goong

## Scharf-saure Suppe mit Kaisergranat und Rhabarber

Dies ist meine Version der weltberühmten scharf-sauren Suppe aus Thailand. Das Wort *dtom* bedeutet übersetzt »kochen« und *yum* »mischen«. Im Grunde ist *dtom yum* also das Kochen einer Zutatenmischung. Die Brühe mit Zitronengras, Galgant und Kaffir-Limettenblättern wird mit Bird's-Eye-Chilis, Fischsauce und Limettensaft gewürzt, sodass eine intensiv-scharfe, salzige und saure Suppe entsteht. Ich verwende zusätzlich gern säuerliche Zutaten aus meiner britischen Heimat, um die frische Säure des Limettensaftes zu betonen. Hier habe ich mich für Yorkshire Forced Rhabarb (Seite 188) entschieden, weil er eine so schöne zartrosa Farbe und ein besonders saures Aroma hat. Die regionale Spezialität ist außerhalb von Großbritannien kaum erhältlich. Nehmen Sie stattdessen herkömmlichen Rhabarber.

### FÜR 4 PERSONEN

- 12 Kaisergranate (Langustinen), am besten TK; ersatzweise große TK-Garnelen
- Salz
- 1 l Fischbrühe (*nahm cheua pla*, Seite 203)
- 1 fingerlanges Stück Galgantwurzel, geschält und im Mörser leicht gestoßen
- 2 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten
- 6 Bird's-Eye-Chilis (nach Belieben weniger Chilis; die Suppe sollte jedoch eine intensive Schärfe haben), plus 1 EL fein gehackte Chilischoten zum Garnieren (nach Belieben)
- 4 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt
- 4 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- 1 Stange (ca. 15 cm lang) Yorkshire Forced Rhabarb oder eine andere Rhabarbersorte, längs in feine Streifen geschnitten
- 90 ml frisch gepresster Saft vom Forced Yorkshire Rhabarb oder ein anderer Rhabarbersaft
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL Korianderblätter
- 1 EL Relish mit frittierten Garnelen und Chilis (*nahm prik pao*, Seite 82), zum Servieren (nach Belieben)

Die tiefgekühlten Kaisergranate in eine große Schüssel mit kaltem Wasser einlegen und etwa 30 Minuten auftauen lassen.

Wasser in einem großen Topf aufkochen und mit je 1 EL Salz pro 1 Liter würzen. Eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Die Krebse nacheinander in das kochende Wasser geben und 30 Sekunden garen, dann in das Eiswasser heben. Dies soll verhindern, dass die Krebse nach dem Blanchieren weitergaren.

Von den Kaisergranaten jeweils den Kopf abdrehen, dann die Krebstiere mit dem Panzer nach unten auf ein Küchentuch legen und die Seiten des Panzers leicht zusammendrücken, um ihn aufzuknacken. Den Panzer am Bauch mit einem scharfen Messer aufschneiden und das Fleisch vorsichtig auslösen.

Die ausgelösten Kaisergranate auf ein Brett legen. Mit einem spitzen Messer jeweils das Fleisch auf der Rückseite etwas einschneiden und den Darm entfernen.

Köpfe, Scheren und Panzer in einen breiten Topf geben und mit einem Stößel zerstoßen. Mit der Fischbrühe bedecken und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe durch die Tomalley (Krebsfett) in den Kaisergranatköpfen eine appetitlich rote Farbe annimmt. Die Brühe in ein feinmaschiges Sieb abgießen, dabei Köpfe, Scheren und Schalen auspressen, um möglichst viel Aroma zu extrahieren. Die Brühe auf den Herd stellen und erneut aufkochen.

Galgant, Zitronengras und Chilis im Mörser zerstoßen und zusammen mit Kaffir-Limettenblättern, Fischsauce und Zucker in die Brühe geben. Die Brühe 1 Minute köcheln lassen, dann Kaisergranate und Rhabarber hinzufügen und weitere 30 Sekunden kochen, bis die Krebse gerade gar sind und der Rhabarber noch einen leichten Biss hat. Vom Herd nehmen und mit Rhabarber- und Limettensaft abschmecken. Es ist wichtig, dass die Säfte nicht kochen, da sie sonst den Geschmack verlieren und bitter werden. Die Brühe sollte würzig, salzig und sauer schmecken. Nach Bedarf etwas nachwürzen.

Die Suppe in Servierschalen füllen und mit Koriander und Bird's-Eye-Chilis garnieren. Vor dem Servieren nach Belieben mit dem Garnelen-Chili-Relish beträufeln.



# dtom kha hed ba

## Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen

Kombiniert werden in dieser Suppe die ausgleichenden Aromen der Kokosnusscreme mit dem würzig-pfeffrigem Galgant. Die Suppe ist nicht scharf, eher reichhaltig und wohltuend. In Thailand wird sie üblicherweise mit Hühnerfleisch zubereitet. Ich habe mich stattdessen für eine Mischung aus Zucht- und Wildpilzen entschieden. Die Hühnerbrühe verleiht der Suppe mehr Körper und Tiefe, aber Sie können auch Gemüsebrühe verwenden, wenn Sie eine vegetarische oder vegane Variante zubereiten möchten. Wie bei der traditionellen scharf-sauren Suppe (*dtom yum*) kommen Galgantwurzel und Zitronengras in die Suppe. Ich handhabe es hier wie meine Großmutter und zerstoße Galgant und Zitronengras zuerst im Mörser zu einer Paste und löse diese dann in der Suppe auf. Das sorgt für einen reicheren Geschmack und macht die Zutaten bekömmlicher.

### FÜR 2 PERSONEN

- 100 g gemischte Pilze  
(z. B. Austernpilze, Shimeji, Enoki, Shiitake)
- 50 g Wildpilze (z. B. Pfifferling, Herbsttrompete, Laubporling)
- 300 g Kokosnusscreme
- 200 ml Hühnerbrühe (*nahm cheua gai*, Seite 200) oder Gemüsebrühe (*nahm cheua jay*, Seite 199) für eine vegetarische/vegane Variante
- 1 EL Palmzucker oder Zucker
- 2 EL fein gehackte Galgantwurzel
- 4 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt
- 3 Bird's-Eye-Chilis, im Mörser leicht angestoßen
- 3 EL Fischsauce oder dünne, helle Sojasauce für eine vegetarische/vegane Variante
- 3 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL grob gehacktes Koriandergrün, zum Garnieren
- 1 EL Relish mit frittierten Garnelen und Chilis (*nahm prik pao*, Seite 82), zum Servieren (nach Belieben)

### Für die Würzpaste

- 3 EL gehackte Galgantwurzel
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras, das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 2 EL gehackte Schalotte
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 TL Salz
- ½ TL weiße Pfefferkörner

Für die Würzpaste Galgant, Zitronengras, Korianderwurzel, Schalotte, Knoblauch, Salz und Pfeffer im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Beiseitestellen.

Die Pilze mit einem Pinsel vom Schmutz befreien. Nicht waschen, da sie Wasser aufnehmen und an Geschmack verlieren. Pilze putzen und größere Pilze in kleinere Stücke schneiden. Beiseitestellen.

Kokosnusscreme und Brühe in einem großen Topf aufkochen und sanft köcheln lassen. Zucker und die Paste hinzufügen, verrühren und etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen, bis sich Zucker und Paste vollständig aufgelöst haben.

Pilze, Galgant, Kaffir-Limettenblätter, Chilis und Pilze hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen, bis die Pilze gar sind und sich die Kokosnusscreme leicht abgesetzt hat.

Mit der Fisch- oder Sojasauce würzen und abschmecken. Die Suppe sollte reichhaltig und schön scharf würzig sein und im Hintergrund eine warme Chilinote aufweisen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit Limettensaft würzen, um die Schwere der Kokosnusscreme auszugleichen.

Die Suppe in Servierschalen füllen, mit Koriander garnieren und jede Portion nach Belieben mit Chili-Relish beträufeln.





# dtom kamin gai baan

## Kurkuma-Rebhuhn-Suppe

Diese Suppe stammt aus Südthailand, wo frische Kurkumawurzel reichlich in Gerichten verwendet wird und ihnen einen unverwechselbaren erdigen Geschmack und Duft verleiht. In Thailand ist es üblich, Hühner zu Hause zu halten und deren Eier und das Fleisch zu verwenden. Da die Hühner frei herumlaufen, entwickeln sie ein zäheres, sehr geschmackvolles, fast wildartiges Fleisch. Ich bin ein großer Fan von Wildgeflügel und verwende daher bei meiner Variation dieser thailändischen Suppe Rebhuhnfleisch, das geschmacklich Ähnlichkeiten mit dem thailändischen Hühnerfleisch aufweist. Fasan, Perlhuhn oder Kapaun (kastrierter Freiland-Hahn) würde in diesem Rezept ebenfalls gut funktionieren. Weniger gut schmeckt in der delikaten Suppe das dunklere Fleisch von Ente oder Taube.

### FÜR 4 PERSONEN

- 2 ganze Rebhühner (à ca. 275 g), küchenfertig, am besten mit Innereien
- 60 g Hühnerleber (nach Belieben)
- 1 l Hühnerbrühe (*nahm cheua gai*, Seite 200)
- 3 EL fein geschnittene Galgantwurzel
- 3 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, in ca. 7 cm lange Stücke geschnitten und im Mörser leicht angestoßen
- 2 EL geschälte und fein geschnittene Kurkumawurzel oder 1 EL Kurkumapulver
- 1 kleine weiße Zwiebel, geschält und geviertelt
- 1 Pandanblatt, verknotet
- 1 TL Salz
- 1 EL Palmzucker oder Zucker
- 4 Bird's-Eye-Chilis, im Mörser leicht angestoßen
- 4 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein geschnitten
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)
- 1 EL Korianderblätter, zum Garnieren

Die Rebhühner tranchieren. Dabei zuerst die Keulen und Flügel abtrennen, dann Brust und Rückenteil trennen. Alle Teile in mundgerechte Stücke schneiden, wobei das Fleisch am Knochen bleibt und die Haut nicht entfernt wird. Falls verwendet, die Innereien und die Hühnerleber vorbereiten. Dazu Häute und Sehnen entfernen und Leber und Herz in feine Scheiben schneiden.

Die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Galgant, Zitronengras, Kurkuma, Zwiebel, Pandanblatt, Salz und Zucker hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren, dann die Keulen und das Rückenteil hinzufügen (die Brustfleischstücke für später beiseitelegen) und etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und sich vom Knochen löst, aber noch nicht zerfällt und eine leichte Spannung hat.

Das Pandanblatt entfernen und entsorgen. Die Brühe erneut aufkochen und dann Chilis, Kaffir-Limettenblätter, Fischsauce und Tamarindenwasser hinzufügen. Die Suppe noch ein paar Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Die Suppe sollte gut gewürzt sein, mit einer fruchtig-säuerlichen Süße von der Tamarinde. Sie sollte erdig nach Kurkuma und frisch nach Zitronengras schmecken, mit einer sanften Hintergrundschärfe von Chili.

Nun die Brustfleischstücke hinzufügen und weitere 2 Minuten mitköcheln lassen, bis sie gerade gar sind.

Die in dünne Scheiben geschnittene Leber und das Herz, falls verwendet, hinzufügen. Die Suppe in Schüsseln geben und mit den Korianderblättern garnieren.

# gaeng jeut

## Shiitake-Basilikum-Suppe mit Tapiokaperlen

Tapiokaperlen aus Manjokwurzeln werden in Thailand verwendet, um »einfache Suppen« im Stil von *gaeng jeut* mehr Textur und Fülle zu verleihen. Die wabbeligen Perlen sind nicht jedermanns Sache, aber ich genieße ihre fruchtgummiartige Konsistenz, wenn ich diese wohltuenden Suppen esse. Ich bevorzuge die größeren Tapiokaperlen, die etwas länger gekocht werden müssen, aber im Vergleich zu den kleineren noch mehr Textur haben. Basis für diese Suppe ist Hühnerbrühe. Für eine vegetarische oder vegane Variante verwendet man eine gute Gemüsebrühe. Gebratenes Hühnerfleisch oder weißes Krebsfleisch geben dieser Suppe zusätzlichen Geschmack, ebenso die Zugabe von weiteren Pilzen wie Austernpilzen, Shimeji-Pilzen oder Pfifferlingen. Verwenden Sie diese Suppe als Basis, um mit Geschmacksrichtungen und Aromen zu experimentieren. Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt.

### FÜR 2 PERSONEN

- 4 EL Tapiokaperlen (große oder kleine)
- 1 TL Salz
- 800 ml Hühnerbrühe (*nahm cheua gai*, Seite 200) oder Gemüsebrühe (*nahm cheua jay*, Seite 199) für eine vegetarische/vegane Variante
- 1 EL Austernsauce (weglassen für eine vegetarische/vegane Variante, stattdessen mehr helle Sojasauce verwenden)
- 2 EL helle Sojasauce (für eine vegetarische/vegane Variante etwas mehr verwenden)
- ¼ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 TL Palmzucker oder Zucker
- 8 frische Shiitakepilze, in Scheiben geschnitten, oder getrocknete Pilze, 2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht
- 2–3 EL Kokosnusswasser (keine Kokosnussmilch oder -creme, sondern das durchsichtige, süße Wasser)
- 2 Frühlingszwiebeln, geputzt und fein geschnitten
- 4 EL Thai-Basilikumblätter, plus mehr zum Garnieren
- je 1 TL frittierter Knoblauch und duftendes Knoblauchöl (*gratiam jiw/nahm man gratiam*, Seite 211)
- ½ TL Sesamöl

Die Tapiokaperlen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen und dann beiseitestellen.

Reichlich Wasser in einem hohen Topf aufkochen und salzen. Die Tapiokaperlen unter ständigem Rühren hinzufügen und etwa 1 Minute rühren, damit die Perlen nicht am Topfboden kleben bleiben. Die Hitze reduzieren und unter häufigem Rühren mit dem Schneebesen 15 bis 30 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Perlen weich und durchscheinend sind. Die Tapiokaperlen in ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, damit sie nicht verkleben.

Die Brühe in einem großen Topf aufkochen und mit Austern- und Sojasauce, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Hitze reduzieren und etwa 1 Minute sanft köcheln lassen, dann die Tapiokaperlen und die Pilze hinzufügen. Alles etwa 1 Minute vorsichtig erhitzen, die Brühe nicht kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und Kokosnusswasser, Frühlingszwiebel und Basilikum unterrühren. Die Suppe in Schüsseln geben und mit Basilikumblättern garnieren, dann mit dem gebratenen Knoblauch, Knoblauchöl und Sesamöl beträufeln. Die Suppe sollte gut gewürzt sein und durch das Sesamöl eine leichte nussige Note aufweisen.





# mu hong

## Geschmorter Schweinebauch mit Pfeffer nach Phuket-Art

Ich habe dieses Gericht zum ersten Mal im Restaurant Prai Raya gegessen, das auf südthailändische Küche spezialisiert ist. Das Prai Raya ist ein Bangkokener Ableger des berühmten Raya, einer gastronomischen Institution in Phuket-Stadt. Gerichte aus dem Süden kannte ich zwar, aber seltsamerweise hatte ich *mu hong* noch nie zuvor probiert, bis mein Cousin es bei einem Familientreffen bestellte. Die glasierten Schweinebauchstücke waren butterweich und umhüllt von einer dunklen karamellisierten Sauce mit reichlich schwarzem Pfeffer. Das Fleisch besaß den perfekten Anteil an Fett, um wunderbar saftig zu bleiben. Es schmeckte nicht übermäßig süß, sondern dank des Pfeffers und der Sojasauce reichhaltig und würzig. Ich fand es fantastisch und habe es seither immer wieder gekocht. Zucker als Konservierungsmittel ist der Clou bei diesem Gericht. Bereiten Sie es unbedingt ein oder zwei Tage im Voraus zu, damit sich die Aromen auf diese atemberaubende Weise entfalten können.

### FÜR 8 PERSONEN

- 800 g Schweinebauch, in ca. 2 cm große Würfel geschnitten
- 3 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 3 EL gehackter Knoblauch
- 2 EL schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 4 EL ausgelassenes Schweinefett (Seite 216)
- 5 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 3 Sternanisfrüchte, geröstet
- 1 ca. fingerlanges Stück Kassarinde, geröstet
- 6 Stück weiße Kardamomkapseln, geröstet
- 2 Lorbeerblätter (frisch oder getrocknet)
- 1 l Fleischbrühe vom Schwein (*nahm cheua mu*, Seite 201), nach Bedarf mehr
- 3 EL helle Sojasauce
- 1 fingerlanges Stück getrocknete Schale einer Bio-Mandarine (Seite 34), nach Belieben
- 1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)
- 2 EL klein geschnittene Korianderstiele

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*kha hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)

Die Schweinebauchstücke unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, in einen großen Suppentopf legen und mit leicht gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser kurz aufkochen, dann das Fleisch in ein Sieb abgießen, den Schaum abbrausen und den Suppentopf ausspülen. Diesen Vorgang des Kaltblanchierens wiederholen, dann das Fleisch auf einen Teller legen und beiseitestellen. Auf diese Weise werden Verunreinigungen aus dem Fleisch entfernt. Es entsteht eine klare Brühe und die Kochzeit verkürzt sich. Man kann diesen Schritt überspringen. Das Gericht wird genauso köstlich, jedoch ist die Kochzeit etwas länger und die fertige Brühe wird trüb.

Koriander, Knoblauch, Pfeffer und 1 Teelöffel Salz im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Das Schweinefett im Wok oder einer schweren Kasserolle bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Paste hinzufügen und 3 bis 5 Minuten anbraten, bis sie aromatisch duftet. Das blanchierte Fleisch hinzugeben und rundum goldbraun braten. Dabei ständig rühren, damit es nicht anbrennt.

Zucker, dunkle Sojasauce, Sternanis, Kassarinde, Kardamom und Lorbeer hinzufügen. Den Zucker mit dem Schweinefleisch karamellisieren und so lange rühren, bis das Fleisch gleichmäßig mit dem Karamell überzogen ist.

Die Brühe angießen und mit der hellen Sojasauce würzen. Nach Belieben Mandarinenschale und Pandanblatt hinzufügen. Die Brühe aufkochen, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch im abgedeckten Topf 2 bis 3 Stunden schmoren, bis es zart ist, aber bei leichtem Druck seine Form behält. Während des Schmorens bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser zugeben, damit das Fleisch immer bedeckt bleibt.

Die Hitze erhöhen und weitere 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, um die Flüssigkeit auf die Hälfte zu reduzieren, bis sie dick und glänzend wird. Das Fleisch dabei immer wieder im Topf bewegen, damit es nicht anbrennt. Die gewünschte Konsistenz ist erreicht, wenn die Sauce an der Rückseite eines hineingetauchten Löffels haftet. Sie sollte süß und pikant sein, mit einem pfeffrigen Abgang. Mit Koriander garnieren und servieren.

# *bp*et parlow

## Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern

Am typischen Geschmack des 5-Gewürze-Pulvers lässt sich der chinesische Ursprung von *parlow* erkennen. Fast auf jedem Markt in Thailand sieht man riesige, blubbernde Woks mit diesem Gericht. Meist wird es mit Schweinefleisch zubereitet, aber ich finde, dass Geflügel wie Ente und sogar Gans sehr gut mit der traditionellen chinesischen Gewürzmischung aus Fenchel, Sternanis, Szechuanpfeffer, Nelken und Zimt harmonieren. In diesem Rezept marinieren ich die Ente in dunkler Sojasauce und frittieren das Fleisch, um ihm eine goldbraune Farbe zu verleihen. Sie können das Frittieren aber auch weglassen, wenn Sie möchten, denn der Geschmack des Gerichts verändert sich dadurch nicht wesentlich. Ich habe ein Rezept für meine eigene Gewürzmischung ergänzt, aber Sie können auch ein 5-Gewürze-Pulver aus dem Laden verwenden, wie es bei thailändischen Köchen gang und gäbe ist.

### FÜR 6 PERSONEN

- 4 frische Enteneier
- 4 EL dunkle Sojasauce, zum Marinieren der Eier und des Fleisches, plus 1 EL mehr zum Würzen
- 1 ganze Ente (1,5–2 kg)
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- 2 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 2 EL fein gehackter Ingwer
- 4 EL gehackter Knoblauch
- ½ EL weiße Pfefferkörner
- ½ EL Salz
- 2 EL Pflanzenöl, falls das Entenfett nicht ausgelassen wird
- 2 weiße Kardamomkapseln
- 1 Sternanisfrucht
- 1 fingerlanges Stück Kassiarinde
- 3 EL Palmzucker oder brauner Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 2 l Hühnerbrühe (*nahm cheua gai*, Seite 200)
- 1 fingerlanges Stück getrocknete Schale einer Bio-Mandarine (Seite 34), nach Belieben
- 1 Pandanblatt, verknotet
- 10 getrocknete Shiitakepilze, die Stiele entfernt
- 2 EL grob gehacktes Koriandergrün, zum Garnieren

Für die Gewürzmischung alle Zutaten (rechte Seite) im Mörser zerstoßen oder in einer Gewürzmühle oder einer kleinen Küchenmaschine zu einem feinen Pulver vermahlen und beiseitestellen. Die Gewürzmischung hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu einem Monat.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen, die Eier hineinlegen und 6 Minuten kochen, bis die Eigelbe wachweich sind, oder 10 Minuten, bis sie hart sind.

Die fertig gekochten Eier herausheben und in die Schüssel mit Eiswasser legen, damit sie nicht weitergaren. Dann pellen, in einen Behälter geben, mit 2 Esslöffel dunkler Sojasauce beträufeln und abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

In der Zwischenzeit die Ente zerlegen: zuerst Keulen und Flügel abtrennen, dann den Brustkorb vom Rückenteil trennen. Keulen, Flügel und Rückenteil mit einem Hackmesser oder einem schweren Messer in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei soll das Fleisch am Knochen bleiben.

Den Brustkorb halbieren, dann die beiden Brustteile in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Fleischstücke in einen Behälter geben, mit 2 Esslöffel dunkler Sojasauce vermengen und abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Beim Zerlegen bleiben überschüssiges Entenfett und die Entenhaut übrig. Die Haut zerkleinern und mit dem Fett und 1 Esslöffel Wasser in einen großen Kochtopf geben und darin etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen, bis das Fett ausgelassen und die Feuchtigkeit verdampft ist. Das Fett durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel gießen. Die knusprige Haut kann zum Garnieren des Gerichts aufbewahrt werden oder am selben Tag in Salate oder *laab* gegeben werden, um die Textur zu verbessern. Das Entenfett beiseitestellen.

**Für die Gewürzmischung  
(pong parlow)**

- 4 Stück Kassiarinde (à ca. 10 cm lang)
- 3 EL Sternanisfrüchte
- 2 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Gewürznelken
- 1 TL Szechuan-Pfefferkörner

Das Öl zum Frittieren etwa 8 cm hoch in den Wok oder einen hohen Kochtopf füllen und erhitzen, bis ein Kochthermometer 160 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 30 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur).

Die überschüssige Marinade mit einem Küchenpapier von den Entenfleischstücken abtupfen und dann die Stücke in mehreren Portionen im heißen Fett etwa 3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander, Ingwer, Knoblauch, Pfefferkörner und Salz im Mörser zu einer groben Paste zerstoßen.

Das ausgelassene Entenfett (oder das Pflanzenöl, wenn dieser Schritt ausgelassen wurde) im Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Paste hinzufügen und braten, bis sie aromatisch duftet und goldbraun ist. Kardamomkapseln, Sternanis, Kassiarinde und 1 Esslöffel der Gewürzmischung hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis sie anfängt zu duften.

Zucker, Fischsauce, helle Sojasauce, Austernsauce sowie die restliche dunkle Sojasauce (1 Esslöffel) hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und zu karamellisieren beginnt. Mit der Brühe ablöschen. Mandarinschale, Pandanblatt, Shiitake und frittierte Ente hinzufügen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und etwa 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart und die Flüssigkeit um ein Drittel reduziert ist. Das Fett, das sich während des Schmorens absetzt, abschöpfen und für eine andere Verwendung aufbewahren.

In der Zwischenzeit etwa 200 ml der Schmorflüssigkeit abnehmen und über die marinierten Enteneier gießen, sodass sie bedeckt sind. Bei Zimmertemperatur bis zum Servieren stehen lassen, um die Eier zu färben. Wenn die Ente vollständig geschmort und zart ist, noch einmal abschmecken. Die Brühe sollte gut gewürzt sein, mit dem vollen und wärmenden Geschmack der getrockneten Gewürze.

Vor dem Servieren die marinierten Enteneier und ihren Sud in einen Topf geben und vorsichtig erwärmen. Das Gericht in tiefe Teller geben und mit dem Koriandergrün bestreuen.

Flügel und Rückgrat der Ente nicht entsorgen. Die Thais nagen gern an diesen knöchigen Teilen der Ente – und das könnten Sie auch tun. Probieren Sie es doch mal!

**DAZU SERVIEREN**

- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)
- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)





The background is an abstract composition. On the left, a green textured area is covered with a grid of white polka dots. To the right, a large, vibrant red brushstroke curves across the top. Below this, a vertical gradient transitions from light green to yellow. The overall style is painterly and textured.

***tort / pad***

# Frittiertes und gerührt Gebratenes

Frittierte Fischchen in karamellisierter Fischsauce • *nahm pla waan pla tort* (Seite 114)

Frittiertes Thai-Hähnchen • *gai tort* (Seite 116)

Fischküchlein mit eingelegter Gurke • *tort man pla* (Seite 120)

Gebratenes Hackfleisch mit Tulsi-Basilikum • *pad grapao neua* (Seite 122)

Gebratenes Blattgemüse mit gelber Sojabohnenpaste • *pak kheo fai daeng* (Seite 124)

Gebratene Reisnudeln mit getrockneten Garnelen und Sojasprossen • *pad thai* (Seite 127)

Rotes Curry mit knusprigem Lachs • *pad prik khing pla tort* (Seite 128)

Scharfes Kurkumacurry mit Schweinehack • *kua kling mu* (Seite 130)



Frittierte und gebratene Lebensmittel sind im heutigen Thailand äußerst beliebt. Das war nicht immer so, denn man braucht dafür große Mengen an ausgelassenem Fett oder Kokosnussöl, die früher teuer und kaum vorhanden waren. Daher galten die traditionellen Speisefette ebenso wie die Technik des Frittierens als Luxus. Heutzutage haben Köchinnen und Köche in Thailand Zugang zu preiswerten Pflanzenölen – und der Anblick von Woks, die mit blubberndem Öl gefüllt sind, ist auf den Märkten und auf den Straßen Thailands alltäglich. Ähnlich wie bei den westlichen Frittiermethoden werden die Speisen erst bemehlt oder paniert und dann kurz in sehr heißes Öl getaucht, bis sie gar sind. Es gibt aber Ausnahmen. Dabei frittiert man die Speisen erstaunlich lange bei niedrigeren Temperaturen, was zu einem trockenen und sehr knusprigen Ergebnis führt. Der Grund dafür ist, dass eine krosse Textur in Thailand äußerst geschätzt ist und oft sogar höher bewertet wird als der Geschmack. Die Gerichte in diesem Kapitel werden fast alle auf konventionelle Weise kurz frittiert. Für einige Rezepte empfehle ich jedoch das Anbraten über einen längeren Zeitraum bei schwacher Hitze, um die Textur des Gerichts zu verbessern.

Die Zubereitung von Wokgerichten finde ich nach wie vor äußerst spannend. Da ist zum einen die exotische Garmethode, bei der Gerichte schnell bei sehr hohen Temperaturen gegart werden. Dann finde ich die Tatsache interessant, dass gebratene und gerührte Gerichte fast immer im Wok zubereitet werden. In unserem Restaurant kochen wir über speziellen Turboflammen, die extrem hohe Temperaturen erzeugen. Diesen Luxus haben herkömmliche Haushalte natürlich nicht. Daher sollten Sie Ihren Wok, bevor Sie mit dem Kochen loslegen, möglichst lange bei starker Hitze auf dem Herd stehen lassen, bis er so heiß wie möglich ist. Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig dies für eine effiziente Zubereitung von Gerichten ist, die im Wok gerührt und gebraten werden, also pfannengerührte Gerichte. Ehrlich gesagt, ist es fast nicht möglich, einen Wok auf einer Herdplatte zu überhitzen. Für ein gelungenes gerührtes und gebratenes Gericht muss man die Zutaten im Wok ständig schwenken und bewegen (oder umrühren), damit sie nicht anbrennen, während sie von der Kochfläche des Wok Bratrückstände und Geschmack annehmen. Bei dieser schnellen Art des Garens ist es von größter Bedeutung, dass alle Zutaten vorbereitet und einsatzbereit sind. Praktisch ist es außerdem, immer Flüssigkeit, normalerweise Wasser oder eine leichte Brühe, griffbereit stehen zu haben, um die Kochtemperatur zu kontrollieren. So lassen sich auch Krusten auf dem Boden des Wok sofort lösen (im Wesentlichen ist das ein Ablöschvorgang). Alle Wokgerichte in diesem Kapitel sind als Einzelportionen für eine oder zwei Personen berechnet. Wenn Sie für eine größere Anzahl von Personen kochen wollen, dann sollten Sie die Speisen portionsweise zubereiten und braten, damit der Wok nicht überfüllt wird, denn sonst sinkt die Temperatur zu stark ab und das Ergebnis leidet darunter.

# *nahm pla waan pla tort*

## Frittierte Fischchen in karamellisierter Fischsauce

*Nahm pla waan* ist eine köstliche süß-salzige Sauce. Wörtlich übersetzt bedeutet *nahm pla waan* »süße Fischsauce«. In Thailand kann sie auch mal so schlicht und einfach sein wie aufgelöster Palmzucker in Fischsauce. Diese Fischsauce wird gern als Dip zu frischen Früchten, meist säuerlichen, unreifen Mangos, gereicht. In vielen Fällen fügen Köchinnen und Köche weitere Zutaten hinzu, um die Sauce zu aromatisieren, z. B. getrocknete Garnelen, frittierte Schalotten und frittierten Knoblauch, die der Sauce mehr Tiefe und pikante Würze verleihen. Im Restaurant setze ich *nahm pla waan* für alles Mögliche ein, aber diese Zubereitung ist eine meiner Lieblingskombinationen: knusprig frittierte Jungfische, geschwenkt in dem süßen, salzigen Karamell der Fischsauce. Wunderbar! Die Idee ist, die zarten Fischchen sehr kross zu frittieren und im Ganzen zu essen.

### FÜR 2 PERSONEN

5 EL Reismehl  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
300 g Whitebait (frisch oder TK),  
oder andere sehr kleine Fische  
(z.B. Sprotten, Sardellen)  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
1 TL geröstetes Chilipulver  
(*prik bon*, Seite 213)  
1 Limette, in Spalten geschnitten,  
zum Servieren

### Für die süße Fischsauce (*nahm pla waan*)

250 g Palmzucker oder  
brauner Zucker  
¼ TL Garnelenpaste  
3 EL Fischsauce  
1 Stück Kassiarinde (ca. 2,5 cm),  
geröstet  
1 Sternanisfrucht, geröstet  
2 Bird's-Eye-Chilis, geröstet  
1 EL getrocknete Garnelen  
1 EL frittierte Schalotten  
(*hom jiaw*, Seite 210)  
1 EL frittierter Knoblauch  
(*gratiam jiaw*, Seite 211)

Für die süße Fischsauce den Zucker und 2 Esslöffel Wasser in einem großen Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Garnelenpaste, Fischsauce, Kassiarinde, Sternanis und Chilis hinzufügen. Die Sauce aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingekocht ist. Testen Sie die Konsistenz, indem Sie eine kleine Menge auf einem Teller verteilen und sie einige Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen. Die Konsistenz sollte klebrig und zäh, aber nicht zu fest sein. Die Sauce entweder länger köcheln lassen oder bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Garnelen, Schalotten und Knoblauch unterrühren, die Sauce in einen Behälter mit Deckel umfüllen und 2 Stunden oder mehr ziehen lassen, bevor sie verwendet wird (ich lasse die Sauce 24 Stunden ziehen; so schmeckt sie noch besser).

Das Rezept ergibt etwas mehr Sauce. Bleibt etwas übrig, lässt es sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank sehr lange aufbewahren. Den Karamell etwa 1 Stunde vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, damit er sich auf Zimmertemperatur erwärmt, oder vorsichtig in einer Pfanne erwärmen, bis er gießfähig ist.

Reismehl, Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermengen. Die zarten Fischchen hinzufügen und gut schwenken, bis sie mit der Mehlmischung bedeckt sind.

Das Öl etwa 10 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 170 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 20 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur). Die Fischchen in kleinen Portionen in das heiße Öl gleiten lassen und etwa 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die frittierten Fischchen in eine große Schüssel geben, mit dem Chilipulver bestreuen und mit der süßen Fischsauce beträufeln. Die Fische in der Schüssel schwenken, bis sie alle gut überzogen sind, und zusammen mit den Limettenspalten servieren.



# gai tort

## Frittiertes Thai-Hähnchen

Brathähnchen ist in Thailand wie überall auf der Welt beliebt. Ich habe eine besondere Schwäche für thailändisches Brathähnchen. Die Hühner sind in Thailand mager und zäh im Vergleich zu den Masthühnern Mitteleuropas, sodass ich bei diesem Rezept darauf achte, etwas kleinere Hähnchen zu verarbeiten. Eine der ersten Techniken, die mich in Erstaunen versetzt hat, als ich das Kochen lernte, war der Geschmacksunterschied, der sich bei Fleisch durch das Pökeln ergibt. Diese einfache Methode, bei der Fleisch in eine salzige Lösung eingelegt wird, führt dazu, dass das Fleisch durchgehend gewürzt wird und seine Saftigkeit auch nach dem Kochen behält. Ich lege Geflügel fast immer in Salzlake ein, da diese Technik, wie ich finde, besonders magerem Geflügelfleisch zugutekommt, das beim Garen schnell trocken wird. Bei diesem Rezept können Sie das Pökeln des Fleisches auch weglassen, aber wenn Sie noch nie gepökelt haben, sollten Sie es mal versuchen, um zu sehen, was Ihnen entgeht.

### FÜR 4 PERSONEN

50 g Salz, plus 1 TL mehr  
40 g Zucker  
6 Stängel Zitronengras, die unteren Enden und die äußeren harten Blätter entfernt, grob gehackt  
3 EL grob gehacktes Koriandergrün  
1 TL frittiertes Knoblauch  
1 TL duftendes Knoblauchöl  
(*nahm man gratiam*, Seite 211)  
1 ganzes Hähnchen (ca. 2 kg)  
2 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele  
3 EL gehackter Knoblauch  
1 TL weiße Pfefferkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
½ TL gemahlene Kurkumawurzel  
125 g Reismehl  
40 g Tapiokamehl  
40 g Tempuramischung  
(am besten der Marke Gogi), falls nicht erhältlich, die doppelte Menge Tapiokamehl verwenden  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
200 ml gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure, plus etwas mehr nach Bedarf  
Pflanzenöl, zum Frittieren

Für die Salzlake zum Pökeln 50 g Salz und den Zucker in einem großen Gefäß in Wasser auflösen. Zitronengras, Koriander, Knoblauch und Knoblauchöl hinzufügen und gut vermengen.

Das Hähnchen zerlegen. Dabei zuerst die Keulen abtrennen und diese in Ober- und Unterschenkel teilen, dann die Flügel abtrennen. Am Brustbein entlang einen mittigen Schnitt setzen. Das Brustfleisch am Knochen lassen und jede Brustseite quer zum Brustbein in drei Teile schneiden. Den Rücken entlang der Wirbelsäule in zwei Teile schneiden. Die Wirbelsäule für Hühnerbrühe verwenden (Seite 200).

Die Hähnchenteile in die Salzlake tauchen und etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann abtropfen lassen, trocken tupfen und die Salzlake entsorgen.

Koriander, Knoblauch, beide Pfeffersorten und Kurkuma im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten.

Das Hähnchenfleisch rundum mit der Paste bestreichen und in einen Behälter mit Deckel legen. Im Kühlschrank abgedeckt 3 Stunden oder mehr marinieren. Das marinierte Fleisch etwa 1 Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt.

Reis- und Tapiokamehl sowie Tempuramischung, Paprikapulver und 1 Teelöffel Salz in einer großen Schüssel vermischen. Unter Rühren nach und nach das gekühlte Mineralwasser hinzufügen, bis der Teig glatt und von pfannkuchenähnlicher Konsistenz ist. Falls er zu trocken ist, noch etwas mehr Mineralwasser zugeben. Die Hähnchenteile in den Teig tauchen, sodass sie bedeckt sind, und etwa 15 Minuten im Teig liegen lassen.

Das Öl 10 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 170 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 20 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur).

Die Hähnchenteile nacheinander aus dem Teig nehmen und überschüssigen Teig entfernen. Die Teile portionsweise in das heiße Öl gleiten lassen und 6 bis 8 Minuten goldbraun und sehr knusprig frittieren.

Die Hähnchenteile mit einer Küchenzange aus dem Öl heben und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller oder ein Abtropfgitter geben. Auf einer großen Platte servieren.

#### **DAZU SERVIEREN**

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Geraspeltetes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing (*som tam*, Seite 54)
- Sweet Chili Sauce (*nahm jim gai waan*, Seite 218)
- Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis (*nahm prik num*, Seite 83)



Frittiertes Thai-Hähnchen (Seite 116)

Rechte Seite: Fischküchlein mit eingelegter Gurke (Seite 120)



# tort man pla

## Fischküchlein mit eingelegter Gurke

Thailändische Fischküchlein sind auf der ganzen Welt berühmt – und das zu Recht, denn ihre verblüffende weiche Textur und ihr köstlicher Geschmack mit roter Currypaste, die sich durch die Fischmasse zieht, machen sie zu einem Genuss. Ich serviere sie gern mit *ajut*, den traditionellen eingelegten Gurken, Schalotten und Chilis, als Snack oder Auftakt zu einer Mahlzeit. Fischküchlein, serviert mit ein paar *kanom jim*-Reisfadennudeln und Thai-Basilikum, sind auch ein wunderbar leichtes Mittagessen. Wenn Sie keine Zeit haben, die rote Currypaste zuzubereiten, verwenden Sie stattdessen eine gekaufte Currypaste guter Qualität.

### FÜR 6 PERSONEN

2 EL Salz  
2 EL Zucker  
300 g weißfleischiger Fisch (z. B. Kabeljau, Hecht und Seeteufel eignen sich gut), filetiert und Haut und Gräten entfernt  
1 TL Palmzucker  
2 EL Fischesauce  
1 Ei (Größe L), verquirlt  
3 EL in feine Streifen geschnittene grüne Bohnen  
1 EL in feine Streifen geschnittener Chinesischer Ingwer  
8 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt  
4 EL große Thai-Basilikumblätter, plus mehr zum Garnieren  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
getrocknete Fadennudeln, nach Packungsanweisung gekocht und auf Zimmertemperatur abgekühlt

Für die eingelegte Gurke (rechte Seite) 2 Esslöffel Wasser mit Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf vorsichtig erhitzen, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Gurke, Zwiebel, Chili, Ingwer und Koriander in einer Schüssel vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die rote Currypaste (rechte Seite) alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Die Paste beiseitestellen.

Salz und Zucker in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Beize über den Fisch träufeln und den Fisch etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, um die Feuchtigkeit aus dem Fisch zu ziehen.

Die Beize vom Fisch abwischen, dann den Fisch unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Traditionell werden thailändische Fischküchlein im Mörser zubereitet, aber die moderne Köchin oder der moderne Koch spart Zeit mit einer Küchenmaschine.

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit 4 Esslöffel Currypaste, Palmzucker und Fischesauce in eine Küchenmaschine geben. Alles gut vermengen und pürieren. Die Mischung in eine große Schüssel geben und nach und nach das verquirlte Ei hinzufügen, sodass die Fischmischung glänzend und fest wird, sich aber dennoch klebrig anfühlt. Grüne Bohnen, Ingwer und Kaffir-Limettenblätter unterrühren. Die Würze testen, indem man ein wenig von der Mischung in einer Pfanne brät und danach abschmeckt: Die Mischung sollte sehr aromatisch und salzig sein.

Die Mischung mit angefeuchteten Händen zu etwa 4 cm großen Scheiben formen und ein Blatt Thai-Basilikum um jedes Fischküchlein legen, sodass sie teilweise bedeckt sind.

**Für die eingelegte Gurke  
(*ajut taeng kwaa*)**

4 EL Weißweinessig  
3 EL Zucker  
½ EL Salz  
¼ Salatgurke, längs geviertelt und in  
ca. 5 mm lange Stücke geschnitten  
½ kleine rote Zwiebel, geschält und  
längs in feine Streifen geschnitten  
1 lange rote Chili, in feine  
Ringe geschnitten  
1 EL fein geriebener Ingwer  
1 EL Korianderblätter

**Für die rote Currypaste  
(*khreuang gaeng daeng*)**

6 getrocknete lange Chilischoten,  
entkernt und in kaltem Wasser  
eingeweicht  
4 Bird's-Eye-Chilis, in kaltem  
Wasser eingeweicht  
1 TL Salz  
2 EL fein geschnittenes Zitronengras  
(das untere Ende und die äußeren  
harten Blätter entfernt)  
1 EL gehackte Galgantwurzel  
1 EL gehackte Schalotte  
2 EL gehackter Knoblauch  
1 EL gehackter Chinesischer Ingwer  
oder eine andere Ingwersorte  
1 TL abgeriebene Schale einer  
Kaffir-Limette  
1 TL Garnelenpaste

Das Öl etwa 10 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 180 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 15 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur).

Die Fischküchlein darin portionsweise 2 Minuten frittieren, bis sie an der Oberfläche schwimmen und goldbraun und leicht aufgebläht sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann den Vorgang mit den restlichen Küchlein wiederholen. Die Frikadellen mit Thai-Basilikum garnieren und sofort mit den aufgerollten Reisfadennudeln servieren.

Salatgurke, Zwiebel, Chili, Ingwer und Koriander für die eingelegte Gurke mit der abgekühlten Würzflüssigkeit übergießen. Dies sollte nicht mehr als 3 Minuten vor dem Servieren geschehen, da das Gemüse durch das Einlegen in die Einmachflüssigkeit sehr schnell seine Knackigkeit und Textur verliert.

**DAZU SERVIEREN**

- Sweet Chili Sauce (*nahm jim gai waan*, Seite 218)
- Relish mit frittierten Garnelen und Chilis (*nahm prik pao*, Seite 82)

# pad grapao neua

## Gebratenes Hackfleisch mit Tulsi-Basilikum

Dies ist das ultimative thailändische Wohlfühlessen und eines meiner liebsten Thai-Gerichte. Ein Glück, dass man es zu Hause immer wieder zubereiten kann. Das Gericht bringt den leichten Rauchgeschmack des *wok-hei* oder »Atem des Wok«, von dem Köchinnen und Köche beim Rühren von Wokgerichten sprechen, besonders gut zur Geltung. *Pad grapao* ist herzhaft, würzig und salzig. In den gehobenen Versionen des Gerichts verleihen ihm die Blätter des Tulsi-Basilikums (*bai grapao*) zusätzlich aromatische Kassianoten. Üblicherweise wird es mit gehacktem Fleisch vom Rind, Schwein, Hähnchen oder mit gehackten Meeresfrüchten zubereitet. *Pad grapao* ist eines der Gerichte, bei denen man improvisieren und experimentieren kann – und das ist auch ein Grund, warum ich *pad grapao* mag. Tulsi-Basilikum ist nicht leicht zu bekommen, aber süßes Thai-Basilikum, das bei uns immer häufiger in Asia-Läden und Supermärkten zu finden ist, eignet sich auch. Wenn Thai-Basilikum irgendwo angeboten wird, dann sichern Sie sich schon einmal einen Vorrat für *pad grapao*. Eigentlich müsste das Gericht nämlich *pad horapha*, »gebratenes Basilikum« heißen. Da es sich um ein Basilikum-Gericht handelt, sollten Sie also mit Basilikumblättern nicht sparen.

### FÜR 2 PERSONEN

2 EL Austernsauce  
1 EL helle Sojasauce  
1 EL Fischsauce  
1 TL Zucker  
6 Bird's-Eye-Chilis  
2 EL gehackter Knoblauch  
1 TL Salz  
6 EL Pflanzenöl  
2 Eier (Größe L)  
200 g Rinderhack  
3 EL grüne Bohne, in ca. 3 cm lange Stücke geschnitten  
3 EL Rinderbrühe (*nahm cheua neua*, Seite 202) oder Wasser  
40 g Tulsi- oder Thai-Basilikumblätter, nach Belieben mehr

Austern-, Soja- und Fischsauce und Zucker in einer Schüssel vermengen. Die Würzsauce sollte herzhaft und salzig schmecken, mit einer gewissen Süße im Hintergrund. Beiseitestellen.

Chilis, Knoblauch und Salz in einem Mörser zu einer groben Paste verarbeiten und beiseitestellen.

Das Öl in einem großen Wok auf höchster Stufe erhitzen, bis es sehr heiß ist. Die Eier nacheinander in das heiße Öl schlagen und etwa 45 Sekunden braten, bis sie an der Unterseite und den Rändern knusprig sind. Das heiße Öl über die Eier löffeln, um das Eigelb zu garen, sodass es nicht mehr durchsichtig ist, aber noch flüssig bleibt. Die Eier vorsichtig herausheben und auf einem mit Papiertüchern ausgelegten Teller abtropfen lassen und bis zum Servieren warm halten.

Das Öl bis auf 2 Esslöffel in ein Gefäß abgießen und bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Paste hinzufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten, bis die Paste aromatisch duftet. Die Hitze erhöhen, das Rindfleisch hinzugeben und 3 Minuten unter Rühren braten, bis das Fleisch fast durchgebraten ist. Die Bohnen hinzufügen und die Würzsauce angießen. Die Zutaten 1 Minute im Wok verrühren, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat und das Fleisch durchgebraten ist.

Die Brühe oder Wasser dazugeben und das Gericht bei starker Hitze kurz aufkochen. Die Sauce abschmecken. Sie sollte würzig und salzig schmecken, mit einer leichten Süße im Hintergrund. Wenn sie zu intensiv schmeckt, etwas mehr von der Brühe oder Wasser hinzufügen. Basilikum hinzugeben und den Wok schwenken, damit das Basilikum zusammenfällt. Sofort mit den knusprigen gebratenen Eiern servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- In Fischsauce eingeweichte Chilis (*prik nahm pla*, Seite 217)



# ***pak kheo fai daeng***

## Gebratenes Blattgemüse mit gelber Sojabohnenpaste

Dieses Gericht wird traditionell mit Wasserspinaat zubereitet, der auch unter der Bezeichnung Sumpfkohl oder Morning Glory bekannt ist. Die zarten Blätter dieser Pflanze nehmen die umamireichen Aromen der Würzsauce wunderbar auf. Wasserspinaat bekommt man in Asia-Läden, aber ich verwende stattdessen lieber eine Auswahl an regionalem Blattgemüse – je nachdem, was gerade Saison hat. Mein Tipp: Kochen Sie mit der Zutat, die Ihnen am besten schmeckt. Achten Sie nur darauf, dass Sie das Gemüse in Stücke schneiden, die gleichmäßig garen, denn es wird alles zusammen gebraten. *Fai daeng* bedeutet wörtlich übersetzt »rotes Feuer«, was jedoch nichts mit der Schärfe oder Würze des Gerichts zu tun hat, sondern sich auf die riesige Flamme bezieht, die aus dem Wok schießt, wenn Flüssigkeit auf das rauchend heiße Öl trifft. Ich rate wirklich dringend davon ab, diesen Schritt zu Hause nachzuahmen, wenn Sie Ihre Augenbrauen behalten wollen.

### FÜR 2 PERSONEN

2 EL gelbe Sojabohnensauce  
1½ EL Austernsauce (für eine vegetarische/vegane Variante weglassen)  
½ EL Fischsauce (dünne, helle Sojasauce für eine vegetarische/vegane Variante)  
½ EL Zucker  
2 EL gehackter Knoblauch  
½ TL Salz  
260 g gemischtes Blattgemüse (z. B. Bärlauchblätter, Blattspinaat, Senf, Brunnenkresse, Cime di Rapa, Kohlblätter, Rosenkohlspitzen)  
80 g grüner Spargel, geputzt und schräg in ca. 1 cm lange Stücke geschnitten  
2 Bird's-Eye-Chilis, leicht angedrückt  
2 EL Pflanzenöl  
100 ml Hühnerbrühe (*nahm cheua gai*, Seite 200) oder Gemüsebrühe (*nahm cheua jay*, Seite 199)

Sojabohnenpaste, Austern- und Fischsauce sowie Zucker in einer kleinen Schüssel vermengen. Würzsauce beiseitestellen.

Knoblauch und Salz in einem Mörser zu einer groben Paste anstoßen. Beiseitestellen.

Das Gemüse in eine Schüssel schichten. Dabei zuerst das weiche Gemüse einlegen, dann die härteren Blätter (d. h. mit den zarten Blattspinaat- und Bärlauchblättern beginnen, dann mit den Rüben- oder Kohlblättern fortfahren). Zum Schluss die Spargelstücke darüberlegen. Die grobe Knoblauchpaste und die zerdrückten Chilis darübergeben.

Das Öl in einem großen Wok bei starker Hitze fast bis zum Rauchpunkt erhitzen. Den Inhalt der Schüssel in den Wok geben, sodass die Paste, die Chilis und das härtere Blattgemüse direkt mit dem heißen Boden des Wok in Berührung kommen. Das Gemüse 1 Minute braten, dann wenden und mischen, bis es zusammenfällt.

Die Brühe und die Würzsauce hinzufügen, die Brühe aufkochen und ein letztes Mal vermengen. Die Flüssigkeit abschmecken: Sie sollte würzig und reichhaltig sein, mit einem Hauch von Süße. Das Gericht sofort servieren und die Würzflüssigkeit in der Servierschale schwimmen lassen.





# pad thai

## Gebratene Reismudeln mit getrockneten Garnelen und Sojasprossen

*Pad thai* ist wahrscheinlich der berühmteste kulinarische Export aus Thailand, obwohl das Gericht erst seit den späten 1930er-Jahren zum Repertoire der thailändischen Küche gehört. Im Lauf der Jahre hat sich *pad thai* immer mehr an westliche Gaumen angepasst und die Seele des ursprünglichen Gerichts ist dabei verloren gegangen. Es ist eigentlich nicht überraschend, dass die Nudeln bei *pad thai* die Hauptrolle spielen sollten. In diesem Rezept verwende ich breite, flache Reismudeln, die auch als »Reisstäbchen« bezeichnet werden. Achten Sie auf thailändische Marken: Die Nudeln sollten ungefähr 3 mm breit ist. Die Würzsauce sollte gleichermaßen süß, herb und salzig sein. Weitere Grundzutaten sind getrocknete Garnelen, Tofu, gesalzener eingelegter Rettich und Bohnensprossen. All diese Zutaten sind in Asia-Läden erhältlich. Ich empfehle Ihnen, diese Zutaten zu kaufen, wenn Sie das Rezept zum ersten Mal kochen. So erfahren Sie, wie ein echtes *pad thai* schmecken soll. Später können Sie beim Kochen eigene Anpassungen vornehmen und Ersatzzutaten verwenden. Wenn Sie dem Rezept Proteine hinzufügen möchten, sind Tiger Prawns, Hähnchen und Schweinefleisch eine gute Wahl. Allerdings nehmen Sie mit diesen Zutaten den Fokus von den Nudeln, um die es in *pad thai* gehen soll.

### FÜR 1 PERSON

100 g getrocknete Reismudeln  
(3 mm breit)  
2 EL Palmzucker oder brauner  
Zucker  
2 TL Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
1 TL Weißweinessig  
2 EL Fischesauce  
3 EL gehackte Schalotte  
1½ EL gehackter Knoblauch  
1 TL Salz  
2–3 EL ausgelassenes Schweinefett  
(Seite 216) oder Pflanzenöl  
1 Ei (Größe L)  
2 EL fester Tofu, in ca. 1 cm  
große Würfel geschnitten  
2 EL getrocknete Garnelen,  
5 Minuten eingeweicht, dann  
gut abgetropft  
1 EL eingelegter Rettich (aus  
dem Glas; am besten eine  
thailändische Marke), fein  
geschnitten  
1 EL geröstete Erdnusskerne,  
im Mörser grob zerstoßen  
4 EL (ca. 50 g) Sojasprossen,  
plus mehr zum Garnieren  
2 EL in feine Ringe geschnittene  
Frühlingszwiebeln  
½ Bio-Limette, in Spalten  
geschnitten, zum Servieren

Die Reismudeln 20 Minuten in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen, bis sie weich und biegsam sind, dann unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Zucker, Tamarindenwasser, Essig und Fischesauce in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Würzsauce für das *pad thai* beiseitestellen.

Schalotten, Knoblauch und Salz im Mörser zu einer groben Paste zerstoßen und beiseitestellen.

Schweinefett oder Pflanzenöl in einem großen Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Paste hinzugeben und etwa 1 Minute braten, bis sie duftet und zu bräunen beginnt.

Das Ei aufschlagen, in das heiße Fett geben und unter Rühren etwa 30 Sekunden braten, bis das Ei einem weichen Omelett ähnelt. Die Reismudeln hinzufügen und verrühren, bis die Nudeln gleichmäßig mit Ei überzogen sind.

Die Würzsauce zusammen mit Tofu, Garnelen, Rettich und Erdnusskernen hinzugeben. Alle Zutaten gut verrühren und 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce fast vollständig aufgesaugt ist und die Nudeln ganz weich sind. Sojasprossen und Frühlingszwiebeln hinzufügen und ein letztes Mal umrühren, damit alle Zutaten gut vermischt und verteilt sind.

Die Nudeln auf einem Teller anrichten und die Sojasprossen darüberstreuen.

### DAZU SERVIEREN

- Geröstetes Chilipulver (*prik bon*, Seite 213)

# pad prik khing pla tort

## Rotes Curry mit knusprigem Lachs

Der Name *pad prik khing* könnte, wie bei so vielen Thai-Gerichten, darauf hinweisen, dass es sich um ein Chili (*prik*)-Wokgericht (*pad*) mit Ingwer (*khing*) handelt. Die ersten beiden Annahmen sind korrekt, aber ich kenne kein Rezept für *pad prik khing* mit Ingwer. Dieses Gericht ist eher ein duftendes Wokgericht oder trockenes Curry ohne Kokosnussmilch oder -creme, das sehr aromatisch schmeckt, hauptsächlich durch die Paste, die in ausgelassenem Fett gekocht wird. Heute greifen die meisten thailändischen Köchinnen und Köche bei der Zubereitung dieses Gerichts zur fertigen Currypaste aus dem Supermarkt. Wenn Sie ebenfalls eine fertige Paste verwenden, wäre meine Empfehlung, diese ein wenig aufzupeppen. Rühren Sie getrocknete, zerstoßene Garnelen ein. Sie verleihen dem Gericht Tiefe und Aromenvielfalt, die ein gutes *pad prik khing* auszeichnen.

### FÜR 2 PERSONEN

- 1 EL Fischesauce
- ½ TL Zucker
- 160 g Lachsfilet mit Haut, in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- 3 EL ausgelassenes Schweinefett (Seite 216) oder Pflanzenöl
- 1 TL Palmzucker oder brauner Zucker
- 3 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt, plus 2 Blätter zum Garnieren
- 2 Fruchtdolden grüne Pfefferkörner
- 2 EL grüne Bohnen, in ca. 2 cm Stücke geschnitten
- 1 lange rote Chili, diagonal in ca. 1 cm dicke Stücke geschnitten
- 1 EL in Scheiben geschnittener Chinesischer Ingwer (nach Belieben auch den zarten, langen Teil verwenden)

### Für die rote Currypaste (*khreuang gaeng daeng*)

- 10 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- 2 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 2 EL gehackte Schalotte
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 4 EL getrocknete Garnelen, eingeweicht und gut abgetropft

Für die rote Currypaste alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Fischesauce und Zucker in einer großen Schüssel vermengen, bis der Zucker aufgelöst ist. Den Lachs in die Schüssel geben und 5 Minuten marinieren.

Das Öl 8 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 160 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn er in 25 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur).

Den Lachs aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und dann vorsichtig in das heiße Öl geben. Die Marinade für später aufheben. Den Lachs etwa 5 Minuten frittieren, bis er knusprig und gebräunt ist. Den Lachs herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl in ein Gefäß abgießen und für eine spätere Verwendung aufbewahren.

Das Fett oder Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Von der Currypaste 2 Esslöffel hinzugeben und unter Rühren braten, bis sie duftet und ölig schimmert. Zucker und Marinade zum Würzen hinzufügen. Dann Lachs, Kaffir-Limettenblätter, grünen Pfeffer, Bohnen, Chili und Ingwer in den Wok geben und alles schwenken und vorsichtig unterheben, um die gewürzte Currypaste gut zu verteilen.

Wenn die Paste zu fest ist, mit 1 bis 2 Esslöffel Wasser befeuchten. Nicht zu viel Flüssigkeit hinzufügen, da es sich um eine dicke, trockene Sauce handelt. Sie sollte reichhaltig und ölig schmecken, mit einem würzig-salzigen und süßen Hintergrund. Auf einen Servierteller geben und mit fein gehackten Kaffir-Limettenblättern bestreuen und servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Shiitake-Thai-Basilikum-Suppe mit Tapiokaperlen (*gaeng jeut*, Seite 102)
- In Limettensaft gebeizter Thunfisch (*koi pla Isaan*, Seite 57)



# *kua kling mu*

## Scharfes Kurkumacurry mit Schweinehack

Dieses Curry ohne Kokosnussmilch oder -creme stammt aus Südthailand und weist kulinarisch alle klassischen Merkmale dieser Region auf – es ist scharf, würzig, mit Noten von frischer Kurkuma, Zitronengras und Kaffir-Limettenblatt. Dieses Wokgericht ist eines meiner Lieblingsgerichte. Aber seien Sie gewarnt: Ich habe in Thailand schon Versionen dieses Gerichts gegessen, bei denen ich wegen der vielen Chilischoten beinahe Nasenbluten bekommen hätte! In diesem Rezept habe ich die Schärfe ein wenig reduziert, aber nicht viel, denn Chilischärfe ist für ein echtes *kua kling mu* unerlässlich. Das Gericht wird immer mit Jasminreis und reichlich kühlendem Gemüse wie Gurken und Kohl gegessen.

### FÜR 2 PERSONEN

- 1 EL Pflanzenöl
- 150 g mageres Schweinehack
- 1 EL Fischsauce
- ½ TL Palmzucker oder brauner Zucker
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- 3 EL feine grüne Bohnen, in ca. 2 cm Stücke geschnitten
- 2 Fruchtdolden grüne Pfefferkörner
- 1 lange rote Chilischote, in ca. 1 cm dicke Ringe geschnitten
- 1 EL Bird's-Eye-Chilis (vorzugsweise die grünen *prik kii nuu suan*)
- 4 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt

### Für die südthailändische Currypaste (*khreuang gaeng dtai*)

- 3 Bird's-Eye-Chilis, ca. 15 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- ½ EL fein gehackte Galgantwurzel
- 2 EL gehackte Schalotte
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackte Kurkumawurzel oder ½ EL Kurkumapulver
- ½ EL abgeriebene Schale einer Bio-Kaffir-Limette
- 1 TL Garnelenpaste
- ½ EL Pfefferkörner
- ½ TL Salz

Für die südthailändische Currypaste alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem großen Wok erhitzen. Schweinehack und 2 Esslöffel Currypaste hinzufügen, im Wok verteilen und rühren, sodass sich die Paste und das Schweinefleisch gut miteinander verbinden. Nach etwa 5 Minuten, sobald das Schweinefleisch fast durchgebraten und die Paste eingearbeitet ist, mit Fischsauce und Zucker würzen.

Zitronengras, grüne Bohnen, grünen Pfeffer, Chilis und die Hälfte der gehackten Kaffir-Limettenblätter hinzufügen. Die Zutaten miteinander gut vermischen und zerstoßen, sodass die grünen Chilis aufplatzen und ihre Schärfe abgeben. Wenn der Inhalt im Wok zu sehr anhaftet, etwa 1 Esslöffel Wasser dazugeben und verdampfen lassen, sodass ein trockenes Curry entsteht. Es sollte sehr würzig und salzig schmecken und nach Zitronengras, Kaffir-Limette und Kurkumawurzel schmecken. Auf einen Servierteller geben und mit den restlichen zerkleinerten Kaffir-Limettenblättern bestreuen.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Thai-Omelett (*kai jiao*, Seite 90)



The background is an abstract watercolor wash in shades of red, orange, and pink. The colors are layered and blended, creating a textured, organic feel. In the upper right and lower right corners, there are two curved rows of small, white, circular dots, resembling a decorative pattern or a stylized graphic element.

***gaeng***

# Currys

- Curry aus dem Nordosten mit Forelle und Blattgemüse • **gaeng om Isaan** (Seite 137)
- Scharfes Kurkumacurry mit Steinbutt und Ananas • **gaeng lueng sapparot pla** (Seite 138)
- Oranges saures Curry mit Wolfsbarsch • **gaeng som pla** (Seite 141)
- Dschungelcurry mit Muscheln • **gaeng ba hoi maeng phuu** (Seite 142)
- Burmesisches Schweinebauch-Curry mit eingelegtem Knoblauch • **gaeng hung lae** (Seite 144)
- Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschis • **gaeng daeng bpet** (Seite 147)
- Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum • **gaeng panang neua** (Seite 148)
- Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette • **gaeng tay po** (Seite 152)
- Grünes Fischbällchen-Curry • **gaeng kheo wan luk chin pla** (Seite 155)
- Massaman-Curry mit Short Ribs • **gaeng massaman neua** (Seite 156)
- Fischmousse-Curry im Bananenblatt • **hor mok pla** (Seite 160)



Currys gehören meiner Meinung nach zu den faszinierendsten Gerichten im ganzen Spektrum der thailändischen Küche. Sie können schlicht sein, aber auch unglaublich komplex. Die einfachsten Currys bestehen in Thailand aus wenigen alltäglichen Zutaten – einer Paste, die in Brühe oder manchmal nur in Wasser aufgelöst wird, etwas Gemüse, Kräutern und vielleicht einem Süßwasserfisch oder Krebsen. Currys unterscheiden sich durch die Zutaten für die Paste, durch die Zubereitungsart der Paste und durch die Hauptzutaten des Gerichts. Diese drei Elemente sind gleichwertig und sollten gut aufeinander abgestimmt sein.

Viele Menschen im westlichen Kulturkreis sind überrascht, wenn sie hören, dass es eine Vielzahl thailändischer Currys gibt, die keine Kokosnussmilch oder Kokosnusscreme enthalten, weil sie annehmen, dies sei eine der entscheidenden Zutaten bei der Curryzubereitung. Wahrscheinlich ist es sogar so, dass in ganz Thailand insbesondere die einfachen Versionen eines Currys häufiger auf Basis von Brühe gegessen werden als mit Kokosnussmilch oder -creme. Im Norden Thailands und in der Region Isan ist Kokosnuss eine relativ teure Zutat. Da dort keine Kokospalmen wachsen, kommen Kokosnussmilch, Kokosnusscreme oder Kokosblütenzucker in den traditionellen Gerichten so gut wie nicht vor.

Für viele Köchinnen und Köche sind die reichhaltigen Currys mit Kokosmilch oder Kokosnusscreme die Krönung der thailändischen Küche. Die meisten Currys mit Kokosnussmilch oder -creme stammen aus Zentral- und Südthailand, wo weniger Mangel herrscht und die Zahl der einheimischen Kokospalmen enorm groß ist. Die Palette reicht hier von den weltbekannten grünen und roten Currys bis hin zu *gaeng gari*, einem aromatischen gelben Curry, das getrocknete Gewürze und Kurkumawurzel enthält. Currys auf Kokosnussbasis werden oft in getrennter Kokosnusscreme gebraten, was ihnen einen reichhaltigen Geschmack verleiht (zum Trennen von Kokosnusscreme, Seite 209). Die gebratene Paste erhält durch Palmzucker, Fischsauce und manchmal auch Tamarindenwasser ein intensives Aroma, das häufig mit Kokosnussmilch, Brühe oder Wasser abgemildert wird.



# gaeng om Isaan

## Curry aus dem Nordosten mit Forelle und Blattgemüse

Grünes Blattgemüse ist die Hauptzutat bei den *Gaeng om*-Currys (*om* bedeutet »grünes Blatt«). Sie stammen aus den Provinzen im Nordosten und dieses spezielle Rezept aus der Region Isaan. Bei dieser Art von Curry kann man die Hauptzutaten variieren. In der Regel passen als Proteinlieferanten Fleisch oder Fisch, und diese können je nach Vorliebe fein gehackt (gewolft), von Hand gehackt oder in Streifen geschnitten werden. Fermentierte Fischsauce (*nahm pla raa*) ist die bevorzugte Würze für diese Art von Curry, aber man kann auch eine andere Fischsauce verwenden (das ist meist die pragmatischere und weniger beißend riechende Alternative). Wie bei den traditionellen Rezepten aus der Region Isaan üblich, wird das Curry mit frischem Dill gewürzt. Das Kraut verleiht dem Gericht einen herrlich frischen und beinahe grasig-grünen Geschmack.

### FÜR 4 PERSONEN

500 ml Fischbrühe  
(*nahm cheua pla*, Seite 203)  
½ TL Zucker  
1 ½ EL Fischsauce  
1 Stängel Zitronengras, das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt, in ca. 6 cm lange Stücke geschnitten und im Mörser leicht angestoßen  
2 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), klein geschnitten  
2 Bird's-Eye-Chilis, im Mörser leicht angestoßen  
200 g weiches Blattgemüse (z. B. Blattspinat, Brunnenkresse, Cime di Rapa oder Bärlauch)  
240 g Forelle, filetiert und schräg in 5 cm lange Stücke geschnitten  
2 EL Thai-Basilikumblätter  
2 EL zarte frische Dillspitzen

### Für die Currypaste aus Isaan (*khreuang gaeng Isaan*)

1 EL getrocknete Bird's-Eye-Chilis, ca. 15 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht  
3 EL fein gehackte Bird's-Eye-Chilis  
½ TL Salz  
1 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)  
½ EL gehackte Galgantwurzel  
1 EL gehackte Kurkamawurzel oder ½ EL Kurkumapulver  
1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele  
2 EL gehackte Schalotte  
2 ½ EL fein gehackter Knoblauch  
1 EL Garnelenpaste

Für die Currypaste aus Isaan alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Die Fischbrühe in einem großen Topf aufkochen und mit Zucker und Fischsauce würzen. Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Chilischoten und 2 Esslöffel der Currypaste in die kochende Brühe geben und verrühren.

Die Hitze reduzieren und Blattgemüse und Forelle dazugeben. Eine Minute köcheln lassen, bis das Gemüse zusammenfällt und die Forelle in der Mitte noch glasig ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Basilikum und die Hälfte des Dills unterrühren.

Das Curry sollte nicht zu dünnflüssig sein und schmeckt durch das Blattgemüse und das Thai-Basilikum salzig, scharf und leicht pfeffrig. Auf einen Servierteller geben und mit dem restlichen Dill garnieren.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195) oder Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar (*akhar sapi thong*, Seite 85)
- Gebratenes Blattgemüse mit gelber Sojabohnenpaste (*pak kheo fai daeng*, Seite 124)

# gaeng lueng sapparot pla

## Scharfes Kurkumacurry mit Steinbutt und Ananas

*Gaeng lueng* ist die südthailändische Version des orangen sauren Currys (*gaeng som*) aus der thailändischen Zentralregion, wobei *lueng* »gelb« und *som* »orange« bedeutet. Der Hauptunterschied zu der ursprünglichen Version besteht in der reichlichen Verwendung von frischer Kurkumawurzel in der Currypaste und in der Tatsache, dass das Gericht intensiv gewürzt ist, was der Vorliebe für sehr scharfe, saure und salzige Speisen im Süden Thailands entspricht. Die Currysauce ist suppenartig, aber lassen Sie sich nicht täuschen: Sie steckt voller Aromen und Chilischärfe! Wie alle Currys im ländlichen Stil ist *gaeng lueng* einfach zuzubereiten. Das Gericht ist unglaublich vielseitig. Man kann dafür fast alle Arten von Fisch oder Meeresfrüchte verwenden. Fühlen Sie sich also nicht eingeschränkt in der Wahl Ihrer Zutaten, wenn ich in meiner Variante Steinbutt den Vorzug gebe.

### FÜR 2 PERSONEN

160 g frische und noch nicht ganz reife Ananas  
800 ml Fischbrühe (*nahm cheua pla*, Seite 203)  
1 TL Zucker  
2 EL Fischsauce  
2 EL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)  
2 Steinbuttsteaks (à ca. 200 g)  
3 EL frisch gepresster Limettensaft

### Für die Currypaste (*khreuang gaeng lueng*)

3 EL Bird's-Eye-Chilis, ca. 15 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht  
1 TL Salz  
1½ EL gehackte Kurkumawurzel  
3 EL gehackter Knoblauch  
1 EL gehackte Schalotte  
1 EL Garnelenpaste

Für die Currypaste alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Die Ananas schälen und vierteln. Den Strunk entfernen und für eine andere Verwendung beiseitestellen (z. B. für fermentierte Fischsauce, Seite 215). Die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.

Die Fischbrühe in einem großen Topf aufkochen und mit Zucker, Fischsauce und Tamarindenwasser würzen. Von der Currypaste 2 Esslöffel hinzufügen und verrühren, bis sie in der Brühe aufgelöst ist, dann das Curry 1 Minute köcheln lassen.

Steinbutt und Ananas hinzufügen, 3 Minuten weiterköcheln lassen, bis der Steinbutt gerade gar und die Ananas weich ist. Vom Herd nehmen und mit dem Limettensaft abschmecken. Die Currysauce sollte dünn sein und sehr scharf, sauer und salzig schmecken.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)





# gaeng som pla

## Oranges saures Curry mit Wolfsbarsch

*Gaeng som* gehört zu den beliebtesten Gerichten der Thailänder. Jeder Haushalt hat sein eigenes Rezept für das säuerliche, wärmende und leicht süße Curry. Der Name des Currys leitet sich von dem thailändischen Wort *som* ab, das sowohl »orange« als auch »sauer« bedeutet. Ähnlich wie das Scharfe Kurkumacurry (*gaeng lueng*) aus Südthailand auf Seite 138 sind die orangen sauren Currys aus der Zentralregion äußerst vielseitig und können mit jeder Kombination von Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse zubereitet werden. Frische Brunnenkresse erhält man hierzulande bei gut sortierten Gemüsehändlern und oft auch in Gartencentern und Baumärkten. Wenn Sie keine bekommen können, nehmen Sie ersatzweise einfache Gartenkresse.

### FÜR 2 PERSONEN

500 ml Fischbrühe  
(*nahm cheua pla*, Seite 203)  
250 g Wolfsbarschfilets, in ca. 5 cm  
lange Stücke geschnitten  
2 EL Fischesauce  
1 TL Palmzucker oder Zucker  
3 EL Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
50 g frische Brunnenkresse

### Für die orange Currypaste (*khreuang gaeng som*)

3 EL Bird's-Eye-Chilis, ca.  
15 Minuten in kaltem Wasser  
eingeweicht  
1 TL Salz  
1 EL gehackte Galgantwurzel  
1 EL gehackter Knoblauch  
3 EL gehackte Schalotte  
1½ EL Garnelenpaste

Für die orange Currypaste alle Zutaten in einem großen Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Die Fischbrühe in einem großen Topf aufkochen, die Hitze reduzieren. Die dünneren Filetstücke vom Schwanzende des Barsches (etwa 70 g) hinzugeben und 1 Minute köcheln lassen, bis sie fast gar sind. Die Fischstücke mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen, dann in den Mörser zur Currypaste geben. Das pochierte Fischfleisch nach und nach mit dem Stößel im Mörser in die Currypaste einarbeiten, bis diese glatt ist. Dadurch erhält die fertige Currysauce mehr Fülle, Geschmeidigkeit und Aroma.

Die Brühe wieder aufkochen, die Currypaste hinzufügen und rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mit Fischesauce, Zucker und Tamarindenwasser würzen. Die Sauce schmeckt säuerlich-scharf und salzig, mit einer dezenten Süße im Hintergrund.

Die restlichen Stücke des Barsches und die Brunnenkresse hinzufügen und etwa 1 Minute köcheln, bis der Fisch gerade gar und die Brunnenkresse etwas zusammengefallen ist.

In eine Servierschüssel geben und sofort servieren.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)
- Thai-Omelett (*kai jjaw*, Seite 90)

# gaeng ba hoi maeng phuu

## Dschungelcurry mit Muscheln

Ich habe dieses Gericht oder etwas Vergleichbares in Thailand noch nie gesehen. Dieses Rezept entstand, als ich anfang, in den Pop-up-Restaurants des AngloThai auf der ganzen Welt zu kochen. Ich bin ein großer Fan von Dschungelcurrys (*gaeng ba*) und wollte der würzigen Currysauce noch etwas mehr Körper und Tiefe geben. Die Zugabe von Schweinefett verleiht dem Curry zusätzlich noch eine schöne Note als Ausgleich zu den salzigen Muscheln. Auch Venusmuscheln, Tintenfisch oder Fisch, beispielsweise Steinbutt, passen wunderbar zur Sauce. Experimentieren Sie einfach nach Herzenslust!

### FÜR 2 PERSONEN

- 3 EL ausgelassenes Schweinefett (Seite 216)
- 3 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)
- 1 TL Palmzucker oder brauner Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 500 g lebende Muscheln, gesäubert und geputzt
- 30 ml Fischbrühe (*nahm cheua pla*, Seite 203) oder Wasser
- 30 g grob gehackte Bärlauchblätter, ersatzweise außerhalb der Saison (April–Mai) Thai-Basilikum

### Für die Dschungelcurrypaste (*khreuang gaeng ba*)

- 2 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in kaltem Wasser eingeweicht
- 5 Bird's-Eye-Chilis, ca. 15 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 3 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- 1 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- ½ EL gehackter Chinesischer Ingwer oder eine andere Ingwersorte
- 1 EL gehackte Kurkamawurzel oder ½ EL Kurkumapulver
- 2 EL gehackte Schalotte
- 1½ EL gehackter Knoblauch
- 1 EL Garnelenpaste

Für die Dschungelcurrypaste alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Das Schweinefett in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Currypaste hinzufügen und unter häufigem Rühren 2 bis 3 Minuten kochen, bis sie duftet und gut mit dem Öl vermischt ist. Die Kaffir-Limettenblätter hinzufügen und mit Zucker und Fischsauce würzen. Weitere 5 Minuten kochen, dann abschmecken: Die Sauce sollte voll, scharf und salzig schmecken.

Muscheln und Brühe in den Topf geben, den Deckel auflegen und den Topf sanft schwenken, damit die Muscheln und die Sauce sich vermengen. Es soll eine Emulsion der Currypaste mit der Brühe entstehen und die Muscheln damit bedeckt werden. Sobald sich die Muscheln geöffnet haben (alle Muscheln, die sich nicht öffnen, sofort entsorgen!), die Bärlauch- oder Thai-Basilikumblätter dazugeben und sanft unterheben. Die Muscheln in eine Servierschüssel geben.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Gegrilltes Ribeye-Steak mit »Wasserfall«-Salat (*neua yang nahm tok*, Seite 68)
- Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme (*lon gapi*, Seite 86)
- Frittiertes Gemüse (*pak tort*, Seite 89)



# gaeng hung lae

## Burmesisches Schweinebauchcurry mit eingelegtem Knoblauch

Dieses Gericht aus Nordthailand stammt aus der Gegend rund um die großen Städte Chiang Mai und Chiang Rai. Wie der Name schon andeutet, ist das Rezept vom benachbarten Myanmar (ehemals Burma) beeinflusst. Parallelen zum Nachbarland sind in der reichlichen Verwendung von getrockneten Gewürzen zu erkennen. *Gaeng hung lae* ist sehr reichhaltig und komplex im Geschmack und eines meiner Lieblingscurrys in der kälteren Jahreszeit. Interessanterweise wird hier eine Kombination aus Palmzucker, frischer Ingwerwurzel, eingelegtem Knoblauch und Tamarinde verwendet, um eine wärmende, herbe und süße Würze zu erreichen, die zusammen mit dem zarten, geschmorten Schweinebauch unwiderstehlich lecker ist. Bereiten Sie gleich eine größere Portion zu, denn wie viele Currys schmeckt dieses am nächsten Tag noch besser, da sich die Aromen entwickeln und verbinden.

### FÜR 6 PERSONEN

500 g Schweinebauch, in ca.  
4 cm große Würfel geschnitten  
(es können auch Schweinerippchen verwendet werden)  
3 EL dunkle Sojasauce oder  
Ketjap Manis  
3 EL ausgelassenes Schweinefett  
(Seite 216) oder duftendes  
Knoblauch- oder Schalottenöl  
1 EL Madras-Currypulver  
3 EL Palmzucker oder brauner  
Zucker  
3 EL Fischsauce  
3 weiße Kardamomkapseln,  
geröstet  
300 ml Fleischbrühe vom Schwein  
(*nahm cheua mu*, Seite 201)  
15–20 Perlzwiebeln, geschält  
150 g eingelegter Knoblauch  
(aus dem Glas)  
4 EL Einlegeflüssigkeit vom  
Knoblauch  
4 EL Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
3 EL frittierte Schalotten  
(*hom jiaw*, Seite 210)  
150 g fein gehackter Ingwer

Für die Currypaste alle Zutaten (rechte Seite) in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Den Schweinebauch wie auf Seite 105 erklärt durch Blanchieren reinigen und zubereiten, um die Kochzeit zu verkürzen und eine klare Brühe zu erhalten. Lässt man diesen Schritt aus, verlängert sich die Kochzeit etwas und die Brühe wird trüb. Das fertige Gericht schmeckt jedoch genauso köstlich!

Das Schweinefleisch in einer Schüssel mit der Sojasauce vermengen, sodass das Fleisch rundum bedeckt ist.

Das Schweinefett oder Würzöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Currypaste hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten braten, bis sie aromatisch duftet. Das Currypulver hinzugeben und etwa 5 Minuten kochen, bis die Mischung dunkler wird.

Das Schweinefleisch mit Zucker, Fischsauce und Kardamom in den Topf geben. Alles gut verrühren und das Fleisch mit der Currypaste bedecken, dann die Brühe angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch 30 Minuten schmoren.

Zwiebeln, Ingwer, eingelegte Knoblauchzehen und Würzflüssigkeit sowie Tamarindenwasser hinzugeben und weitere 45 Minuten köcheln, bis das Schweinefleisch schön zart und nachgiebig ist, aber seine Form behält und nicht völlig auseinanderfällt. Das Curry soll reichhaltig, salzig, süß und sauer schmecken, mit der Wärme des Ingwers und der trockenen Gewürze.

Curry auf einen Servierteller geben und mit Schalotten und fein gehacktem Ingwer garnieren. Andernfalls das Gericht abkühlen lassen und ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

### DAZU SERVIEREN

- Klebreis (*khao neow*, Seite 196)
- Kräuterbratwurst aus Chiang Mai (*sai ua*, Seite 70)
- Schweineschwarte (*khaep mu*, Seite 91)



**Für die Currypaste  
(*khreung gaeng hung lae*)**

- 10 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 3 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- 1 EL gehackte Galgantwurzel
- 2 EL fein gehackter Ingwer
- 1 EL fein gehackte Kurkamawurzel oder ½ EL Kurkumapulver
- 4 EL gehackte Schalotte
- 4 EL fein gehackter Knoblauch
- 1 EL Koriandersamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 3 Sternanisfrüchte, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 2–3 cm Kassiarinde, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 4 Gewürznelken, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen



**Für die rote Currypaste  
(*khreuang gaeng daeng*)**

- 12 getrocknete lange Chilis,  
entkernt und in kaltem  
Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 2 EL fein geschnittenes Zitronen-  
gras (das untere Ende und die  
äußeren harten Blätter entfernt)
- 1 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 TL abgeriebene Schale  
einer Bio-Kaffir-Limette
- 1 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele
- 6 EL gehackte Schalotte
- 4 EL gehackter Knoblauch
- 1 TL Garnelenpaste
- 2 EL Koriandersamen, geröstet  
und zu feinem Pulver gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen,  
geröstet und zu feinem  
Pulver gemahlen
- ½ TL frisch geriebene  
Muskatnuss
- 1 TL weiße Pfefferkörner,  
zu feinem Pulver gemahlen



# gaeng daeng bpet

## Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschis

*Gaeng daeng* oder rote Currys machen einen Großteil des kulinarischen Repertoires Thailands aus. Ihr wichtigstes Merkmal ist die appetitlich rote Farbe, die durch getrocknete Chilis entsteht. Diese Currys werden fast immer in getrennter Kokosnusscreme gebraten und können eine beliebige Protein- und Gemüsekombination enthalten. Dieses Rezept mit gebratener Ente und süß-säuerlichen Litschis in einer Sauce aus Palmzucker, Fischsauce und Tamarindenwasser gehört zu meinen Favoriten.

### FÜR 4 PERSONEN

2 Entenkeulen (à 150 g; mit Haut)  
1 EL dunkle Sojasauce  
1 Entenbrust (ca. 150 g; mit Haut)  
250 g Kokosnusscreme  
(die reichhaltigeren, schwereren Feststoffe, die aus der dünneren Milch nach oben steigen), plus 1 EL zum Garnieren  
2 EL Palmzucker oder brauner Zucker  
1 EL Fischsauce  
1 EL Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
150 ml Kokosnussmilch  
250 ml Hühnerbrühe  
(*nahm cheua gai*, Seite 200)  
100 g Litschis (frisch oder aus der Dose; Dosen-Litschis in ein Sieb abgießen und abrausen)  
4 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), in feine Streifen geschnitten  
3 EL Thai-Basilikumblätter

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Für die rote Currypaste alle Zutaten (linke Seite) in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Beiseitestellen. Wer diesen Schritt auslassen möchte, kann eine gekaufte rote Currypaste von guter Qualität verwenden.

Die Entenkeulen mit der Sojasauce einreiben und 45 Minuten im Ofen braten, bis das Fleisch zart und das Fett geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit die Haut der Entenbrust einschneiden und die Brust mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen. Die Pfanne erhitzen und das Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten auslassen, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Die Entenbrust zu den Keulen in den Ofen geben und weitere 5 Minuten braten. Dann das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Das Brustfleisch sollte rosa und fast durchgegart sein.

Die Kokosnusscreme mit 2 Esslöffel des ausgelassenen Fetts in einem Topf vermischen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten erwärmen, bis sich die Creme absetzt, die dünnere Flüssigkeit verdampft und die Oberfläche ölig glänzt (Seite 209). Von der Currypaste 3 Esslöffel hinzufügen und unter Rühren weitere 5 Minuten braten, bis die Mischung dunkler wird und duftet. Mit Zucker, Fischsauce und Tamarindenwasser würzen. Kokosnussmilch und Brühe angießen und kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und weitere 8 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ölig glänzt. Litschis und Kaffir-Limettenblätter hinzufügen und etwa 1 Minute weiterköcheln lassen.

Die Entenkeulen in mundgerechte Stücke hacken und das Brustfleisch in 2 bis 3 cm dicke Streifen schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Basilikum in die Currysauce geben und erwärmen. Wenn die Entenbrust bereits den gewünschten Gargrad erreicht hat, sollte sie zuletzt hinzugefügt werden, um ein Übergaren des Brustfleisches zu vermeiden. Das Curry schmeckt reichhaltig, salzig, süß und leicht säuerlich. Curry in eine Servierschüssel geben und mit Kokosnusscreme garnieren.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)

# gaeng panang neua

## Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum

Ganz allgemein ist *gaeng panang* eine Variante der roten Currys, bei der die Paste mit Erdnusskernen angereichert wird. Der Geschmack schwankt zwischen salzig, süß und pikant, mit einer angenehmen, vollen, erdnussartigen Note. Für ein leichteres Curry kochen Sie die Erdnusskerne in Kokosnusscreme, bevor Sie sie abkühlen lassen und in der Paste zerstoßen. Sie können die Erdnusskerne aber auch zuerst rösten, um dem fertigen Gericht noch einen würzigen Erdnussgeschmack zu verleihen. *Gaeng panang* wird in der Regel mit Rindfleisch zubereitet, das in Kokosnussmilch geschmort wurde, bis es butterweich ist. Ich habe mich für Rindsbäckchen entschieden – als Hommage an eine Version, die wir früher im Som Saa in London gekocht haben. Auch Schälrippchen, Hachse oder Rinderbrust eignen sich hervorragend. Sparen Sie nicht am Thai-Basilikum, denn es verleiht dem Curry ein süßes, blumiges Anisaroma, das diesem Gericht das besondere Etwas verleiht.

### FÜR 4 PERSONEN

- 6 EL ungeröstete Erdnusskerne, ohne Haut
- 800 ml Kokosnussmilch
- 400 g Rindsbäckchen, Sehnen und Silberhaut entfernt, in ca. 6 cm lange Stücke geschnitten
- 1 Stängel Zitronengras, das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt, grob gehackt
- 3 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 6 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), davon 2 Blätter in feine Streifen geschnitten
- 1 Stück Kassiarinde (2–3 cm lang), geröstet
- ½ EL Salz
- 300 g Kokosnusscreme (die reichhaltigeren, schwereren Feststoffe, die aus der dünneren Milch nach oben steigen), plus 1 EL zum Garnieren
- 2 EL Kokosnussöl
- 1½ EL Palmzucker
- 2 EL Fischsauce
- 2 lange rote oder grüne Chilis, schräg in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten
- 6 EL Thai-Basilikumblätter
- 2 EL geröstete Erdnusskerne, grob gehackt

Für die *panang*-Currypaste alle Zutaten (rechte Seite) in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207).

Erdnüsse und Kokosnussmilch in einem großen Topf aufkochen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Erdnusskerne sehr weich sind. In ein Gefäß abgießen und komplett auskühlen lassen und die aufgefangene Kokosnussmilch für das Curry aufbewahren. (Man kann die Erdnusskerne stattdessen auch rösten. Dazu den Backofen auf 170 °C vorheizen und die Erdnüsse im heißen Ofen etwa 10 Minuten goldbraun rösten.)

Die Erdnüsse in die Currypaste geben und zu einer sehr glatten Paste zerstoßen. Beiseitestellen. Wer den Schritt für die Zubereitung der Paste auslassen möchte, kann eine *panang*-Paste von guter Qualität aus dem Asia-Laden verwenden oder geröstete Erdnusskerne zu einer gekauften roten Currypaste von guter Qualität hinzufügen.

Die Rindsbäckchen mit Zitronengras, Koriander, den ganzen Kaffir-Limettenblättern, Kassiarinde und der aufgefangenen Kokosmilch in einen großen Topf geben. Mit Salz würzen und bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Den Topf abdecken und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren lassen, bis die Bäckchen zart sind, aber nicht auseinanderfallen. Das Fleisch herausheben und beiseitestellen. Die Schmorflüssigkeit in ein Sieb abgießen und beiseitestellen, die würzenden Zutaten im Sieb entsorgen.

Kokosnusscreme und Kokosnussöl in einem Topf mit schwerem Boden vermengen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten erwärmen oder bis sich die Creme absetzt, die dünnere Flüssigkeit verdampft und die Oberfläche ölig schimmert (Seite 209).

Von der Currypaste 4 Esslöffel hinzugeben und unter Rühren vollständig mit der Creme vermischen. Weitere 8 Minuten braten, bis die Mischung dunkler wird und duftet. Mit Zucker und Fischsauce würzen. Die aufgefangene Schmorflüssigkeit und die restlichen Kaffir-Limettenblätter hinzufügen.

**Für die panang-Currypaste  
(*khreuang gaeng panang*)**

- 8 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- ½ EL gehackte Galgantwurzel
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Kaffir-Limette
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 4 EL fein gehackte Schalotte
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 1 TL Garnelenpaste, in einem Bananenblatt oder in Alufolie trocken geröstet (Seite 168)
- 1½ EL Koriandersamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 1½ EL Kreuzkümmelsamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 1 TL frisch geriebene Muskatnuss

Die Schmorflüssigkeit verleiht dem Curry einen intensiven Geschmack. Mein Tipp: Für eine etwas leichtere Version frische Kokosmilch statt Kokosnusscreme verwenden oder eine Kombination aus beidem: Entscheiden Sie selbst, nachdem Sie die Schmorflüssigkeit probiert haben.

Die Rindsbäckchen und die Chilistücke zum Curry geben und 1 bis 2 Minuten garen, damit die Chilis ihren Biss verlieren. Zum Schluss die Basilikumblätter unter das Curry heben.

Curry auf eine Servierplatte geben, mit Kokosnusscreme garnieren und die gerösteten Erdnüsse darüberstreuen.

Das fertige Curry sollte ziemlich dickflüssig und ölig sein und reichhaltig, salzig, süß und komplex schmecken.

**DAZU SERVIEREN**

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)





Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum  
(Seite 148)

Rechte Seite: Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-  
Limette (Seite 152)



# gaeng tay po

## Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette

Für dieses einzigartige Curry wird eine ganze Kaffir-Limette und Kokosnusscreme verwendet, wodurch ein helles Curry auf Kokosnussbasis entsteht, das im Vergleich zu den bekannteren roten Currys leichter und frischer ist. Das fertige Gericht sorgt für ein interessantes Geschmackserlebnis, denn es ist herb, süß und salzig zugleich. Die süßen und erdigen Noten des Knollensellerie, die ich sehr gern mag, passen hier ausgezeichnet. Ich habe eine Variante des Rezepts während eines Praktikums serviert. Die einzige Kochausrüstung, die ich damals zur Verfügung hatte, war ein Holzkohlegrill, was bedeutete, dass der Sellerie täglich nach Ende des Service über der Holzkohleglut gegart werden musste. In diesem Rezept habe ich mich für die einfachere Methode entschieden und gare den Sellerie im Ofen. Wenn Sie mit der Zubereitung auf dem Holzkohlegrill experimentieren möchten, wird dies dem Gericht auf jeden Fall mehr Geschmackstiefe verleihen. Für eine vegane oder vegetarische Variante lassen Sie die Garnelenpaste weg und ersetzen Sie die Fischsauce durch helle Sojasauce.

### FÜR 6 PERSONEN

600 g Kokosnusscreme  
(die reichhaltigeren, schwereren  
Feststoffe, die aus der dünneren  
Milch nach oben steigen),  
plus 1 EL zum Garnieren  
1 EL Salz  
1 kleine Sellerieknolle (ca. 500 g),  
geschält und in ca. 5 cm lange  
Stücke geschnitten  
1 EL Kokosnussöl  
2 EL Palmzucker  
1 EL Fischsauce  
200 ml Kokosnussmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
(*nahm cheua jay*, Seite 199)  
oder Wasser  
2 lange rote oder grüne Chilis,  
schräg in ca. 4 cm lange Stücke  
geschnitten.  
2 Kaffir-Limettenblätter  
(frisch oder TK), in Streifen  
geschnitten  
½ Bio-Kaffir-Limette oder  
Bio-Limette  
2 EL Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
100 g Bärlauchblätter oder andere  
weiche Blattgemüseblätter (z. B.  
Blattspinat)

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Für die Currypaste alle Zutaten (rechte Seite) in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Beiseitestellen. Wer diesen Schritt auslassen möchte, kann eine gekaufte rote Currypaste von guter Qualität verwenden.

Die Hälfte der Kokosnusscreme mit dem Salz in einen großen Topf geben, aufkochen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis sie um ein Viertel reduziert ist.

Die Selleriestücke auf ein Backblech verteilen und mit der gesalzene Kokosnusscreme bedecken. Im Ofen 30 Minuten braten oder bis der Sellerie goldbraun und gar ist. Während des Garens alle 10 Minuten mit der gesalzene Creme bestreichen. Dadurch bildet sich eine schöne Kruste auf dem Sellerie und die natürliche Karamellisierung wird gefördert.

Die restliche Kokosnusscreme mit dem Kokosnussöl in einem Topf mit schwerem Boden vermengen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten erwärmen, bis sich die Creme absetzt, die dünnere Flüssigkeit verdampft ist und die Oberfläche ölig glänzt (Seite 209). Von der Currypaste 3 Esslöffel hinzufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis sie vollständig mit der Creme vermischt ist. Mit Zucker und Fischsauce würzen und die Kokosnussmilch und die Gemüsebrühe oder 200 ml Wasser angießen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce an der Oberfläche ölig glänzt.

Den gegarten Sellerie zusammen mit Chilis, Kaffir-Limettenblättern und der Kaffir-Limette oder Limette hinzufügen. Einige Minuten weiterköcheln lassen, damit die Limette ihr Zitrusaroma an das Curry abgibt und der Sauce eine angenehm säuerliche Frische verleiht. Darauf achten, dass die Limette nicht zu lange kocht, da sie sonst unangenehm bitter schmeckt.

**Für die Currypaste  
(*khreuang gaeng tay po*)**

- 10 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren Blätter entfernt)
- 1 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Kaffir-Limette
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 3 EL gehackte Schalotte
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 1 TL Garnelenpaste
- ½ EL Koriandersamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 1 TL weiße Pfefferkörner, zu feinem Pulver gemahlen

Das Curry vom Herd nehmen und ein paar Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Das Tamarindenwasser hinzugeben und zum Schluss die Bärlauchblätter unterheben, damit sie in der Resthitze des Currys nur ein wenig zusammenfallen.

Das Curry hat eine säuerliche und gleichzeitig süße Würze, mit einer salzigen Note im Hintergrund. In eine Servierschüssel geben und mit Kokosnusscreme garnieren.

**DAZU SERVIEREN**

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)



**Für die grüne Currypaste  
(*khreuang gaeng kheo*)**

- 2 lange grüne Chilis, entkernt
- 6 Bird's-Eye-Chilis, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- 1 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 EL gehackte Kurkumawurzel oder ¼ TL Kurkumapulver
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Kaffir-Limette
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 3 EL fein gehackte Schalotte
- 2 EL fein gehackter Knoblauch
- 1 TL Garnelenpaste
- ½ EL Koriandersamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- ½ EL Kreuzkümmelsamen, geröstet und zu feinem Pulver gemahlen
- 1 TL weiße Pfefferkörner, zu feinem Pulver gemahlen



# gaeng kheo wan luk chin pla

## Grünes Fischbällchen-Curry

Das thailändische grüne Curry ist wahrscheinlich das berühmteste aller Currys und findet sich auf den Speisekarten thailändischer Restaurants auf der ganzen Welt. Das Curry erhält seine Farbe durch die Verwendung frischer grüner Chilischoten, die dem Gericht auch seine intensive Schärfe verleihen – eine Eigenschaft, die in westlichen Versionen für das breite Publikum durch Süße und übermäßige Mengen an Kokosnusscreme geopfert wird. Puristen fügen dem Curry keinen Zucker zu und verlassen sich stattdessen auf die natürliche Süße der frischen Kokosnusscreme, um die Schärfe der Chilis zu mildern. Zitronengras, Galgantwurzel und Kaffir-Limettenblätter verleihen der Currypaste ein reiches Aromenspektrum. Die Zugabe von frischer Kurkumawurzel sorgt für eine erdige Note und trägt dazu bei, die leuchtende Farbe des fertigen Currys zu unterstreichen.

### FÜR 6 PERSONEN

250 g Kokosnusscreme  
(die reichhaltigeren, schwereren  
Feststoffe, die aus der dünneren  
Milch nach oben steigen),  
plus 1 EL zum Garnieren  
1 EL Kokosnussöl  
½ TL Palmzucker  
2 EL Fischsauce  
150 ml Kokosnussmilch  
200 ml Fischbrühe (*nahm cheua pla*,  
Seite 203)  
4 Kaffir-Limettenblätter  
(frisch oder TK), grob gehackt  
6 Stangen grüner Spargel (ca. 100 g),  
geputzt und in 2–3 cm lange  
Stücke geschnitten  
2 lange rote oder grüne Chilis,  
schräg in ca. 5 cm lange Stücke  
geschnitten  
3 EL Thai-Basilikumblätter

### Für die Fischbällchen (*luk chin pla*)

2 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele  
2 EL fein gehackter Knoblauch  
1 EL fein gehackter Ingwer  
1 TL Salz, plus 1 TL für das  
Kochwasser  
½ TL weiße Pfefferkörner  
2 EL Fischsauce  
1 TL Zucker  
3 EL Tapiokamehl  
300 g Kabeljaufilet (ohne Haut),  
in mundgerechte Stücke  
geschnitten

Für die Fischbällchen Koriander, Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Die Paste mit Fischsauce, Zucker, Tapiokamehl und Kabeljau vermengen und in einer Küchenmaschine etwa 2 Minuten fein pürieren.

Die Masse mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Reichlich Wasser mit 1 Teelöffel Salz in einen großen Topf geben und aufkochen. Die Bällchen in das siedende Wasser gleiten lassen und etwa 3 Minuten pochieren, bis sie gar sind und nach oben schwimmen. Die Fischbällchen herausheben und beiseitestellen.

Für die Currypaste alle Zutaten (linke Seite) in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Beiseitestellen. Wer den Schritt für die Zubereitung der Currypaste auslassen möchte, kann eine gekaufte rote Currypaste von guter Qualität verwenden und mit 1 Teelöffel gemahlener Kurkumawurzel vermengen, um eine intensivere Farbe der Paste zu erhalten.

Kokosnusscreme und Kokosnussöl in einem großen Topf vermengen und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten erwärmen, bis sich die Creme absetzt, die dünnere Flüssigkeit verdampft und die Oberfläche ölig glänzt (Seite 209). Von der Currypaste 4 Esslöffel hinzufügen und unter Rühren vollständig mit der Creme vermischen, bis diese dunkler wird und duftet. Mit Zucker und Fischsauce würzen, etwas einkochen lassen, dann Kokosnussmilch, Brühe und Kaffir-Limettenblätter hinzufügen. Die Sauce sollte scharf, salzig und aromatisch schmecken.

Die Currysauce kurz aufkochen, dann Spargel, Chilis und die Fischbällchen hinzugeben und unterheben. Das Curry etwa 1 Minute köcheln lassen, damit das Gemüse noch Biss hat und die Fischbällchen gut durchgewärmt sind. Die Basilikumblätter unterrühren und das Curry in Servierschalen geben.

### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)

# gaeng massaman neua

## Massaman-Curry mit Short Ribs

*Massaman* ist ein weithin bekanntes Curry. Die meisten traditionellen thailändischen Rezepte, die ich kenne, sind jedoch sehr zeitaufwendig und komplex im Vergleich zu den vereinfachten Versionen hierzulande. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken, denn es lohnt sich auf jeden Fall, dieses muslimisch-thailändische Curry zu Hause zuzubereiten. Für die Currypaste müssen die aromatischen Zutaten trocken geröstet werden. Hinzu kommen verschiedene getrocknete Gewürze, die dem fertigen Gericht eine wunderbare Geschmacksebene verleihen. Dies ist wahrscheinlich das komplexeste und arbeitsintensivste Rezept in diesem Buch, aber die Zubereitung eignet sich für ein verregnetes Wochenende – oder Sie verteilen die Hauptarbeiten auf mehrere Tage, dann ist es zeitlich wirklich überschaubar.

### FÜR 8 PERSONEN

1 kg Short Ribs vom Rind, vom Metzger in ca. 10 cm lange Stücke geschnitten  
3 EL Fischsauce  
1 l Kokosnussmilch  
1 Stück Kassiarrinde (ca. 8 cm lang), geröstet  
2 Sternanisfrüchte, geröstet  
4 Kapseln weißer Kardamom, geröstet  
1 Stück (3–5 cm lang) getrocknete Mandarinenschale (Seite 34)  
2 Lorbeerblätter (frisch oder getrocknet)  
6–8 mittelgroße Kartoffeln, geschält  
200 g Kokosnusscreme (die reichhaltigeren, schwereren Feststoffe, die aus der dünneren Milch nach oben steigen), plus 1 EL zum Garnieren  
2 EL Palmzucker  
2 EL Fischsauce  
3 EL Sultaninen  
2 EL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)  
2 EL frittierte Schalotten (*hom j'aw*, Seite 210)  
Salz

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Für die Massaman-Currypaste Zitronengras, Galgant, Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Koriander in den Wok geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten trocken rösten, damit sie Farbe bekommen und ein Teil des Wassers aus den Zutaten verdampft. Dadurch konzentriert sich das Aroma und es entsteht ein rauchiges Röstaroma. Die Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten, dann die restlichen Zutaten der Currypaste hinzufügen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Beiseitestellen.

Die Short Ribs nacheinander in eine Schale mit der Fischsauce legen und in der Sauce wenden. Das Fleisch portionsweise in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten. Das Fleisch wird goldbraun und bekommt eine aromatische Kruste. Es sollte genügend Fett im Fleisch sein, damit es nicht in der Pfanne anhaftet. Das angebratene Fleisch beiseitestellen und das ausgelassene Fett abgießen und aufbewahren.

Kokosnussmilch, Kassiarrinde, Sternanis, Kardamomkapseln, Mandarinenschale und Lorbeer in einem großen Topf vermischen. Aufkochen und dann beiseitestellen.

Das Rindfleisch in eine ofenfeste Kasserolle mit einem dicht schließenden Deckel geben und mit der gewürzten Kokosmilch bedecken. Den Deckel auflegen und das Fleisch im Ofen etwa 2 Stunden schmoren, bis es gar ist. Es sollte weich sein und sich von den Knochen lösen, aber nicht vollständig auseinanderfallen. Das Fleisch herausheben und 5 Minuten abkühlen lassen, dann in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Die Schmorflüssigkeit abgießen und beiseitestellen (es sollten etwa 500 ml sein).

**Für die Massaman-Currypaste  
(*khreuang gaeng massaman*)**

- 3 EL fein geschnittenes Zitronengras  
(das untere Ende und die äußeren  
harten Blätter entfernt)
- 2 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 EL gehackter Ingwer
- 4 EL gehackte Schalotte
- 4 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele
- 10 getrocknete lange Chilischoten,  
entkernt und in kaltem Wasser  
eingeweicht
- 1 TL Salz
- ½ EL Garnelenpaste, in einem  
Bananenblatt oder Alufolie  
trocken geröstet (siehe Seite 168)
- 1 TL Koriandersamen, geröstet und  
zu feinem Pulver gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet  
und zu feinem Pulver gemahlen
- 2 Gewürznelken, geröstet und  
zu feinem Pulver gemahlen
- 1 Macis-Blüte, geröstet und zu  
feinem Pulver gemahlen
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL weiße Pfefferkörner,  
zu feinem Pulver gemahlen

Die Kartoffeln in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen und 8 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie gar sind. Abgießen und beiseitestellen.

Kokosnusscreme und Kokosnussöl in einem Topf vermengen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten erwärmen, bis sich die Creme absetzt, die dünnere Flüssigkeit verdampft und die Oberfläche ölig glänzt (Seite 209).

Von der Massaman-Currypaste 4 Esslöffel hinzugeben und unter Rühren 5 Minuten kochen, bis sie vollständig mit der Creme vermischt ist. Die Mischung etwa 8 Minuten anbraten, bis sie dunkel wird und duftet. Das Ganze aufkochen, die Hitze reduzieren und weitere 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce an der Oberfläche ölig glänzt.

Die Sauce sollte eine dickflüssige Konsistenz haben, die reich an Aroma und Farbe ist und dank der getrockneten Gewürze süß, reichhaltig und komplex schmeckt.

Die klein geschnittenen Short Ribs mit Sultaninen und Kartoffeln in die Sauce geben und alle Zutaten zusammen etwa 1 Minute erwärmen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

Das Tamarindenwasser hinzugeben, um die Schärfe zu mildern und dem fertigen Curry einen leicht frischen Geschmack zu verleihen – es sollte süß, sauer und salzig sein.

Das Curry in eine Servierschüssel geben und mit der restlichen Kokosnusscreme und den frittierten Schalotten beträufeln.

**DAZU SERVIEREN**

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)





Linke Seite: Massaman-Curry mit Short Ribs (Seite 156)

Fischmousse-Curry im Bananenblatt (Seite 160)

# hor mok pla

## Fischmousse-Curry im Bananenblatt

Bei diesem Rezept wird weißer Fisch wie Seelachs oder Kabeljau mit einer aromatischen Currypaste, Kokosnusscreme und Kräutern kombiniert und in ein Bananenblatt eingeschlagen, um ein zart gedämpftes Curry mit der Textur einer leichten Mousse zu erhalten. Ich persönlich liebe die Fischversion von *hor mok*, aber Sie können genauso gut Hähnchenbrust oder andere Meeresfrüchte verwenden. In Thailand werden die Päckchen in Bananenblättern gedämpft, aber ich weiß, dass es schwierig ist, hierzulande Bananenblätter zu bekommen. Auflaufförmchen tun es auch und führen zu einem ähnlichen Ergebnis. Dieses Rezept liegt mir besonders am Herzen, denn es ist das erste thailändische Gericht, das ich für meine Frau Desiree gekocht habe.

### FÜR 2 PERSONEN

- 260 g Kabeljaufilets oder Filets von anderem weißen Fisch (ohne Haut), entgrätet und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 100 g Kokosnusscreme (die reichhaltigeren, schwereren Feststoffe, die aus der dünneren Milch nach oben steigen)
- 1 TL Palmzucker oder brauner Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 1 Ei (Größe L), verquirlt
- 4 Bananenblätter, in ca. 20 × 20 cm große Quadrate geschnitten oder Auflaufförmchen
- 2–3 EL Thai-Basilikumblätter
- 30 g grob gehackte Bärlauchblätter oder klein geschnittener Schnittknoblauch (aus dem Asia-Laden)
- 1 lange rote Chili, fein gehackt
- 2 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK), fein gehackt

### Für die rote Currypaste (*khreuang gaeng daeng*)

- 10 getrocknete lange Chilischoten, entkernt und in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 TL Salz
- 2 EL fein geschnittenes Zitronengras (das untere Ende und die äußeren harten Blätter entfernt)
- 1 EL gehackte Galgantwurzel
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Kaffir-Limette
- 1 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele
- 2½ EL gehackte Schalotte
- 2½ EL gehackter Knoblauch
- 1 TL Garnelenpaste

Für die rote Currypaste alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten (zum Zerstoßen einer Currypaste, Seite 204–207). Wer diesen Schritt auslassen möchte, kann auch eine gekaufte rote Currypaste von guter Qualität verwenden.

Den Fisch zusammen mit 3 Esslöffel der roten Currypaste, 1 Esslöffel der Kokosnusscreme, Zucker und Fischsauce in einen Mixer geben und pürieren, und dabei nach und nach die restliche Kokosnusscreme hinzufügen, bis eine glatte und glänzende Mischung entsteht. Durch das Pürieren entwickeln sich die Proteine im Fisch und es entsteht eine leichte und geschmeidige Textur. Dann nach und nach das verquirlte Ei unter die Masse mixen.

Die fertige Curry-Fisch-Mischung sollte seidig glänzen und eine leicht puddingartige Konsistenz haben. Eine kleine Menge der Mischung in einer Pfanne braten oder pochieren und abschmecken; sie sollte salzig, leicht süß und reichhaltig schmecken.

Wenn Bananenblätter verwendet werden, müssen die Blätter biegsam gemacht werden, damit sie beim Falten nicht reißen. Dazu die Blattquadrate einzeln über eine Gasflamme auf dem Herd halten. Das Bananenblatt verfärbt sich, wenn es vollständig formbar ist, und lässt sich flexibel falten. Danach je ein Quadrat mit der glänzenden Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Ein weiteres Blatt, ebenfalls mit der glänzenden Seite nach unten, darauflegen, aber um 90 Grad gedreht.

Großzügig Thai-Basilikum- und Bärlauchblätter oder Schnittknoblauch auf die Mitte der übereinandergelegten Bananenblätter legen. Jeweils ein Viertel der Curry-Fisch-Mischung auf die Kräuter legen und diese wiederum mit Kräutern belegen, sodass die Mischung teilweise bedeckt ist. Die Mischung im Bananenblatt verschließen, indem man die Seiten hochklappt, sodass ein fest gefaltetes Rechteck entsteht. Das Päckchen mit der Nahtseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Den Vorgang noch dreimal wiederholen. (Wenn die Päckchen sich nicht gut verschließen lassen, ist möglicherweise zu viel von der Masse hineingegeben worden. Die Bananenblätter evtl. mit Zahnstochern fixieren.)

Zum Dämpfen der Bananenblatt-Päckchen über siedendem Wasser einen Bambusdämpfer oder einen Dämpfeinsatz aus Metall verwenden. Dazu Wasser etwa 2 cm hoch in einen großen Topf füllen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser leicht siedet. Die Bananenblätter in den Bambusdämpfer oder auf den Metaldämpfer setzen. Je nach Größe der Pakete dauert es 12 bis 15 Minuten. Um zu prüfen, ob die Pakete gar sind, die Spitze eines scharfen Messers in die Mitte der gedämpften Fischmischung stecken. Das Messer ein paar Sekunden stecken lassen, dann herausziehen; es sollte sich heiß anfühlen und es sollte keine Fischmischung anhaften. Bei Bedarf die Päckchen etwas länger dämpfen.

Beim Dämpfen entsteht Flüssigkeit in den Päckchen. Die Päckchen daher vorsichtig öffnen und die überschüssige Flüssigkeit aus dem Inneren abgießen.

Das Gericht mit der fein gehackten Chili und den Kaffir-Limettenblättern bestreuen und mit der restlichen Kokosnusscreme garnieren.

**Mein Tipp:** Wenn man keine Bananenblätter verwendet, füllt man stattdessen den Boden von zwei kleinen Auflaufformen mit den Kräutern und gibt dann die Fischmischung, gefolgt von weiteren Kräutern, darüber. Die Förmchen mit Frischhaltefolie verschließen, damit sie wasserdicht sind, und die Mischung wie oben beschrieben dämpfen.

#### DAZU SERVIEREN

- Gedämpfter Jasminreis (*khao hom mali*, Seite 194–195)
- Salat mit frittierten Eiern (*yum khai dao*, Seite 46)
- Eingelegtes Gemüse (*pak dong*, Seite 90)





***gap glaeem***

# Snacks

Früchte mit süß-salzigem Chili-Dip • *ponlamai prik gleua* (Seite 166)

Königliche »One-Bite-Snacks« • *miang kham* (Seite 168)

Kandierte Hackfleisch mit Haselnüssen auf roten Pflaumen • *ma hor* (Seite 171)

Austern mit *nahm jim*-Sauce • *hoi naang rohm* (Seite 172)

Gebratene Jakobsmuscheln mit würziger Chilisauce • *hoi chaehn pao* (Seite 174)



Die Snack-Kultur hat es in Thailand schon immer gegeben. Snacks werden dort als ebenso wichtig angesehen wie die anderen Mahlzeiten des Tages, wobei lange Diskussionen über die Vorzüge bestimmter Snacks im Vergleich zu anderen geführt werden – natürlich während man diese fraglichen Lebensmittel isst. Für viele Thailänder haben Snacks nicht nur die Funktion, rasch Nahrung und Energie aufzunehmen, sondern das Snacken ist auch ein angenehmer Zeitvertreib. Thailand ist dafür bestens geeignet, denn auf den Straßen drängen sich die Lebensmittelhändler, von denen jeder seine eigenen schmackhaften Häppchen zu erschwinglichen Preisen anbietet. Trotz dieser Vorliebe für Snacks gibt es in Thailand keine kulinarische Tradition, vor einer Mahlzeit einen Appetithappen zu servieren, wie wir es in der westlichen Welt gewohnt sind. Ich bin jedoch der Meinung, dass viele mundgerechte Snacks aus dem thailändischen Repertoire hervorragend dazu geeignet sind, den Appetit vor einer größeren Mahlzeit anzuregen. Ich denke da beispielsweise an ein salzig, süß und nussig schmeckendes Stückchen karamellisiertes Fleisch auf einer erfrischenden Obstschneide (*ma hor*) oder an eine pralle Auster mit einem scharf-würzigen Sanddorn-Dressing (*hoi naang rohm*). Das wären doch gute Starter für eine Vielzahl von Mahlzeiten, oder? Natürlich sollten Sie thailändische Snacks nicht nur als Vorstufe zu einer Mahlzeit essen. Sie eignen sich zum Servieren als Fingerfood mit einem gekühlten Glas prickelnden Pétillant Naturel oder einem eiskalten Bier. Es gibt keine festen Regeln, haben Sie also viel Spaß mit den folgenden Rezepten!

# ponlamai prik gleua

## Früchte mit süß-salzigem Chili-Dip

Die beiden Rezepte für Dips, die ich Ihnen hier zusammengestellt habe, sind Varianten der Salz-, Zucker- und Chiliwürzsaucen, die thailändische Obstverkäufer zusammen mit frischen Saisonfrüchten zum Dippen anbieten. Die meisten Dip-Versionen, die ich kenne, bestehen aus Zucker, Salz und geröstetem Chilipulver (*prik bon*, Seite 213) und ergeben einen rustikalen Dip, der die Aromen der Früchte hervorhebt. Eines der Dip-Rezepte, das ich Ihnen vorstelle, serviere ich auch im AngloThai. Für den Dip verarbeite ich kleine grüne Chilis, die *prik kii nuu suan* genannt werden. Sie haben ein wunderbar fruchtig-würziges Aroma und ergeben in Kombination mit den Blättern der Zitronenverbene eine kräftige, salzig-süße Chilimischung, die hervorragend zu säuerlichen, knackigen Granny-Smith-Äpfeln passt.

### FÜR 6 PERSONEN

noch nicht ganz reifes Obst  
der Saison (z. B. Äpfel, Birnen,  
Pflaumen, Rhabarber), in Scheiben  
geschnitten

#### Für den Dip nach Bangkok-Art

90 g Zucker  
1 EL Salz  
1 TL geröstetes Chilipulver  
(*prik bon*, Seite 213)

#### Für den Dip nach AngloThai-Art

2 EL frische Zitronenverbene-  
blätter  
1 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele  
2 EL gehackte grüne Bird's-Eye-Chilis  
(*prik kii nuu suan*) oder kleine  
grüne indische Chilis  
1 TL abgeriebene Schale einer  
Bio-Kaffir-Limette oder  
Bio-Limette  
1 EL Salz  
90 g Zucker

Für den Dip nach Bangkok-Art alle Zutaten in einem Mörser mischen und dann mit einem Stößel zerstoßen, um sie gut miteinander zu verbinden. Der Zucker wird die rote Farbe des Chilipulvers annehmen.

Für den Dip nach AngloThai-Art Zitronenverbene, Koriander, Chilis und die abgeriebene Limettenschale mit 1 Prise Salz in einem Mörser mischen, zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten. Restliches Salz und Zucker hinzufügen, zerstoßen und mischen, bis der Zucker eine leuchtend grüne Farbe annimmt und leicht zu Klumpen beginnt.

Mit den Früchten servieren.

Beide Dips können in luftdichten Behältern im Kühlschrank bis zu zwei Wochen aufbewahrt werden.



# miang kham

## Königliche »One-Bite-Snacks«

Diese Art von Snacks war bei der thailändischen Königsfamilie sehr beliebt, bevor sie auch im Rest Thailands bekannt wurden. *Miang kham* bedeutet wörtlich übersetzt »Ein-Bissen-Snack«, denn jeder der appetitlichen Happen, die dekorativ auf Blättern angerichtet werden, nimmt die Geschmacksnoten mit auf eine Reise in die Welt der Aromen, Geschmacksnuancen und Texturen. Am besten bereiten Sie die Würzsauce ein oder zwei Tage im Voraus zu, damit sich die Aromen entwickeln und reifen können. Die rohen Zutaten sollten möglichst fein geschnitten werden, um sicherzugehen, dass sie geschmacklich ausgewogen sind und sich nicht gegenseitig überwältigen. Traditionell werden *miang kham* auf wilden Paprika- oder Betelblättern serviert. Ich ziehe es vor, sie auf den pfeffrig-scharfen Blättern der Kapuzinerkresse oder auf Blattspinatblättern zu servieren. Belegen Sie die Blätter auch einmal mit weißem Krebsfleisch oder Kaviar für ein luxuriöses Kanapee.

### FÜR 6 PERSONEN

- 1 EL in feine Würfel geschnittene ganze Bio-Limette (Schale und Fruchtfleisch)
- 1 EL fein geschnittener Ingwer
- 1 EL fein gewürfelte rote Zwiebel
- 2 Bird's-Eye-Chilis, fein geschnitten
- 2 EL geraspelt und trocken geröstetes Kokosnussfleisch
- 1 EL grob gehackte und geröstete Erdnusskerne (siehe Tipp)
- große Kapuzinerkresse- oder Blattspinatblätter

### Für die *miang kham*-Sauce

- 1 EL Garnelenpaste
- 1 Stück Bananenblatt (nach Belieben)
- 1 EL gehackte und geröstete Galgantwurzel
- 1 EL getrocknete Garnelen
- 3 EL geraspelt und trocken geröstetes Kokosnussfleisch
- 1 EL geröstete, grob gehackte Erdnusskerne (siehe Tipp)
- 1 TL Salz
- 300 g Palmzucker oder brauner Zucker
- 4 EL Fischsauce
- 3 EL Tamarindenwasser (*nahm makham piak*, Seite 214)

### DAZU SERVIEREN

- Korianderblätter
- Mandarinen oder Clementinen, filetiert, die weiße Haut entfernt (nach Belieben)

Für die *miang kham*-Sauce die Garnelenpaste in ein Bananenblatt oder in Alufolie einwickeln und in einer Pfanne bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten rösten, bis sie duftet. Während des Bratens einmal wenden. Die Paste zusammen mit Galgant, Garnelen, Kokosraspeln, Erdnusskernen und Salz in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten.

Den Zucker und 40 ml Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen und 3 Minuten aufkochen bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Masse entstanden ist. Fischsauce und Gewürzpaste hinzugeben und einrühren. Die Sauce 2 Minuten kochen, dann das Tamarindenwasser hinzufügen. Die Hitze reduzieren und alles unter Rühren etwa 1 Minute köcheln lassen. Darauf achten, dass die Sauce nicht anbrennt.

Die Sauce vor dem Probieren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Sie sollte süß und reichhaltig, sauer und salzig schmecken und die Konsistenz von flüssigem Honig haben. Bei Zimmertemperatur aufbewahren. Ist die Sauce während des Abkühlens zu sehr eingedickt, erneut erhitzen und danach wieder auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Limette, Ingwer, Zwiebel, Chilis, Kokosraspel und Erdnusskerne in einer Schüssel vermengen und so viel von der Sauce darübergeben, dass die Zutaten bedeckt sind.

Die Zutaten mit Sauce jeweils in esslöffelgroßen Portionen auf ein Kapuzinerkresse- oder Blattspinatblatt setzen und mit Korianderblättern und Mandarine oder Clementine (falls verwendet) servieren. Soll sich jeder Gast seine eigenen *miang kham* zusammenstellen, richtet man alle Zutaten auf einer Servierplatte an und reicht dazu die Sauce in einer kleinen Schüssel und in einer anderen die Kapuzinerkresse- oder Blattspinatblätter.

**Mein Tipp:** Zum Rösten der Erdnusskerne den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Nusskerne auf ein Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen rösten. Dabei die Nusskerne mehrmals wenden, bis sie braun sind und duften. Abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter sind sie bis zu einem Monat haltbar.





# ma hor

## Kandierte Hackfleisch mit Haselnüssen auf roten Pflaumen

Seltsamerweise bedeutet der thailändische Name *ma hor* übersetzt »galoppierende Pferde«, was zwar ganz hübsch ist, aber nur wenig Aufschluss über die Zutaten oder die Zusammensetzung des Gerichts gibt. Ich lernte *ma hor* bei Küchenchef David Thompson in seinem Restaurant Nahm in Bangkok kennen. Es ist eine Vorspeise, die jedem Gast des Restaurants serviert wird und die den Gaumen mit ihren süßen, nussigen, salzigen und frischen Aromen beleben soll. Ich habe das Rezept, das mir im Nahm beigebracht wurde, leicht abgewandelt und ein paar westliche Zutaten wie Haselnusskerne und Pflaumen hinzugefügt, aber die Aromen bleiben der Version von Chefkoch David treu.

### FÜR 6 PERSONEN

60 g Haselnusskerne  
2 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele  
2 EL gehackter Knoblauch  
1 TL weiße Pfefferkörner  
1 TL Salz  
2 EL Pflanzenöl  
180 g Schweinehack  
100 g Langusten (TK), aufgetaut,  
geschält und entdarnt, das  
Fleisch von Hand fein gehackt  
3 EL Tomalley (Fett aus den  
Köpfen der Langusten),  
nach Belieben  
300 g Palmzucker  
3 EL Fischsauce  
50 g frittierte Schalotten  
(*hom jjaw*, Seite 210)  
40 g frittierter Knoblauch  
(*gratiam jjaw*, Seite 211)  
4 reife rotfleischige Pflaumen  
oder eine andere saisonale  
Pflaumensorte, halbiert,  
entkernt und in mundgerechte  
Stücke geschnitten  
1 lange rote Chilischote, entkernt  
und in 2–3 cm lange, feine  
Streifen geschnitten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Haselnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen etwa 10 Minuten rösten, dabei mehrmals wenden, bis sie braun sind und nussig duften. Abkühlen lassen, in einen Mörser geben und zu einer etwas groben Textur zerstoßen, die an Grieß oder Couscous erinnert. Aus dem Mörser nehmen und in einer Schale beiseitestellen.

Koriander, Knoblauch, Pfefferkörner und Salz in den Mörser geben, zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem großen Wok erhitzen. Die Paste hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis sie duftet und aromatisch ist, dabei darauf achten, dass sie nicht verbrennt und sich verfärbt. Das Schweinehack hinzugeben, das Fleisch im Wok verteilen und unter Rühren etwa 1 Minute braten, bis es gar ist.

Die gehackten Langusten und nach Belieben das dazugehörige Tomalley dazugeben und 1 Minute weiterbraten, bis das Fleisch gar ist. Die Hitze reduzieren und Zucker und Fischsauce zusammen mit je der Hälfte der frittierten Schalotten und des frittierten Knoblauchs hinzufügen. Unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung einkocht und andickt.

Die Mischung vom Herd nehmen und die restlichen frittierten Schalotten und den frittierten Knoblauch sowie die zerstoßenen Haselnusskerne unterrühren. Die Mischung abschmecken: Sie sollte süß, reichhaltig, nussig und salzig sein.

In einen Behälter geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dabei wird die Mischung härter werden, sollte aber noch formbar sein. Wenn sie zu fest wird, die Mischung zurück in einen Topf geben und zusammen mit 1 Esslöffel Wasser auf mittlere Hitze erwärmen, dann wieder auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die abgekühlte kandierte Fleischmischung mit angefeuchteten Händen zu rustikalen Bällchen in der Größe von kleinen Murmeln formen. Die Pflaumensegmente auf Teller verteilen und jeweils eine Fleischkugel auf ein Segment setzen. Jede Kugel mit Chilistreifen garnieren.

# hoi naang rohm

## Austern mit *nahm jim*-Sauce

Ich bin ein Fan von Austern und wir haben sie im Restaurant normalerweise immer auf unserer Speisekarte – manchmal gedünstet und mit Toppings belegt, manchmal in der Schale über Holzkohlegrill gegrillt, manchmal in Reismehl und Kokosnusscreme paniert und frittiert. Am liebsten serviere ich Austern aber einfach roh mit einem würzigen Dressing. Dies zählt zu meinen persönlichen kulinarischen Highlights. *Nahm jim* ist eine traditionelle thailändische Sauce, die würzige, saure und salzige Aromen in perfekter Harmonie miteinander verbindet. Es gibt zahlreiche verschiedene Versionen der Sauce, aber in diesem Rezept habe ich Sanddorn, eine heimische orangefarbene Beere, verwendet, um den sauren Geschmack und das Aroma tropischer Früchte zu betonen. Wenn Sie keinen Sanddornsaft bekommen (er ist normalerweise in Bioläden oder online erhältlich), dann verwenden Sie Limetten- und Orangensaft in einem Verhältnis von fünf Teilen Limettensaft zu einem Teil Orangensaft.

### FÜR 6 PERSONEN

12 frische, lebende Austern,  
gründlich in kaltem Wasser  
gesäubert  
zerstoßenes Eis, zum Servieren  
(nach Belieben)

### Für die *nahm jim*-Sauce

1 lange rote Chili, entkernt und  
fein gehackt  
2 Bird's-Eye-Chilis, fein gehackt  
1 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele  
1 EL fein gehackter Knoblauch  
½ TL Salz  
4 EL ungesüßter Sanddornsaft  
1 EL Limettensaft  
2½ EL Fischsauce  
2 EL Zucker

Für die *nahm jim*-Sauce Chilis, Koriander, Knoblauch und Salz in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten. Sanddorn- und Limettensaft, Fischsauce und Zucker hinzufügen und alles gründlich miteinander vermengen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Die Sauce 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen miteinander verbinden können.

Die Austern am besten mit einem kurzen scharfen Messer oder einem speziellen Austernmesser öffnen. Dabei den Muskel der Muschel durchtrennen und die Schale mit einer Drehbewegung öffnen. Sand und Schalenreste mit einem Pinsel entfernen. Die Austern mit dem Messer aus der Schale herauslösen. Den größten Teil der Austernflüssigkeit abgießen.

Das Muschelfleisch wieder in die Schalenhälften setzen und über jede Auster je 1 Esslöffel der *nahm jim*-Sauce träufeln. Die Muscheln nach Belieben in einer Schüssel mit zerstoßenem Eis anrichten. Sofort servieren.



# hoi chaehn pao

## Gebratene Jakobsmuscheln mit würziger Chilisauce

Dieses einfache Rezept überzeugt durch die intensiven Aromen von roten Chilis, Fischsauce und Limettensaft. Ich habe es in meinem Buch als Snack vorgeschlagen, aber das Gericht wäre auch eine beeindruckende Vorspeise für eine Mahlzeit – vor allem dann, wenn man die Jakobsmuscheln in der Schale gebacken serviert. Wenn Sie bereits fertig vorbereitete Jakobsmuscheln verwenden, werden diese selten mit Schale geliefert. Weichen Sie stattdessen Bambusspieße eine Stunde lang in Wasser ein, spießen Sie dann ein paar Muscheln auf und garen Sie sie unter dem Backofengrill. Servieren Sie das rote Chilidressing als Dip oder gießen Sie es kurz vor dem Servieren über die Muscheln.

### FÜR 4 PERSONEN

8 mittelgroße Jakobsmuscheln

### Für die Chilisauce

1 lange rote Chilischote, entkernt  
und fein gehackt  
2 Bird's-Eye-Chilis, fein gehackt  
1 EL gehackte Korianderwurzel  
oder Korianderstiele  
1 EL fein gehackter Knoblauch  
½ TL Salz  
5 EL frisch gepresster Limettensaft  
3 EL Fischsauce  
2 EL Palmzucker oder brauner  
Zucker

Für die Chilisauce Chilis, Koriander, Knoblauch und Salz in einem Mörser zerstoßen und zu einer glatten Paste verarbeiten. Limetten- und Fischsauce sowie Zucker hinzufügen und alles gründlich miteinander vermengen, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Sauce etwa 15 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen miteinander verbinden. Die Sauce sollte sauer, scharf und salzig schmecken, mit einer dezenten Süße im Hintergrund.

Die Jakobsmuscheln putzen und säubern. Dabei mit einem kurzen, kräftigen Messer am Schalenrand entlangfahren und den Muskel durchtrennen. Die Schale vollständig öffnen und das Fleisch mit einem Esslöffel aus der gewölbten Schale lösen und herausnehmen. Die Muscheln in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, den Darm entnehmen und entsorgen. Das weiße Muschelfleisch und den orangen Rogen beiseitelegen. Die gewölbte Schale vor dem Servieren gründlich säubern und den Vorgang wiederholen, bis alle Muscheln gereinigt sind.

Den Backofengrill auf starke Hitze vorheizen.

Das weiße Muschelfleisch in zwei Hälften schneiden und den orangen Rogen ganz lassen. Die Muscheln wieder in die Schalen setzen und auf einen Grillrost legen.

Über jede Jakobsmuschel 1 Esslöffel von der Chilisauce träufeln und die Muscheln unter dem Ofengrill 1 bis 2 Minuten rösten, bis sie gerade gar sind. Herausnehmen und über jede Muschel noch einmal 1 Esslöffel Sauce träufeln. Sofort servieren. Vorsichtig, die Muschelschalen sind heiß!



The background is an abstract composition of layered, torn paper textures. A vibrant red strip runs vertically on the left side. A teal strip runs vertically in the center. A light pink strip runs vertically on the right side. The edges of these strips are irregular and frayed, creating a layered, collage-like effect. The word "kanom" is centered in the middle of the composition.

***kanom***

# Süßes

Frittierte Teigstückchen mit Pandancreme • *pa thong ko* (Seite 180)

Mango mit süßem Klebreis • *mamuang khao neow* (Seite 184)

Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern • *ice cream khao hom mali* (Seite 187)

Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup • *som choon* (Seite 188)



Die Thailänder haben eine unglaubliche Vorliebe für Süßes. Meiner Erfahrung nach sind *kanom* (thailändische Süßigkeiten) nicht unbedingt für die Zeit nach dem Essen reserviert, sondern können den ganzen Tag über genossen werden. Es ist nicht überraschend, dass es unzählige Varianten gibt – von rustikalen Snacks wie gedämpftem Klebreis (*khao neow*), der mit Zucker vermischt und mit gerösteter Kokosnuss bestreut wird, bis hin zu kunstvollen Leckereien wie frischer Kokosnusscreme, die mit dem Rauch von Jasminkerzen parfümiert wird, bevor sie in dekorativen Förmchen mit buntem Agar-Agar-Gelee angerichtet wird. Es gibt aufwendige Süßigkeiten aus Eigelb und Zuckersirup, die zu zarten, hauchdünnen Fäden geformt oder zu Samen von Jackfruchtfrüchten nachgebildet werden. Diese Art von Süßigkeiten sind direkt von den portugiesischen Puddingtörtchen (*Pasteis de Nata*) beeinflusst, die im 16. Jahrhundert nach Siam kamen. Am anderen Ende des Spektrums gibt es aromatische tropische Früchte, die in der westlichen Kultur selten anzutreffen sind, die auf dem Höhepunkt ihrer Reife kunstvoll aufgeschnitten und geschnitzt verzehrt werden.

# pa thong ko

## Frittierte Teigstückchen mit Pandancreme

Dieses Rezept basiert auf den frittierten Teigstückchen, die man überall auf den Lebensmittelmärkten und an den Straßenecken von Chinatown findet und die normalerweise in den frühen Morgen- oder späten Nachmittagsstunden zubereitet werden. Traditionell taucht man die Stückchen einfach in eine Schale mit Zucker, einige Verkäufer reichen die knusprigen Stückchen mit einer Kokosnusscreme, die mit Pandanblättern aromatisiert und appetitlich grün gefärbt ist. Ich habe die Zutaten für die Teigstückchen genau abgewogen, da dieses Rezept eine gewisse Genauigkeit erfordert.

### ERGIBT CA. 10 STÜCKE

2 Eier (Größe L), verquirlt  
4 EL (60 ml) Vollmilch  
300 g Mehl (Type 550),  
plus mehr zum Bestäuben  
1 ½ EL Zucker (20 g)  
1 TL (6 g) Salz  
2 TL (ca. 10 g) Trockenhefe  
4 EL (60 g) ungesalzene weiche  
Butter, in Würfel geschnitten  
Pflanzenöl, zum Bestreichen  
der Frischhaltefolie und  
zum Frittieren  
4 EL Zucker, zum Wälzen  
½ TL Salz, zum Wälzen

### Für die Pandancreme (*sangkaya dtoei hom*)

3 Pandanblätter, fein gehackt  
(ersatzweise 2 Tropfen  
Pandankonzentrat, die  
zur eingedickten Kokosnusscreme  
hinzugefügt werden)  
1 ½ EL Reismehl  
200 g Kokosnusscreme  
(die reichhaltigeren, schwereren  
Feststoffe, die sich oben auf der  
Milch absetzen)  
1 Dose Kondensmilch (400 g)  
1 TL Salz

Für die Pandancreme die gehackten Pandanblätter in einer Küchenmaschine mit 3 bis 4 Esslöffel Wasser pürieren. Das Püree zuerst in einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen und dann mit einem Löffel in eine Schüssel streichen, um so viel wie möglich von der leuchtend grünen Flüssigkeit zu extrahieren. Beiseitestellen. Das Reismehl mit etwas Kokosnusscreme in einer kleinen Schüssel zu einer glatten Paste vermischen. Die Paste mit der restlichen Kokosnusscreme in einen mittelgroßen Topf geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten erhitzen. Dabei ständig rühren, damit die Mischung nicht klumpig wird. Sobald die Masse eingedickt ist, aufgefangenen Pandansaft (oder Pandansaftkonzentrat), Kondensmilch und Salz hinzufügen und die Creme unter ständigem Rühren 1 Minute kochen, bis sie zäh genug ist, um an der Rückseite eines Löffels zu haften. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für den Teig Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und beiseitestellen. Alle übrigen Zutaten außer der Butter in einer Küchenmaschine vermischen. Bei niedriger bis mittlerer Geschwindigkeit nach und nach die Eier-Milch-Mischung hinzufügen. Den Teig etwa 10 Minuten verkneten oder bis er sehr elastisch ist. Die Butter hinzugeben und weiterkneten, bis sie vollständig eingearbeitet ist. Den Teig so lange mixen, bis er sich gut verarbeiten lässt. Der Teig sollte schwer und sehr klebrig sein.

Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben und mit den Händen zu einer glatten Kugel formen. Dann in eine große Schüssel legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen oder bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und großzügig mit Mehl bestäuben.

Den Teig in gleich große Stücke à 50 g teilen. Die Stücke mit den Händen zu glatten Stangen von etwa 8 cm Länge und 2 bis 3 cm Breite rollen und mit ausreichend Abstand auf das Backblech legen, sodass sich die Stücke in ihrer Größe verdoppeln können, ohne sich zu berühren. Ein Stück Frischhaltefolie in Größe des Backblechs mit Öl bestreichen und das Blech damit bedecken. Den Teig an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen, bis die Teigstücke ihr Volumen verdoppelt haben.

Das Öl etwa 10 cm hoch in einen großen Wok füllen und erhitzen, bis das Kochthermometer 180 °C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl fallen lassen; wenn das Brot in 15 Sekunden goldbraun wird, hat das Öl die richtige Temperatur).

Mit einem Bambusstäbchen jede Teigstange der Länge nach etwas eindrücken. Entlang dieser Einkerbungen immer jeweils zwei Teilstücke zusammensetzen und in der Mitte etwas andrücken, damit eine X-Form entsteht.

Die x-förmigen Teilstückchen nun portionsweise frittieren. Dazu nacheinander einige Stückchen in das heiße Öl gleiten lassen und etwa 4 Minuten goldbraun frittieren. Die Stücke nach der Hälfte der Zeit im Wok wenden, um sicherzustellen, dass beide Seiten gleichmäßig bräunen. Frittierte Stückchen mit einem Spinnensieb oder Schaumlöffel herausheben und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen, dann den Frittiervorgang mit den restlichen Teigstangen wiederholen.

Zucker und Salz auf einem großen Teller vermischen und die frisch frittierten und abgetropften Teigstangen in der Mischung wälzen, bis sie rundum überzogen sind. Mit der Pandancreme als Dip servieren.

Sie können die frisch frittierten und noch warmen Teilstücke auch mit der Zuckermischung und der Pandancreme in separaten Schalen zum Dippen servieren.





# *mamuang khao neow*

## Mango mit süßem Klebreis

Mango mit süßem Klebreis ist wohl das bekannteste thailändische Dessert und weltweit beliebt. Es besteht nur aus wenigen Komponenten, daher sollte jede Zutat sorgfältig ausgewählt werden. Thailand ist mit unglaublich aromatischen Mangos gesegnet und die gelben Mangos sind geschmacklich kaum zu übertreffen. Ich persönlich warte meist bis zur Saison der indischen Alphonso- und Kesar-Mangos (Mai bis August), denn sie sehen nicht nur ähnlich aus wie die gelbschaligen Mangos aus Thailand, sondern sie schmecken auch fantastisch. Wenn Sie sich besonders viel Mühe geben wollen, stellen Sie dazu die Kokosnusscreme selbst her (Seite 208–209). Dieses Rezept beweist, wie köstlich frische Kokosnusscreme schmecken kann – cremig, reichhaltig und pur!

### FÜR 2 PERSONEN

150 g Klebreis (am besten eine thailändische Marke)  
200 g Kokosnusscreme (die reichhaltigeren, schwereren Feststoffe, die sich oben auf der Milch absetzen)  
1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben, aber sehr zu empfehlen)  
120 g Zucker  
1 TL Salz  
1 reife Mango (ca. 300 g)  
1 EL geröstete weiße Sesamsamen

### Für die gesüßte dicke

#### **Kokosnusscreme** (*gati waan*)

150 g Kokosnusscreme (die reichhaltigeren, schwereren Feststoffe, die sich oben auf der Milch absetzen)  
1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben, aber sehr zu empfehlen)  
1½ EL Zucker  
¼ TL Salz  
½ TL Reismehl

Für die gesüßte dicke Kokosnusscreme Kokosmilch, Pandanblatt (falls verwendet), Zucker und Salz in einen großen Topf geben. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 5 Minuten erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Reismehl und etwas von der warmen Kokosnusscreme in einer kleinen Schüssel glatt verrühren. Die Mischung in den Topf mit der Kokosnusscreme geben und gut vermischen. Unter ständigem Rühren 1 Minute erhitzen, bis die Kokosnusscreme zäh genug ist, um an der Rückseite eines Löffels zu haften. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den Klebreis dämpfen (Seite 196).

In der Zwischenzeit Kokosmilch, Pandanblatt (falls verwendet) und Zucker in einem anderen Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Kokosnusscreme soll sehr süß schmecken, aber das muss sie auch, um den gekochten Klebreis zu würzen.

Sobald der Klebreis gekocht ist, in einen stabilen, verschließbaren Plastikbehälter geben. Die zweite Portion der vorbereiteten Kokosnusscreme darübergeben. Gut verrühren, damit die Kokosnusscreme vollständig mit den Reiskörnern vermischt wird. Es ist wichtig, dass der Reis noch heiß ist, damit die Körner die Flüssigkeit vollständig aufsaugen können und schön glänzen. Die Oberfläche des Behälters mit Frischhaltefolie abdecken und den Behälter mit einem Deckel verschließen. Den Reis an einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen, damit die Creme vollständig aufgesaugt wird und der Reis ausdampft.

Die Mango mit einem scharfen Messer schälen und das Fruchtfleisch in 2 bis 3 cm dicken Scheiben vom Stein schneiden. Die Scheiben dekorativ auf zwei Schalen anrichten.

Die erste Portion Klebreis umrühren, um die Körner aufzuloockern, und den Reis jeweils neben den Mangoscheiben auf den Tellern platzieren. Die abgekühlte, süße Kokosnusscreme darübergeben und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.





# ice cream khao hom mali

## Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern

In Thailand wird Eis in allen Geschmacksrichtungen und Farben gegessen. Da gibt es das gewöhnliche Kokoseis, aber auch die eher ungewöhnliche Durianfrucht mit einem sehr komplexem Geschmack, der eine süße, würzige und zugleich cremige Note aufweist und mit nichts vergleichbar ist, was ich je zuvor probiert habe. Ich mag dieses Eisrezept, da es den aromatischen und fast blumigen Geschmack von Jasminreis in einer süßen wie herzhaften Eiscreme zur Geltung bringt. Die zusätzlichen Jasminreis-Cracker bilden einen schönen Kontrast zu der weichen Eiscreme.

### FÜR 10 PERSONEN

500 ml Vollmilch  
750 g Crème double  
350 g Jasminreis (vorzugsweise eine thailändische Sorte)  
1 Dose Kondensmilch (400 g)  
2 EL Puderzucker  
1 TL Salz  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
3 EL Puderzucker  
150 g süßer fermentierter Reis (*khao mak*), nach Belieben

Für das Eis Milch und Crème double in einem großen Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Den Jasminreis in eine Schüssel geben und die heiße Milch-Sahne-Mischung über den Reis gießen. Die Mischung zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens 10 Stunden). Die Mischung durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel abgießen und den im Sieb verbleibenden Reis für später beiseitestellen.

Die Kondensmilch zur flüssigen Mischung hinzufügen und verrühren. Die Masse in einer Eismaschine (nach Anweisung des Herstellers) zu Eiscreme verarbeiten und bis zum Servieren im Tiefkühlfach aufbewahren.

Für die Jasminreis-Cracker ein Backblech mit Backpapier belegen. Von dem beiseitegestellten Reis 200 g abnehmen und mit 500 ml Wasser in einen großen Topf geben. Das Wasser aufkochen und 25 Minuten köcheln lassen, bis es verkocht und der Reis weich ist. Den Reis zusammen mit Puderzucker und Salz in einer Küchenmaschine glatt pürieren. Die Paste etwa 2 mm dick auf das belegte Blech streichen und für 6 Stunden im Backofen bei 55°C knusprig trocknen (oder auf das Blech/Gitter eines Dörrautomaten streichen und die Cracker darin trocknen).

Zum Frittieren das Öl 10 cm tief in den Wok gießen und erhitzen, bis das Kochthermometer 190°C anzeigt (oder einen kleinen Brotwürfel in das heiße Öl gleiten lassen; wenn das Brot in 10 Sekunden goldbraun wird, ist das Öl heiß genug).

Die Cracker in 8 cm große Stücke brechen und portionsweise 15 Sekunden im Öl frittieren, bis sie aufgegangen sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Puderzucker bestäuben. Pro Person einen Esslöffel Jasminreis-Eis servieren und 1 Esslöffel süßen fermentierten Reis (*khao mak*) darübergerben. Das Ganze mit Crackern garnieren.

**Hinweis:** Süßer fermentierter Reis (*khao mak*) ist in Asia-Läden und gut sortierten Supermärkten auch als chinesisches fermentiertes Reisdessert erhältlich. Bei dem Verfahren wird Klebreis mit Hefe und Zucker fermentiert. Es entsteht ein aufgebrochenes Reiskorn in einer süßen, leicht alkoholischen (etwa 1Vol.-%) Flüssigkeit. Thailänder essen das Dessert am liebsten gekühlt.

# som choon

## Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup

*Som choon* ist ein süßes, erfrischendes Dessert, das in Thailand während der Rambutan- und Litschi-Saison zubereitet wird, um diese wunderbaren süßsauren Früchte in Szene zu setzen. Die Früchte werden in einem aromatischen, mit Pandanblättern und Zitrusaft parfümierten Sirup eingeweicht und dann gekühlt auf geschabtem Eis mit geraspelter grüner Mango serviert. Ich habe dieses Gericht im Laufe der Jahre in zahlreichen Varianten zubereitet. Dieses Rezept ist eine meiner Lieblingsvarianten. Es basiert auf den Prinzipien eines traditionellen *som choon*, verwendet aber westliche Zutaten. Feigenbäume gedeihen ja auch hierzulande in manchen Regionen. Vielleicht wächst ja einer in Ihrem Garten oder im Garten von Freunden? Halten Sie Ausschau nach Feigenbäumen, denn schon ein paar gepflückte Blätter reichen für die Herstellung von Zuckersirup, wie er hier im Rezept verwendet wird, aus. Die Blätter haben ein süßes, kokosnussartiges Aroma, das sich perfekt für dieses thailändische Dessert eignet. Wenn Sie keine Feigenblätter zur Verfügung haben, lassen Sie sie einfach weg. Auch ohne Feigenblätter entsteht ein herrlich aromatischer Sirup für die Früchte.

### FÜR 8 PERSONEN

3 EL Pandansaft (Seite 180) oder  
½ TL Pandansaftkonzentrat  
320 g Zucker  
¼ TL Salz  
1 fingerlanges Stück getrocknete  
Schale einer Bio-Mandarine  
(Seite 34)  
fein abgeriebene Schale einer  
Kaffir-Limette oder Limette  
1 Pandanblatt, verknotet  
100 g Feigenblätter (nach Belieben)  
frisch gepresster Saft von einer  
½ Mandarine  
frisch gepresster Saft von einer  
½ Limette  
Litschis (aus der Dose),  
abgossen und abgetropft  
200 g frische Erdbeeren, je nach  
Größe halbiert oder geviertelt  
100 g Rhabarber (am besten  
Yorkshire Forced Rhubarb),  
geputzt und fein gehackt  
oder 1 grüner Apfel  
(z. B. Granny Smith)

Den Pandansaft und 1 Esslöffel Zucker in einer großen Schüssel mit 500 ml Wasser verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und das Wasser eine leuchtend grüne Farbe angenommen hat. Nach Bedarf etwas mehr von dem Pandansaft hinzufügen, um eine intensive Farbe zu erhalten. Die Flüssigkeit in einen Kunststoffbehälter gießen und über Nacht in das Tiefkühlfach stellen.

Am nächsten Tag den restlichen Zucker in einem großen Topf in 500 ml Wasser verrühren und bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen, um einen Zuckersirup herzustellen. Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und Salz, Mandarinenschale, abgeriebene Schale der Kaffir-Limette oder Limette, Pandanblatt und Feigenblätter (falls verwendet) hinzufügen. Den Sirup für mindestens 5 Stunden beiseitestellen. Sobald der Sirup durchgezogen und auf Zimmertemperatur abgekühlt ist, mit dem Mandarinen- und Limettensaft aromatisieren. Der Sirup sollte süß schmecken, mit einer leicht salzig-säuerlichen Note.

Das gefrorene Pandaneis herausnehmen und vorsichtig mit einem Steinmörser im Mörser zerstoßen, bis eine Crushed-Ice-Textur entsteht. Eis, Litschis und Erdbeeren auf einzelne Servierschalen verteilen und den duftenden Sirup darüberträufeln. Rhabarber oder Apfel darüberstreuen und servieren.

**Hinweis:** Ich verarbeite für dieses Dessert gern Treibrhabarber (Yorkshire Forced Rhubarb), eine lokale Spezialität, die ausschließlich im Gebiet um Yorkshire im Norden Englands angebaut wird und von daher nur schwer außerhalb von Großbritannien zu bekommen ist. Dafür werden Rhabarberstangen im Winter in geheizten Hallen bei völliger Dunkelheit zum Austreiben gebracht. Die Rhabarberstangen erhalten so einen intensiveren Geschmack und eine zartere Struktur als gewöhnlicher Rhabarber. Sie können stattdessen aber auch den hierzulande wachsenden Rhabarber verwenden.



The background is an abstract composition of thick, textured brushstrokes. A large, light green area occupies the upper right and center. To the left, there are vibrant red and orange strokes. A dark blue stroke is visible in the upper left, and a darker green stroke is in the lower right. The overall effect is one of dynamic, layered color and texture.

***ngaai***

Reis • *khao* (Seite 194)

Brühen • *nahm cheua* (Seite 198)

Currypaste • *khreuang gaeng* (Seite 204)

Frische Kokosnusscreme • *hua gati* (Seite 208)

Frittierte Schalotten und duftendes Schalottenöl • *hom jiaw/nahm man hom* (Seite 210)

Frittierter Knoblauch und duftendes Knoblauchöl • *gratiam jiaw/nahm man gratiam* (Seite 211)

Geröstetes Reispulver • *khao khua* (Seite 212)

# Basics

Geröstetes Chilipulver • *prik bon* (Seite 213)

Tamarindenwasser • *nahm makham piak* (Seite 214)

Fermentierte Fischsauce • *nahm pla raa* (Seite 215)

Ausgelassenes Fett • *nahm man* (Seite 216)

In Fischsauce eingeweichte Chilis • *prik nahm pla* (Seite 217)

Chili-Tamarinden-Sauce • *nahm jim jaew Isaan* (Seite 218)

Sweet Chili Sauce • *nahm jim gai waan* (Seite 218)

Fermentierter Chili-Essig • *prik dong nahm som* (Seite 219)

Sauce mit gelber Sojapaste, Ingwer und Holunderessig • *nahm jim dtow jiaw* (Seite 219)



Dieses Kapitel befasst sich mit Zubereitungen, die ich als »Basics« bezeichne, aber vielleicht wäre es besser, sie als Grundrezepte für die Zubereitung der Gerichte in diesem Buch zu beschreiben. Ich beginne das Kapitel mit einem der zentralen Lebensmittel der thailändischen Küche: Reis. Sie erfahren etwas über die beiden wichtigsten Reissorten, die in Thailand tagtäglich konsumiert werden, und wie man diese zubereitet. Man könnte sagen, dass die Beherrschung des Reiskochens sogar noch wichtiger ist als jede andere Technik oder jedes andere Rezept in diesem Buch, wenn man bedenkt, dass sämtliche thailändische Gerichte stets zusammen mit Reis gegessen werden.

Weitere Rezepte in diesem Kapitel konzentrieren sich auf Zubereitungen, die sehr häufig in den Rezepten dieses Buchs verwendet werden – angefangen von Brühen und Chilipulver, bis hin zu Relishes und Dips. Die beiden letztgenannten Zubereitungen gehören zu den ältesten Gerichten Thailands und finden sich schon in den frühesten Aufzeichnungen thailändischer Kochkultur.

Die Rezepte in diesem Kapitel sind eine sehr reduzierte Auswahl an »Basics« und liefern bei Weitem keine erschöpfende Darstellung der Grundlagen der thailändischen Küche. Immerhin erhalten Sie hier einen Leitfaden für verschiedene Grundrezepte, mit denen Sie zu Hause auf unkomplizierte Weise thailändische Gerichte zubereiten können.

# khao

## Reis

Man kann ohne Übertreibung sagen, dass es ohne Reis keine thailändische Küche gäbe. Reis ist für das thailändische Volk ein enorm wichtiges und heiliges Nahrungsmittel, das tief in der Kultur, Religion und Tradition des Landes verwurzelt ist. Es ist völlig undenkbar, eine Mahlzeit ohne Reis zu servieren. In der frühen thailändischen Geschichte war Reis das Herzstück einer Mahlzeit, vielleicht ergänzt durch eine scharfe Chilipaste (*nahm prik*) für mehr Geschmack und Würze, einen Teller mit Gemüse und, wenn man Glück hatte, etwas Fleisch oder Fisch. Im Laufe der Jahrhunderte und mit dem Aufstieg der Mittelschicht in Thailand entwickelte sich auch die Kultur des Kochens in Thailand weiter und der Wunsch nach aufwendigeren Gerichten zum Reis. Heute gönnen sich die Thailänder mehr Fleisch, Fett und andere teurere Lebensmittel, aber wie schon bei ihren Vorfahren steht der Reis nach wie vor im Mittelpunkt einer Mahlzeit. Thailändische Köche haben ihre Gerichte seit Jahrhunderten so kreiert, dass sie zusammen mit Reis gegessen werden. Dies erklärt in gewisser Weise, warum die Gerichte im kulinarischen Repertoire der Thailänder so intensiv gewürzt sind: Sie sind dazu gedacht, Reis zu begleiten und zu würzen. Diese Prämisse sollte man auch heute beim Verzehr thailändischer Gerichte beachten. Sie erklärt, warum es ein Fehler wäre, ein scharfes Curry oder ein Wokgericht ohne Reis zu essen. Man könnte es mit dem Verzehr von Spaghetti Bolognese vergleichen – nur ohne die Spaghetti. Sie werden mir zustimmen, dass dies ziemlich absurd wäre. Thailändische Gerichte brauchen Reis, um ihre intensiven Aromen zu mildern, und gleichzeitig sind sie auf diese starken Aromen angewiesen, um die Reiskörner zu würzen. Das soll nicht heißen, dass Reis keinen Geschmack hat: Seine subtile Nussigkeit und sein Duft ergänzen viele thailändische Gerichte nicht nur, sondern vervollständigen sie. Reis ist das Yin zum Yang für eine ausgewogene thailändische Mahlzeit.

# khao hom mali

## Gedämpfter Jasminreis

Nicht alle Jasminreiskörner sind gleich. Auf den Märkten in Thailand sieht man Reisverkäufer mit verschiedenen Behältern. Diese enthalten jeweils rohe Reiskörner aus verschiedenen Provinzen und mit unterschiedlichen Reissorten und Reifungsstufen, so wie man auf dem Markt an einem Käsestand erwartet, dass verschiedene Käsesorten präsentiert werden. Die verschiedenen Reiskörner haben unterschiedliche Preise. Am teuersten ist der Reis, der kurz nach der Ernte verkauft wird, wenn der Wassergehalt am höchsten und der Reis am aromatischsten ist. In Europa haben wir eigentlich nur Zugang zu Reis aus neuer Ernte, der ein Jahr lang in Säcken gereift ist. Er hat einen geringeren Wassergehalt und lässt sich daher leichter und gleichmäßiger dämpfen. An diesem Reis gibt es nichts auszusetzen, denn die Körner haben immer noch einen herrlichen Duft. Ich empfehle Ihnen, nach Reis aus Thailand Ausschau zu halten, da er das beste Aroma hat und am besten zu den Gerichten in diesem Buch passt. Wie bereits auf Seite 40 erwähnt, ist es empfehlenswert, sich einen elektrischen Reiskocher anzuschaffen, denn er macht Ihnen das Leben leichter und ist ein unverzichtbares Utensil für jeden, der regelmäßig thailändische Gerichte kocht. Im Folgenden ist für die Zubereitung von Reis sowohl eine Methode für den elektrischen Reiskocher als auch für die Verwendung eines Kochtopfs mit Deckel angegeben. Bei Rezepten mit der »Absorptionsmethode« messe ich die Reismenge generell mit einer Tasse ab, da ich finde, dass die Volumenmessung in diesem Fall genauer ist. In der Regel rechne ich mit einer Standardtasse Reis für zwei Personen. Die folgende Kochanleitung ergibt daher eine Reismenge für vier bis sechs Personen.

## FÜR 4–6 PERSONEN

400 g (2 Tassen) Langkorn-Jasminreis (bevorzugt aus Thailand)

### KOCHMETHODE FÜR DEN ELEKTRISCHEN REISKOCHER

Den Reis in einer großen Schüssel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und dabei den Reis im Wasser umrühren. Durch die überschüssige Stärke aus den Reiskörnern wird das Wasser trüb. Abgießen und den Spülvorgang noch zweimal wiederholen. Den Reis in ein feinmaschiges Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den gespülten und abgetropften Reis in den Reiskocher geben und gleichmäßig darin verteilen, dann 600 ml Wasser zugießen (der Reis sollte bedeckt sein).

**Mein Tipp:** Möchten Sie eine traditionelle Methode zur Bestimmung der Wassermenge verwenden, dann halten Sie Ihren Zeigefinger senkrecht in das Wasser, sodass die Fingerspitze die Oberfläche des Reises berührt. Das Wasser sollte bis zum ersten Glied Ihres Zeigefingers reichen – so haben meine Großmutter und meine Mutter mir das Reiskochen beigebracht. Ich wende diese Methode heute noch an.

Den Deckel des Reiskochers schließen und die Dämpftaste drücken, die in der Regel mit »cook« beschriftet ist.

Wenn der Reis fertig gedämpft ist, zugedeckt 5 bis 10 Minuten stehen lassen, damit der Restdampf im Kocher in den Reis einziehen kann und die Körner prall und zart werden. Nachdem der Reis etwas ausgedampft ist, den Reiskocher öffnen und den Reis von unten nach oben mit einem Kochlöffel auflockern. Das Ziel ist es, die einzelnen Reiskörner zu trennen, ohne sie zu zerdrücken oder zu zerbrechen. Sollte der Reiskocher über eine Warmhaltefunktion verfügen (was bei fast allen Modellen der Fall ist), diese Einstellung wählen, um den Reis einige Stunden warm und locker zu halten, wenn er nicht sofort serviert werden soll.

### KOCHMETHODE MIT TOPF UND DECKEL

Den Reis wie nebenstehend beschrieben spülen und abgießen.

Den gespülten und abgetropften Reis in einen mittelgroßen Topf mit einem dicht schließenden Deckel geben, mit 600 ml Wasser bedecken und evtl. die nebenstehend beschriebene traditionelle Zeigefingermessmethode anwenden.

Wasser und Reis bei starker Hitze und ohne Deckel schnell aufkochen. Wenn das Wasser kocht, den Reis umrühren, den Deckel auf den Topf setzen und die Hitze reduzieren. Den Reis 12 bis 15 Minuten köcheln lassen, dabei in den ersten 12 Minuten den Deckel nicht entfernen, da der entweichende Dampf zu einem ungleichmäßigen Kochergebnis führt. Nach 12 Minuten den Reis prüfen (es sollte kein Wasser mehr im Topf zu sehen sein und die Körner sollten weich sein, aber noch ihre individuelle Struktur haben). Falls der Reis noch hart ist oder Wasser im Topf vorhanden ist, bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten weiterkochen. Wenn der Reis fertig gedämpft ist, 5 bis 10 Minuten zugedeckt stehen lassen, damit der Restdampf im Topf wieder in den Reis einziehen kann und die Körner prall und zart werden. Nachdem der Reis etwas ausgedampft ist, den Deckel abnehmen und den Reis mit einem Löffel oder einer Gabel von unten nach oben auflockern. Das Ziel ist es, die einzelnen Reiskörner zu trennen, ohne sie zu zerdrücken oder zu zerbrechen. Sofort servieren.

# khao neow

## Klebreis

Klebreis ist der bevorzugte Stärkelieferant des nördlichen und benachbarten nordöstlichen Thailands und der Region Isan. Die Reiskörner müssen mehrere Stunden lang eingeweicht werden, bevor sie gedämpft werden können. Daher ist dies traditionell die letzte Aufgabe in einem thailändischen Haushalt, bevor man zu Bett geht. Ich finde es ganz romantisch, wenn ich den Klebreis ins Bett bringe, bevor ich mich selbst schlafen lege. Beim Einweichen nimmt der Reis das Wasser auf und quillt auf. Es mag selbstverständlich klingen, aber achten Sie darauf, den Reis mit genügend Wasser zu bedecken, damit er nicht knochentrocken ist, wenn Sie ihn kochen wollen. Ich empfehle, den Reis nicht länger als 12 Stunden einzuweichen, da er dann dazu neigt, durch die Übersättigung beim Dämpfen zu Brei zu werden. In thailändischen Haushalten wird Klebreis in geflochtenen Bambuskörben über großen konischen Töpfen gedämpft, in denen die gequollenen Reiskörner in 20 Minuten gar sind. Sie können zu Hause einen Dämpfeinsatz aus Metall verwenden oder die traditionelle Methode mit einem Bambusdämpfer imitieren. Noch besser wäre ein Klebreisdampfgerät, das man online günstig kaufen kann. Ich gebe zu, dass der duftende Geruch von in Bambus gedämpftem Reis, der während des Kochens durch das Haus zieht, etwas besonders Beruhigendes an sich hat. Ich gebe oft ein geknotetes Pandanblatt (Seite 37) in das kochende Wasser, um den Duft zu verstärken, aber das ist nicht unbedingt notwendig.

### FÜR 4–6 PERSONEN

400 g Klebreis (bevorzugt aus Thailand)  
1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)

Den Klebreis in eine große Schüssel oder einen Behälter geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. (Mein Tipp: mindestens 5 cm Wasser über dem Reis stehen lassen.) Den Reis mindestens 5 Stunden, besser aber über Nacht, einweichen.

Den eingeweichten Reis in ein Sieb abgießen und in eine große Schüssel füllen. Dann den Reis unter fließendem kaltem Wasser abspülen und dabei im Wasser umrühren. Das Wasser wird trüb, da überschüssige Stärke aus den Reiskörnern ausgelaut wird. Dieses Wasser abgießen und den Spülvorgang noch zweimal wiederholen. Den Reis in ein feinmaschige Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Beiseitestellen.

Wasser etwa 5 cm hoch in einen Topf füllen und bei starker Hitze aufkochen. Zu diesem Zeitpunkt das Pandanblatt, falls verwendet, zum Wasser hinzufügen.

Die Hitze so reduzieren, dass der Reis gleichmäßig köcheln kann. Nun den eingeweichten Klebreis in den Dämpfeinsatz oder Bambusdämpfer geben und grob anhäufen. (Überraschenderweise fallen nur wenige Körner durch die Löcher des Dämpfeinsatzes. Es ist daher nicht notwendig, den Reis auf einen Teller zu legen, der den Dampf daran hindern würde, den Reis zu durchdringen.) Den Dämpfeinsatz über das kochende Wasser stellen und den Reis etwa 25 Minuten dämpfen, bis die Körner ganz zart, aber leicht bissfest sind.

Der Reishügel muss nach der Hälfte des Dämpfvorgangs gewendet werden. Dabei den Reishügel etwas auseinanderziehen und prüfen, ob die Körner in der Mitte weich sind (dies zeigt an, dass der Reis vollständig gar ist). Den Reis aus dem Dampfgerät nehmen und in eine große Schüssel umfüllen. Mit einem Teller abdecken und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ausdampfen lassen.



# *nahm cheua*

## Brühen

Brühen gehören nicht nur in Thailand zu den Grundnahrungsmitteln. Sie kommen in allen Küchen der Welt vor, die ich erforscht habe, und sorgen für Tiefe, Ausgewogenheit und Konzentration, die den endgültigen Geschmack eines Gerichts beeinflussen. Meiner Erfahrung nach kann eine gute Brühe nicht nur ein Gericht verändern, sondern auch als eigenständiges Gericht verwendet werden, wie es in Thailand üblich ist. Manchmal wird eine einfache Brühe aus Knochen zusammen mit einer größeren Mahlzeit serviert, vielleicht mit ein paar Stückchen gekochtem Gemüse. Brühen werden während der gesamten Mahlzeit zwischendurch gegessen, um den Gaumen zu beruhigen und eine Pause vom scharfen Essen einzulegen. Diese fast neutralen Brühen und auch die Suppen der thailändischen Küche gleichen in der Regel die scharfen und intensiv gewürzten Gerichte aus, die diese Küche prägen. Thailändische Brühen sind in der Regel leichter, einfacher und weniger kräftig als die in westlichen Ländern bekannten Zubereitungen. Selten werden dafür Knochen vor dem Kochen geröstet. Stattdessen bevorzugen die thailändischen Köchinnen und Köche von Anfang an das Blanchieren, um eine Brühe mit einem frischen, klaren Geschmack zu erhalten. Mir sind die Vorzüge sowohl der thailändischen als auch der westlichen Brühen bewusst und ich habe Elemente aus beiden Kulturen für die Gerichte, mit denen ich zu Hause und im Restaurant koche, gemischt. Wenn Sie diese Brühen zum ersten Mal zubereiten, dann empfehle ich Ihnen, einfach den Rezepten zu folgen, damit Sie verstehen, wie die einzelnen aromatischen Zutaten miteinander harmonieren und sich gegenseitig unterstützen. Auf diese Weise können Sie dann irgendwann souverän Ihre eigenen Brühen kreieren – mit dem, was Sie gerade zur Hand haben. Dabei können Sie zum Aromatisieren auch Gemüsereste und verschiedene Zutaten verarbeiten, um in Ihrer Küche nichts zu verschwenden.

# *nahm cheua jay*

## Gemüsebrühe

Ich bevorzuge eine leichte Gemüsebrühe mit einem subtilen, aber echten Gemüsegeschmack, die ich für eine Vielzahl von Gerichten verwenden kann. Man kann gleich eine größere Menge davon zubereiten und sie portionsweise einfrieren. Sie werden feststellen, dass das Rezept eher allgemein gehalten ist. Es ist flexibel zu handhaben. Sie können alles Gemüse verarbeiten, das Sie gerade zur Hand haben, um eine herrlich duftende Brühe herzustellen.

### ERGIBT 2–3 LITER

- 2 harte, äußere Blätter eines Weißkohls
- 1 weiße Zwiebel, geschält und geviertelt
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt und grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Spitzen und äußeren Blätter der Frühlingszwiebeln (sie enthalten reichlich Aroma)
- 1 mittelgroße Möhre, grob gehackt, oder das gleiche Gewicht an weißem Rettich oder Daikon
- 2 Stangen Staudensellerie, grob gehackt
- 3 EL Pilzstiele
- 3 EL grob gehackten Koriander
- 4–5 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)
- ¼ TL weiße Pfefferkörner

Alle Zutaten in einen Suppentopf geben.

Den Topf mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 5 cm über dem Gemüse steht, dann bei starker Hitze aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 2 Stunden köcheln lassen. Das Wasser sollte leicht blubbern und kleine Blasen an der Oberfläche bilden.

Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und das Gemüse und die Gewürze entsorgen. Die Brühe vollständig abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage aufbewahren oder portionieren und einfrieren. Sie hält sich im Tiefkühlfach sechs Monate.

# nahm cheua gai

## Hühnerbrühe

Dies ist ein Beispiel für eine Mischung aus asiatischen und westlichen Zubereitungen, die eine leichte, aber kräftig gewürzte Hühnerbrühe ergibt. Ich ziehe hier das Rösten der Knochen dem Blanchieren vor, da ich der Meinung bin, dass der Geschmack von Hähnchenfleisch subtil genug ist, um nicht übermächtig zu werden, wenn es durch das Rösten einen dunkleren und volleren Geschmack erhält. Anders als bei den Geflügelfonds und Hühnerbrühen, die in der westlichen Kultur hergestellt werden, röste ich das Gemüse nicht an und gebe Ingwer, Zitronengras und Koriander hinzu, um der fertigen Brühe eine gewisse Leichtigkeit zu verleihen.

### ERGIBT 2–3 LITER

- 1,5 kg Hähnchenknochen
- 500 g Hähnchenflügel  
(Sie können stattdessen auch nur Hähnchenknochen verwenden, dann jedoch das Gewicht auf 2 kg erhöhen)
- 1 weiße Zwiebeln, geschält und geviertelt
- 3 Frühlingszwiebeln, grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Spitzen und äußeren Blätter der Frühlingszwiebeln (sie enthalten reichlich Aroma)
- 4 EL grob gehackten Koriander
- 4–6 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt
- 1 fingerlanges Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Stängel Zitronengras, grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Enden, Spitzen und äußeren Blätter von Zitronengras (sie enthalten reichlich Aroma)
- 1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)
- ½ TL weiße Pfefferkörner

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Hähnchenknochen und -flügel unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Knochen mit einem Hackmesser in etwa 10 cm große Stücke schneiden, die Hähnchenflügel ganz lassen. Alles auf ein Backblech legen und etwa 25 Minuten im Ofen rösten, bis die Knochen goldbraun und knusprig sind. Das Fett, das während des Röstens austritt, abgießen und evtl. für eine andere Verwendung aufbewahren. Das ausgelassene Fett nicht in die Brühe geben, da sie sonst trüb wird.

Die gerösteten Knochen und Flügel mit den übrigen Zutaten in einen Suppentopf füllen. So viel Wasser in den Topf füllen, dass es etwa 5 cm über den Knochen und dem Gemüse steht. Bei starker Hitze aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen. Das Wasser sollte leicht blubbern und kleine Blasen an der Oberfläche bilden. Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und Gemüse, Gewürze und Knochen (die Hähnchenflügel evtl. für eine andere Verwendung beiseitestellen, siehe Tipp) entsorgen.

Die Brühe vollständig abkühlen lassen und nach Belieben das Fett und Schaum von der Oberfläche abschöpfen, während die Brühe abkühlt. Die Brühe kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage aufbewahrt oder in Portionen bis zu sechs Monate tiefgefroren werden.

**Mein Tipp:** Ich bewahre die weich geschmorten Hühnerflügel nach dem Abgießen der Brühe für eine andere Zubereitung auf. Lassen Sie sie die Flügel dazu erst ausdampfen und etwas abkühlen, bevor Sie sie im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 5 Minuten rösten, damit sie schön knusprig und golden werden. Alternativ können Sie sie auch in einer Pfanne in heißem Öl bei etwa 180 °C 2 bis 3 Minuten frittieren, damit sie kross und goldbraun werden. Würzen Sie sie mit etwas Salz und geröstetem Chilipulver (Seite 213) und genießen Sie die knusprigen Hühnerflügel als Snack mit einem eiskalten Bier!

# *nahm cheua mu*

## Fleischbrühe vom Schwein

Dies ist die bevorzugte Brühe in Nord- und Nordostthailand, da in diesen Teilen des Landes viel Schweinefleisch verzehrt wird. Ich verwende gern Schweinerippchen, da die gekochten Knochen in einer leicht gewürzten Knochenbrühe als Beilage oder leichte Mahlzeit serviert werden können, sodass nichts verschwendet wird. Wenn Sie andere Schweineknochen zur Verfügung haben, werden Sie mit diesem Rezept ähnliche Ergebnisse erzielen. Es ist überdies nachhaltiger, das zu verwenden, was man zur Hand hat, als zusätzliche Knochen zu kaufen. Wenn Sie der Brühe einen fettigeren Körper verleihen möchten, fügen Sie einen gehackten Schweinefuß zu den Rippchen oder Knochen hinzu.

### ERGIBT 2–3 LITER

- 2 kg Schweinerippchen in ca. 8 cm lange Stücke gehackt (Sie können stattdessen auch nur Schweineknochen verwenden)
- 1 weiße Zwiebel, geschält und geviertelt
- 3 Frühlingszwiebeln, grob gehackt oder besser die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Spitzen und äußeren Blätter der Frühlingszwiebeln (sie enthalten reichlich Aroma)
- 1 mittelgroße Möhre, gehackt, oder das gleiche Gewicht an weißem Rettich oder Daikon
- 4 EL grob gehackten Koriander
- 4–6 EL Knoblauchzehen, angedrückt
- 1 fingerlanges Stück Ingwer, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- 1 Stängel Zitronengras, grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Enden, Spitzen und äußeren Blätter von Zitronengras (sie enthalten reichlich Aroma)
- 1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)
- ½ TL weiße Pfefferkörner

Schweinerippchen unter fließendem kaltem Wasser abrausen. In einen Suppentopf legen und mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 3 cm über den Knochen steht. Bei starker Hitze aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Herd ausschalten, die Schweineknochen herausnehmen, abtropfen lassen und unter fließendem kaltem Wasser gut abrausen. Durch dieses Kaltblanchieren werden Blut und Verunreinigungen aus den Knochen entfernt, damit die fertige Brühe purer schmeckt und appetitlicher aussieht. Den Suppentopf gründlich reinigen und den Schaum vom Boden und den Seiten entfernen.

Die blanchierten Knochen zurück in den Topf legen und mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 5 cm über den Knochen steht. Bei starker Hitze aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen. Das Wasser sollte leicht blubbern und kleine Blasen an der Oberfläche bilden. Wenn es zu stark blubbert, ist es zu heiß.

Nach 2 Stunden die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 1 bis 2 Stunden köcheln lassen.

Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und Gemüse, Gewürze und Knochen entsorgen, aber die Schweinerippchen für eine andere Verwendung beiseitestellen (siehe Tipp). Die Brühe vollständig abkühlen lassen. Sie kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage aufbewahrt werden oder in Portionen bis zu sechs Monate tiefgefroren werden.

**Mein Tipp:** Erhitzen Sie 3 bis 4 Schöpfkellen der Schweinefleischbrühe zusammen mit den Rippchen in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten und würzen Sie die Brühe leicht mit Fischsauce und je 1 Prise Zucker und frisch gemahlenem weißem Pfeffer. Verfeinern Sie die Brühe mit fein geschnittenem Ingwer, klein geschnittener Frühlingszwiebel und Korianderblättern und servieren Sie sie mit Jasminreis als leichte Mahlzeit – oder genießen Sie sie als einfache Suppe (*gaeng jeut sii krong mu*) und Teil einer thailändischen Mahlzeit.

# nahm cheua neua

## Rinderbrühe

Für mich ist eine Brühe aus Rinderknochen die Urmutter aller Brühen, aber sie sollte mit Bedacht verwendet werden, da ihr kräftiges, volles Aroma den Geschmack eines Gerichts dramatisch verändern kann. Ich würde diese robuste Brühe zum Beispiel niemals als Grundlage für eine scharf-saure Suppe (*dtom yum*) oder ein saures Curry (*gaeng som*) verwenden, da der Geschmack der Rinderbrühe die duftenden Aromaten dominieren würde, die bei diesen Suppen im Mittelpunkt stehen sollten. Rinderbrühe passt jedoch gut zu einem Gericht wie Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum (*gaeng panang neua*, Seite 148), bei dem der Proteinlieferant bereits Rindfleisch ist und die Aromen des Gerichts kräftig genug sind, um von der reichhaltigen Brühe nicht dominiert zu werden.

### ERGIBT 2–3 LITER

- 2 kg Rinderknochen, für den Suppentopf etwas zerkleinert
- 2 weiße Zwiebeln, geschält und geviertelt
- 1 mittelgroße Möhre, gehackt, oder das gleiche Gewicht an weißem Rettich oder Daikon
- 3 EL Pilzstiele oder ein paar getrocknete Shiitake-Pilze
- 4 EL grob gehackten Koriander
- 6–8 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt
- 1 fingerlanges Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Enden, Spitzen und äußeren Blätter von Zitronengras (sie enthalten reichlich Aroma)
- ½ EL schwarze Pfefferkörner

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Rinderknochen unter fließendem kaltem Wasser abrausen und gut abtropfen lassen. Die Knochen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 20 Minuten rösten, bis die Knochen goldbraun und knusprig sind. Das Fett, das während des Röstens austritt, abgießen und evtl. für eine andere Verwendung aufbewahren. Das ausgelassene Fett nicht in die Brühe geben, da sie sonst trüb wird.

Die gerösteten Knochen in einen Suppentopf legen und mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 5 cm über den Knochen steht. Bei starker Hitze aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Knochen etwa 2 Stunden köcheln lassen. Das Wasser sollte leicht blubbern und kleine Blasen an der Oberfläche bilden. Wenn es zu stark blubbert, ist es zu heiß.

Nach etwa 2 Stunden die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 2 Stunden köcheln lassen.

Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und Gemüse, Gewürze und Knochen entsorgen. Die Brühe wieder in den Topf füllen und eine 1 Stunde köcheln lassen, bis sie um ein Viertel eingekocht ist. Dadurch intensiviert sich der Geschmack. Die Brühe vollständig abkühlen lassen und das Fett und Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Brühe kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage aufbewahrt werden oder in Portionen tiefgefroren werden. Sie hält sich bis zu sechs Monate im Tiefkühlfach.

**Mein Tipp:** Ich nage gern an knusprig gebratenen Rinderknochen. Wenn Sie das ebenfalls mögen, dann folgen Sie den Schritten im Tipp für Hühnerbrühe (Seite 200).

Die obige Methode kann auch für die Herstellung von Brühe aus Kalbsknochen und aus Knochen von Wild verwendet werden.

# *nahm cheua pla*

## Fischbrühe

Wenn es um Fischbrühe geht, strebe ich eine leichte, frisch schmeckende und duftende Brühe an, die mit aromatischen Zutaten wie Koriander, Ingwer und Zitronengras aromatisiert ist. Die Stiele des Thai-Basilikums geben einen subtilen Anisgeschmack, der mit der Verwendung von Fenchel und Dill in der traditionellen Fischbrühe der europäischen Küche vergleichbar ist. Es ist wichtig zu erwähnen, dass Sie nur Gräten und Karkassen von weißen Fischen wie Kabeljau, Seehecht, Wolfsbarsch und Plattfischen (Steinbutt, Glattbutt, Seezunge) verwenden sollten. Die Fischkarkassen müssen von Blut gereinigt und die Kiemen entfernt werden, da diese einen bitteren Geschmack geben und die fertige Brühe trüb machen. Fischköpfe liefern der Brühe viel Geschmack und enthalten natürliche Gelatine, die dem Ganzen etwas Fülle verleiht. Gräten und Köpfe von Lachs, Makrele und Thunfisch machen die Brühe dagegen fettig und unappetitlich. Wenn ich Gräten von diesen Fischen übrig habe, räuchere ich sie für längere Zeit über Kokosnussschalen und Holzkohle, sodass sie ihre Fettigkeit verlieren und stattdessen mit dem Geschmack des Rauchs imprägniert werden. Diese Gräten können dann zum Würzen von Brühen genutzt werden, ähnlich wie bei *pla krob*, einer alten thailändischen Zutat, die aus über Kokosnuss geräucherten und getrockneten Fischen hergestellt wird.

### ERGIBT 2 LITER

- 1,5 kg Gräten von weißfleischigen Fischen
- 500 g Fischköpfe, die Kiemen und Augen entfernt
- 1 Stück getrocknete Kombualge
- 1 weiße Zwiebel, geschält und geviertelt
- 3 Frühlingszwiebeln, grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Spitzen und äußeren Blätter der Frühlingszwiebeln (sie enthalten reichlich Aroma)
- 1 Stange Staudensellerie, grob gehackt
- 1 Handvoll grob gehackten Koriander
- 4–6 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt
- 1 fingerlanges Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, grob gehackt, oder besser noch, die ansonsten weggeworfenen Wurzeln, Enden, Spitzen und äußeren Blätter von Zitronengras (sie enthalten reichlich Aroma)
- 1 Handvoll grob gehackten Thai-Basilikum
- 1 Pandanblatt, verknotet (nach Belieben)
- ½ TL weiße Pfefferkörner

Die Fischgräten und -köpfe unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und das Blut entfernen. In einen Suppentopf legen und mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 3 cm über den Gräten steht. Bei starker Hitze aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Herd ausschalten, die Gräten herausnehmen, abtropfen und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen. Den Suppentopf gründlich reinigen und jeglichen Schaum vom Boden und den Seiten entfernen.

Die Gräten mit den übrigen Zutaten in den Topf geben und mit so viel Wasser bedecken, dass es etwa 5 cm über den Gräten und dem Gemüse steht. Bei starker Hitze aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Brühe etwa 30 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte leicht blubbern und kleine Blasen an der Oberfläche bilden. Wenn die Brühe stark blubbert, ist sie zu heiß. Falls notwendig, Schaum und Feststoffe von der Oberfläche abschöpfen.

Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel aufsetzen und die Brühe etwa 1 Stunde ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Während dieser Zeit werden die Gräten und anderen Zutaten auf den Boden des Topfes absinken.

Die Brühe vorsichtig mit einer Schöpfkelle abschöpfen und durch ein mit Musselin ausgelegtes feinmaschiges Sieb passieren. Die Gräten, die sich am Boden des Topfs abgesetzt haben, nicht aufrühren oder bewegen, da dies die Brühe trüb macht. So viel von der Brühe abschöpfen wie möglich, bevor die Gräten aufgewühlt werden. Restliche Brühe, Fischgräten und andere Zutaten entsorgen.

Die Brühe vollständig abkühlen lassen. Man kann sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage aufbewahren oder in Portionen einfrieren. Sie halten sich bis zu sechs Monate im Tiefkühlfach.

# khreuang gaeng

## Currypaste

Im Folgenden stelle ich Ihnen keine speziellen Rezepte für Currypasten vor, sondern gebe Ihnen allgemein wichtige Infos über die verschiedenen Zutaten, Stile und Techniken bei der Zubereitung von thailändischen Currypasten. Es gibt hierbei keine strikten Regeln, was richtig oder falsch ist. Nutzen Sie diesen Abschnitt zum Thema Currypaste also als Leitfaden und passen Sie die Methoden und Informationen individuell an Ihre Situation und Küchenausstattung an. Wenn Sie sich nicht sicher dabei fühlen, Ihre eigene Currypaste zu Hause herzustellen, dann ist das auch in Ordnung. Mir ist es lieber, wenn meine Leserinnen und Leser die Rezepte in diesem Buch mit einer fertigen Currypaste zubereiten (Empfehlungen für Currypastenmarken, Seite 32) als überhaupt nicht.

Grünes Curry (*gaeng kheo wan*) und rotes Curry (*gaeng phet*) sind außerhalb Thailands die bekanntesten. Die Vielfalt der im thailändischen Königreich erhältlichen Curry-Gerichte ist jedoch unglaublich groß und vielfältig. Die Zutaten variieren je nach Region und Jahreszeit, und die Köchinnen und Köche wenden zum Teil unterschiedliche Techniken an. Das Ergebnis sind Hunderte von Currypasten, die im Laufe der Zeit in der thailändischen Küche entwickelt und verfeinert wurden.

Die modernen Currypasten bestehen meistens aus den gleichen aromatischen frischen Zutaten und Gewürzen: Chilis (getrocknet oder frisch), Schalotten, Knoblauch, Korianderwurzel, Galgantwurzel und Garnelenpaste, wobei die Anteile der einzelnen Zutaten individuell angepasst werden, um die Nuancen bestimmter Geschmacksprofile hervorzuheben. Jede Zutat sollte in der fertigen Paste herauszuschmecken sein, ohne dass ein Aroma die anderen dominiert. Außerdem sollten die Zutaten als Ganzes in einem ausgewogenen Verhältnis zusammenwirken. Ich finde es faszinierend, wie die zahlreichen intensiven Aromen in einer Currypaste auf harmonische Weise miteinander verschmelzen. Für mich ist das eines der Wunder der thailändischen Küche. Andere Zutaten in Currypasten sind üblicherweise Kaffir-Limetenschale, Kurkumawurzel, Chinesischer Ingwer, geröstete Kokosnuss, Erdnüsse und getrocknete Gewürze.

Bei der Zubereitung einer Currypaste ist es wichtig, dass die frischen Zutaten vorab gewaschen, geputzt, geschält und fein gehackt werden, um sie schneller und einfacher zu einer Paste verarbeiten zu können. In der Regel werden die härtesten, faserigsten und trockensten Zutaten zuerst in den Mörser gegeben und zu einer glatten Paste zerstoßen, bevor die nächste Zutat hinzugefügt wird.

Je weicher die Zutaten mit höherem Wassergehalt sind, desto nasser und glitschiger wird die Paste im Mörser und desto schwieriger wird es, die Zutaten mit den anderen zu vermischen. Wenn Sie eine Currypaste verarbeiten, stellen Sie den Mörser am besten auf ein gefaltetes Geschirrtuch, damit er auf der Arbeitsfläche nicht wegrutscht. Wenn Sie auf einem Tisch oder einer Bank arbeiten, positionieren Sie den Mörser über eine Ecke oder über ein Tischbein, um die Stößelschläge im Mörser abzufedern.

Halten Sie den Stößel fest, wobei das Handgelenk locker bleiben sollte. Lassen Sie beim Stoßen das Gewicht des Stößels und die Schwerkraft die Arbeit für Sie erledigen. Wenn Sie den Stößel in den Mörser setzen, zielen Sie auf die Zutaten im Mörser und lassen Sie den Stößel und die Zutaten an der Wand des Mörsers entlanggleiten. Wenn Sie den Vorgang wiederholen, entsteht Reibung und Abrieb, wodurch die Fasern und Zellstrukturen der Zutaten aufgebrochen werden und schließlich miteinander verschmelzen. Es ist praktisch, einen Löffel zur Hand zu haben, mit dem man immer wieder etwas von der Paste im Mörser abnehmen kann, um zu prüfen, ob alles gut zerkleinert und miteinander verbunden ist.

Möchten Sie Currypasten nach dieser traditionellen Methode zubereiten, dann geben Sie die Zutaten in der im Rezept angegebenen Reihenfolge in den Mörser. Dies ist die beste Garantie dafür, dass man am Ende eine geschmeidige Paste erhält, die aromenreich und voll abgerundet im Geschmack ist.

Chilis bestimmen wichtige Komponenten der Paste – einschließlich Farbe und Schärfegrad. Für Currypasten verwendet man meist getrocknete lange Chilis, da sie größer, fleischig und milder sind als die scharfen Bird's-Eye-Chilis.





Wenn Sie die Paste mit getrockneten langen Chilischoten zubereiten, entfernen Sie zuerst den Stielansatz und brechen Sie die Schoten auf, um Kerne und Häutchen zu entfernen, in denen sich die Schärfe der Chilis konzentriert (evtl. dabei Handschuhe tragen!). Weichen Sie die Schoten dann 12 bis 15 Minuten in kaltem Wasser ein. Das Einweichen rehydriert die Chilis nicht nur, sondern sorgt auch dafür, dass ein Teil der Schärfe ausgeschwemmt wird, was zu einem volleren, reicheren Chiligeschmack führt. Außerdem kann man auf diese Weise mehr Chilis verwenden, um eine kräftige, appetitliche Farbe der Paste zu erzielen. Dieses Verfahren wird auch für getrocknete Bird's-Eye-Chilis angewandt, aber die Samen werden bei dieser Chilisorte selten entfernt. Die eingeweichten Chilis gießt man in ein Sieb ab und lässt sie gut abtropfen, damit die Paste nicht wässrig wird.

Wenn in einem Rezept frische lange Chilis verlangt werden, schneiden Sie einfach den Stielansatz mit einem Messer ab, halbieren Sie die Schoten und entsorgen Sie die Samen und die weiße fleischige Membran. Und noch ein grundsätzlicher Hinweis für die Verwendung von Chilis in Currypasten: Geben Sie die Chilis immer als erste Zutat in den Mörser, und zwar mit einer großzügigen Prise Salz. Dadurch wird die Paste nicht nur von Anfang an gewürzt, sondern es entsteht auch durch das Salz ein Abrieb, der dazu beiträgt, dass sich die Chilischoten besser zerkleinern lassen. Bei den Rezepten in diesem Buch reicht  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz aus, um diesen Effekt zu erzielen und um sicherzustellen, dass die fertige Paste im Geschmack voll und rund ist und nicht etwa fad.

Getrocknete Gewürze spielen in einer Reihe von thailändischen Currypasten eine wichtige Rolle, aber im Allgemeinen handelt es sich dabei um Pasten, die Einflüsse aus anderen Ländern und Kulturen widerspiegeln, wie das muslimisch geprägte *gaeng massaman* und das burmesisch gewürzte *gaeng gung gae*. Getrocknete Gewürze verwendet man vor allem, um den frischen aromatischen Zutaten eine zusätzliche aromatische Dimension und Schärfe zu verleihen. Mit Ausnahme von Pfefferkörnern werden sämtliche getrocknete Gewürze vorab geröstet und gemahlen, bevor sie den Pasten hinzugefügt werden. Es gilt: Getrocknete Gewürze gibt man bei der Zubereitung von Currypasten erst zum Schluss als letzte Zutat in den Mörser.

Mein Tipp dazu: Fügen Sie am besten erst einmal zwei Drittel des Volumens der gemahlene Gewürze hinzu und arbeiten Sie sie gründlich in die Paste ein, bevor Sie den Rest nach und nach zugeben. Folgen Sie dabei Ihrer Intuition und entscheiden Sie, wann Sie genug von den trockenen Gewürzen zugegeben haben. Unbedingt wichtig ist es, die Currypaste nicht zu stark zu würzen, denn wenn sie zu viele trockene Gewürze enthält, lässt sich mit dieser Würzpaste letztlich kein traditionelles Thai-Curry mehr zubereiten, sondern es wird eher ein Gericht daraus werden, das der indischen Küche zuzuordnen ist.

Zu den getrockneten Gewürzen, die in Currypasten üblicherweise verarbeitet werden, gehören weiße Pfefferkörner (manchmal schwarze Pfefferkörner oder auch Langer Pfeffer), Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Kassiarinde, Gewürznelken und Muskatnuss.

Wenn Sie nicht die gesamte Currypaste in einem Rezept verwenden, können Sie die restliche Paste problemlos bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Achten Sie darauf, dass sie in einem luftdichten Behälter aufbewahrt wird und eine Schicht Backpapier oder Frischhaltefolie auf der Oberfläche liegt, um Oxidation und Verfärbungen zu verhindern. Man kann Currypasten auch ohne Probleme einfrieren. Beachten Sie jedoch, dass die Paste nach dem Auftauen nicht mehr ihren ursprünglichen Geschmack hat und manchmal etwas bitter werden kann.

# *hua gati*

## Frische Kokosnusscreme

Im Restaurant stellen wir jeden Tag Kokosnusscreme her, die wir für eine Vielzahl von Gerichten verwenden, angefangen von Currys und Suppen, Wokgerichten bis hin zu Relishes oder süßen Speisen. Kokosnusscreme ist köstlich – komplex im Aroma, voll und cremig im Geschmack. Wenn Sie Ihre eigene Kokosnusscreme herstellen möchten, sollten Sie ältere braune Kokosnüsse verwenden. Wählen Sie am besten schwere Nüsse, denn sie haben mehr Fruchtfleisch und sind ergiebiger. Wenn Sie beim Schütteln Wasser in der Nuss hören, dann ist das Fruchtfleisch wahrscheinlich weniger fermentiert oder, schlimmer noch, ranzig. Zwei durchschnittlich große Nüsse ergeben etwa 400 ml Creme. Sie benötigen außerdem eine Küchenmaschine und einen schweren, stumpfen Gegenstand, wie einen Granitstößel, die Rückseite eines schweren Hackmessers oder einen Hammer. Im Allgemeinen mache ich mir keine großen Gedanken über das Schälen des Fruchtfleisches, es sei denn, ich möchte die schöne weiße Creme im fertigen Gericht oder in der Beilage unbedingt zur Geltung bringen, wie bei Mango mit süßem Klebreis (*mamuang khao neow*, Seite 184). Wenn Sie das Fruchtfleisch aber zu einer kräftigen Currypaste geben, ist das Weiß der Creme eher unbedeutend.

Die Kokosnuss in einem Geschirrtuch über einem Waschbecken oder einer Schüssel festhalten. Mit dem stumpfen Gegenstand dosiert, aber fest auf die Nusschale klopfen, um sie aufzubrechen. Diesen Vorgang über der Mitte der Kokosnuss wiederholen, bis sie sich aufspaltet.

Das Kokosnussfleisch mit einem stumpfen Messer aus der Schale lösen und das Kokosnussfleisch in möglichst großen Stücken entfernen. Für eine weiße Kokosnusscreme die dünne braune Haut vom Fruchtfleisch abziehen. Dieser Schritt kann ausgelassen werden, führt aber zu einer nicht ganz weißen Creme.

Das Kokosnussfleisch in reichlich klarem, kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden und in einen Mixer geben.

Etwas Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich am Boden des Topfs Bläschen bilden, die anzeigen, dass das Wasser etwa 70 °C heiß ist (man kann die Temperatur auch mit einem Kochthermometer prüfen). Nach Belieben ein geknotetes Pandanblatt hinzufügen, das zusätzliches Aroma verleiht.

So viel heißes Wasser in den Mixer geben, bis die Kokosnussstückchen bedeckt sind. Einige Minuten pürieren, bis eine feine, breiige Masse entstanden ist. Je feiner, umso besser.

Den Brei auf ein sauberes Geschirrtuch oder Käsetuch kippen, das Tuch an den Ecken zusammenfassen und den Brei in ein Gefäß pressen (nie Metall, da dies den Geschmack verfälschen kann). Die Flüssigkeit 30 Minuten oder länger stehen lassen, bis die dickere Kokosnusscreme an der Oberfläche der leicht opaken Kokosnussmilch schwimmt.

Die oberste Schicht der Kokosnusscreme mit einer Schöpfkelle abschöpfen, die dünnere Milch für eine andere Verwendung aufheben (man kann sie als dünne Kokosnussbrühe für Currys und Suppen verwenden).

Das trockene Fruchtfleisch, das beim Auspressen entsteht, kann zum Räuchern verwendet werden, wenn der nächste Grillabend ansteht (siehe Kokonuss-Rauchmischung, unten).

Sowohl Creme wie Milch sollten am besten noch am selben Tag verwendet werden, sonst besteht die Gefahr, dass sie verderben. Für die Verwendung am nächsten Tag sollten Sie sie im Kühlschrank aufbewahren. Dadurch wird die Creme jedoch härter und kann schlechter verarbeitet werden.

Sollte etwas von der Kokosnusscreme übrig bleiben, ist es sinnvoll, die Creme zu trennen. Bei dieser Technik wird die Creme so lange gekocht, bis der größte Teil des Wassers verdampft ist, sodass eine geronnene Creme mit einer öligen Oberfläche entsteht. Sie eignet sich sehr gut zum Braten von Currypasten und ist nahezu unbegrenzt haltbar, wenn sie im Kühl- oder Tiefkühlfach aufbewahrt wird (mehr über diese Methode weiter unten).

#### **ERGIBT 150 GRAMM**

400 g Kokosnusscreme  
(die reichhaltigeren,  
schwereren Feststoffe)  
1 EL Kokosnussöl (bei Verwendung  
von gekaufter Kokosnusscreme)

## **Kokosnusscreme trennen**

Die Kokosnusscreme in einem Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 5 Minuten erhitzen, bis die Creme anfängt zu kochen. Unter ständigem Rühren weiterkochen, bis die Creme eindickt und anfängt, sich zu trennen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten weiterkochen, bis sich die Creme absetzt, die dünnere Flüssigkeit verdampft und die Oberfläche ölig glänzt.

Bei der Verwendung von gekaufter Kokosnusscreme während des Kochens 1 bis 2 Esslöffel Kokosnussöl hinzufügen, um den Prozess zu beschleunigen (die im Laden gekaufte Creme ist homogenisiert, sodass der Prozess ohne Zugabe von Öl fast unmöglich ist). Die getrennte Creme vollständig abkühlen lassen, bevor sie für unbegrenzte Zeit im Kühl- oder Tiefkühlfach aufbewahrt werden kann.

#### **ERGIBT 400 GRAMM**

200 g Reis  
2 frische Pandanblätter, längs in  
feine Streifen geschnitten  
(weglassen, falls nicht erhältlich)  
200 g ausgepresstes Kokosnussfleisch,  
das bei der Herstellung von  
Kokosnusscreme entsteht

## **Kokonuss-Rauchmischung**

Den Reis in einer Schüssel mit Wasser 30 Minuten einweichen, dann in einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen.

Pandanblätter (falls verwendet), Kokosnussfleisch und Reis in einer Schüssel vermengen. Die Mischung über heiße Kohlen streuen, um beim Grillen von Fleisch und Meeresfrüchten einen nach Kokosnuss duftenden Rauch zu erzeugen. Die Mischung lässt sich bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren oder im Tiefkühlfach bis zu sechs Monate.

# hom jiaw / nahm man hom

## Frittierte Schalotten und duftendes Schalottenöl

Goldbraune, knusprig frittierte Schalotten werden in ganz Thailand verwendet, um allen Arten von Gerichten – von Suppen und Salaten bis hin zu Currys – Süße und Textur zu verleihen. Es gibt kaum ein Gericht, das nicht durch das Bestreuen mit frittierten Schalotten aufgepeppt wird. Für das Frittieren verwende ich ein geschmacksneutrales Pflanzenöl. Der Frittiervorgang verleiht dem Öl einen vollen Geschmack, der es zu einem hervorragenden Speiseöl für Wokgerichte und Currys macht oder zum Beträufeln von gebratenem Reis und Suppen. Frittierte Schalotten kann man in Supermärkten kaufen, ähnlich wie knusprige Hot-Dog-Zwiebeln. Aber nichts geht über selbst frittierte Schalotten.

### ERGIBT 100 GRAMM

200 g sehr frische und feste  
Schalotten (am besten  
kleine runde Schalotten  
oder Bananenschalotten),  
geschält  
500 ml Pflanzenöl

Die Schalotten der Länge nach halbieren und so dünn wie möglich längs in etwa 1 mm dicke Streifen schneiden. Sorgfältig arbeiten, um eine gleichmäßige Dicke zu erreichen. Am einfachsten geht das mit einem Gemüsehobel (Mandoline). Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen.

Das Öl in einem großen Wok erhitzen, bis das Kochthermometer 140 °C anzeigt. Falls kein Thermometer vorhanden ist, eine Schalottenscheibe in das heiße Öl geben; wenn sich um die Schalotte Bläschen bilden, ohne dass sie sofort Farbe annimmt, ist die Temperatur richtig.

Die Schalotten in das heiße Öl geben und mit einem Kochlöffel rühren, damit sie nicht zusammenklumpen. Die Öltemperatur konstant halten, sodass die Schalotten etwa 12 Minuten leicht braten, bis sie goldbraun werden. Die Schalotten durch ein feinmaschiges Sieb über einer hitzebeständigen Schale abgießen, sodass das Öl aufgefangen wird. Das Sieb rütteln, dann die Schalotten auf das vorbereitete Backblech geben. Die Schalotten mit zwei Gabeln vorsichtig in Stränge zerpfücken und in einer einzigen Schicht auf dem Papier verteilen. Sie sollten so schnell wie möglich trocknen und abkühlen, damit sie nicht zu dunkel und bitter werden.

Die gebratenen Schalotten vollständig abkühlen lassen, bevor sie in einem luftdichten, mit einem Papiertuch ausgelegten Behälter aufbewahrt werden. Sie können an einem kühlen, trockenen Ort bis zu zwei Wochen gelagert werden.

Das duftende Schalottenöl vollständig abkühlen lassen, bevor man es in einen separaten, luftdichten Behälter umfüllt. Es kann an einem kühlen, trockenen Ort bis zu zwei Monate gelagert werden.

# *gratiam jiaw / nahm man gratiam*

## Frittierter Knoblauch und duftendes Knoblauchöl

Ähnlich wie die frittierten Schalotten verfeinert knusprig frittierter Knoblauch die meisten Gerichte und verleiht ihnen eine fast nussige Fülle. Etwas so Einfaches wie gedämpfter Reis mit frittiertem Knoblauch kann richtig süchtig machen. Ich gebe gern ein wenig von dem knusprigen Knoblauch zu Salaten und *laab*, insbesondere zu den nordthailändischen Salaten. Das duftende Knoblauchöl verleiht Suppen und Bruchreis-Porridge (*jok*) einen wunderbaren Geschmack.

### ERGIBT 80 GRAMM

160 g Knoblauch (3–5 Knollen),  
die Zehen ausgelöst,  
geschält und grob  
gehackt  
Salz  
500 ml Pflanzenöl

Knoblauch und eine großzügige Prise Salz in einem Mörser zu einer groben Paste zerstoßen. Falls notwendig, den Knoblauch in mehreren Portionen verarbeiten, um zu verhindern, dass der Mörser zu voll ist.

Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen. Das Öl in einem großen Wok erhitzen, bis das Kochthermometer 140°C anzeigt. Falls kein Thermometer vorhanden ist, etwas gehackten Knoblauch in das heiße Öl geben. Sobald sich um den Knoblauch Bläschen bilden, ohne dass er sofort Farbe annimmt, ist die Temperatur richtig.

Den restlichen Knoblauch in das heiße Öl geben und mit einem Kochlöffel rühren, damit er nicht zusammenklumpt. Die Öltemperatur konstant halten und den Knoblauch etwa 12 Minuten leicht brutzeln, bis er goldbraun wird.

Den Knoblauch durch ein feinmaschiges Sieb über einer hitzebeständigen Schale abgießen, sodass das Öl aufgefangen wird. Das Sieb rütteln, dann den frittierten Knoblauch auf das vorbereitete Backblech geben. Der Knoblauch wird dunkler und knuspriger, wenn er trocknet. Er sollte so schnell wie möglich trocknen und abkühlen, damit er nicht zu dunkel und bitter wird.

Den frittierten Knoblauch vollständig abkühlen lassen, dann in einem luftdichten, mit Küchenpapier ausgelegten Behälter aufbewahren. Er kann an einem kühlen, trockenen Ort bis zu zwei Wochen gelagert werden.

Das duftende Knoblauchöl vollständig abkühlen lassen, bevor es in einen separaten, luftdichten Behälter umgefüllt wird. Es kann an einem kühlen, trockenen Ort bis zu zwei Wochen gelagert werden.

Sobald der frittierte Knoblauch und das duftende Knoblauchöl vollständig abgekühlt sind, lässt sich daraus auch eine Würzsauce herstellen, mit der man bei einer Mahlzeit am Tisch Nudelsuppen, gebratenen Reis und Reisbrei würzen kann: einfach einen Teil der knusprig frittierten Knoblauchflocken mit zwei Teilen duftendem Öl vermischen.

# khao khua

## Geröstetes Reispulver

Dies ist eine Zutat aus dem Vorratsschrank, die in vielen Gerichten der Region Isan verwendet wird. Das Verfahren zeigt den Einfallsreichtum der thailändischen Köche, die aus Reis, der in den ärmeren, ländlichen Gebieten des Landes angebaut wird, eine weitere Zutat herstellen. Die rohen Reiskörner werden bei schwacher Hitze trocken geröstet, wodurch sie einen nussigen Geschmack erhalten. Sobald sie zu Pulver gemahlen sind, verleihen sie Gerichten Textur, Knackigkeit und einen subtilen Rauchgeschmack. Traditionell wird dafür Klebreis verwendet, der im Isan angebaut wird, aber ich habe das Verfahren auch schon mit Jasminreis, Wildreis und sogar mit Getreide wie Perlgraupen erfolgreich getestet.

### ERGIBT 100 GRAMM

100 g roher Klebreis  
4 äußere Blätter von Zitronengras,  
nach Belieben  
2 Kaffir-Limettenblätter (frisch  
oder TK), nach Belieben

Die Reiskörner mit Zitronengrasblättern und Kaffir-Limettenblättern im Wok oder einer schweren Pfanne bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten trocken rösten, den Reis dabei ständig bewegen, damit die Körner eine goldbraune Farbe annehmen und geröstet und nussig duften.

Zitronengras und Kaffir-Limettenblätter entfernen und den gerösteten Reis im Mörser zu einem groben Pulver zerstoßen. Falls notwendig, in mehreren Portionen verarbeiten, um zu verhindern, dass der Mörser zu voll ist. Alternativ eine Gewürzmühle oder den Stabmixer verwenden, aber darauf achten, dass die Körner nicht zu fein gemahlen werden. Optimal ist eine Textur wie Sand.

Den Reis in einem luftdicht verschlossenen Behälter an einem dunklen Ort bis zu zwei Wochen aufbewahren. Bei längerer Lagerung verliert der Reis seinen Duft und sein Aroma.

# *prik bon*

## Geröstetes Chilipulver

Dieses Gewürzpulver ist in ganz Thailand sehr beliebt zum Würzen von Salaten, Saucen, Suppen, Wokgerichten und Currys. Die Liebe der Thailänder zu *prik bon* ist so tief in ihrer Esskultur verwurzelt, dass geröstetes Chilipulver auf fast allen Esstischen des Landes zu finden ist – egal ob zu Hause, bei den Straßenverkäufern oder in Restaurants. Im Laden gekaufte Chiliflocken oder Chilipulver sind zwar gut, aber sie haben lange nicht die Geschmackstiefe wie Chilis, die Sie selbst trocken rösten, bis sie blasig, rauchig und verkohlt sind.

### ERGIBT 200 GRAMM

200 g getrocknete lange  
Chilischoten, entkernt  
25 g getrocknete Bird's-Eye-Chilis

Die getrockneten langen Chilis im Wok bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten trocken rösten, dabei häufig umrühren, damit die Schoten sich gleichmäßig färben und dunkel werden.

Die Bildung von schwarzen Blasen und schwarzen Stellen ist gut für den Geschmack, aber zu viel davon lässt das fertige Chilipulver dunkel und bitter schmecken.

Die Chilis aus dem Wok nehmen und den Vorgang mit den Bird's-Eye-Chilis wiederholen, diesmal 5 Minuten.

Alle gerösteten Chilis in der Küchenmaschine oder in einer Gewürzmühle zu einem Pulver in der gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Darauf achten, dass die Chilisamen, die aus den Chilis herausgefallen sind und beim Rösten verbrannt und geschwärzt wurden, nicht mitgemahlen werden, da sie bitter sind.

Das Chilipulver ist in einem luftdichten Behälter, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung, zwei Monate haltbar.

**Mein Tipp:** Ich bevorzuge *prik bon* mit ein wenig mehr Textur, eher wie Sand oder Grieß.

# *nahm makham piak*

## Tamarindenwasser

Mit dieser Zubereitung erhält man eine fruchtig-saure Flüssigkeit, mit der sich alle Arten von thailändischen Gerichten würzen lassen. Mich erinnert der Geschmack von Tamarinde an säuerliche Pflaumen und süße Datteln, um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben. Fertiges Tamarindenkonzentrat ist in Asia-Läden und gut sortierten Supermärkten erhältlich. Ich muss zugeben, dass ich für Notfälle immer gekauftes Konzentrat im Kühlschrank aufbewahre, auch wenn der Geschmack des Fertigprodukts nicht mit dem Tamarindenwasser zu vergleichen ist, das frisch aus der klebrigen und faserigen Paste hergestellt wird. Tamarindenwasser kann im Voraus zubereitet werden und hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche. Achten Sie beim Kauf des Tamarindenfruchtfleischs auf thailändische Marken und vermeiden Sie solche, die Zucker oder andere Zusatzstoffe enthalten. Sie wollen ja 100 Prozent Tamarindenfruchtfleisch und -geschmack.

### ERGIBT 400 MILLILITER

4 EL Tamarindenfruchtfleisch

Das Tamarindenfruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit 500 ml warmem Wasser übergießen. Das Fruchtfleisch mit den Händen zerkleinern und gründlich mit dem Wasser vermengen, bis eine dicke Flüssigkeit entstanden ist. Das Fruchtfleisch 15 Minuten stehen lassen, damit es sich im Wasser auflöst.

Die Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und das Fruchtfleisch mit der Rückseite eines Spatels oder Holzlöffels durch das Sieb streichen, um das dicke Tamarindenpüree zu gewinnen. Wenn das faserige Fruchtfleisch so aussieht, als ob noch viel Tamarindenfleisch daran haften würde, das Fruchtfleisch noch einmal einweichen und durch das Sieb streichen. Diesmal aber nur so viel Wasser zum Fruchtfleisch hinzufügen, dass es gerade bedeckt ist. Mit den Händen gut durchkneten, um das restliche Fruchtfleisch zu lösen.

Fruchtfasern und Kerne entsorgen. Das aufgefangene Püree umrühren. Es soll dickflüssig und sehr konzentriert schmecken, da man es später immer noch auf die gewünschte Dicke und Säure verdünnen kann. Wird es in verdünnter Form verwendet, muss man bedenken, dass auch das Gericht, das damit gewürzt wird, verdünnt wird – sei es ein Curry, eine Suppe oder ein Salat. Daher darauf achten, dass die Basis voll und intensiv im Geschmack bleibt.

Das Tamarindenwasser hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche und kann portionsweise bis zu drei Monate eingefroren werden.

# nahm pla raa

## Fermentierte Fischsauce

Diese Würzsauce wird in ganz Thailand verwendet, vor allem in der nordöstlichen Region Isan, wo ihre Schärfe in fast jedem Gericht zu finden ist. Für die Fischsauce wird Süßwasserfisch gesalzen und mit Reiskleie vermischt und dann für mindestens acht Monate fermentiert, bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht sind. Thailändische Köchinnen und Köche wickeln die fermentierten Fischfilets in Bananenblätter und rösten sie, damit sie ihren scharfen Geschmack entfalten, bevor sie sie zu den Gerichten geben. Manchmal werden die fermentierten Fische auch einfach mit Reis und etwas Zitronensaft gegessen. Ich bevorzuge es, die fermentierten Fischfilets in Gläsern zu kaufen und nicht die fertige Würzsauce. So kann ich die Filets mit aromatischen Zutaten »auskochen«, um den Geschmack zu mildern und um die Sauce vor der Verwendung zu pasteurisieren. Es gibt einige Firmen, die Gurami-Fisch (auch Gourami-Fisch) vertreiben. Ich empfehle die thailändische Marke Pantainorasingh (Pantai), die keinen versteckten Zucker und keine Zusatzstoffe enthält. Sie wird auch als »eingelegte Guramifischsauce« verkauft.

### ERGIBT 300 GRAMM

1 Glas (ca. 450 g) eingelegter Gurami-Fisch (fermentierte Fischsauce)  
Strunk 1 reifen Ananas  
4 Stängel Zitronengras, grob gehackt  
8 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)  
1 fingerlanges Stück Galgantwurzel, geschält und gehackt  
3 EL fein gehackte Schalotte  
4–6 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt  
2 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele  
1½ EL Palmzucker oder brauner Zucker  
1 Pandanblatt, verknotet

Den eingelegten Gurami-Fisch und 650 ml Wasser in einem großen Topf vorsichtig erwärmen, dabei rühren, damit sich der Fisch im Wasser auflöst.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Masse zu dickflüssig erscheint, bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Sie sollte eine gießfähige Konsistenz haben.

Vom Herd nehmen und 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Die Masse durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und die fermentierte Fischsauce mit der Rückseite eines Spatels oder Holzlöffels durch das Sieb streichen, um das Maximum an Geschmack zu erhalten. Die festen Inhaltsstoffe entsorgen. Abkühlen lassen, dann in einen luftdicht verschlossenen Behälter geben. Die Fischsauce hält sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen oder kann portionsweise bis zu 6 Monate eingefroren werden.

# *nahm man*

## Ausgelassenes Fett

Tierisches Fett, insbesondere Schweinefett, ist in Thailand traditionell das Fett, mit dem gekocht wird. Es verleiht Gerichten von Anfang an Körper und Fülle. Allerdings enthält es auch mehr Cholesterin, weshalb es in der modernen thailändischen Küche zunehmend durch Pflanzenöl ersetzt wird. Ich persönlich verwende für einige Rezepte gern tierische Fette, da Gerichte damit einfach viel aromatischer schmecken. Ich füge diese Anleitung bei, da es eine sinnvolle und nachhaltige Praxis ist, ein Tier im Ganzen zu verwerten. Wenn Sie Fett übrig haben, können Sie es auslassen und für andere Gerichte nutzen. Ausgeschmolzenes Fett lässt sich gut einfrieren und muss nicht sofort verbraucht werden. Man kann es für Gerichte aufbewahren, die von der Reichhaltigkeit des Fetts besonders profitieren.

### **ERGIBT 300–400 GRAMM**

500 g tierisches Fett (z. B. Schwein, Rind, Lamm, Wild, Ente, Gans, Huhn)  
2 EL gehackte Korianderwurzel oder Korianderstiele  
3 EL gehackter Ingwer  
3 EL gehackter Knoblauch  
½ TL Salz  
¼ TL weiße Pfefferkörner

Das Fett fein hacken oder den Metzger bitten, das Fett für Sie zu wolfen, falls gekauftes Fett verwendet wird.

Das gehackte oder gewolfte Fett zusammen mit 3 Esslöffel Wasser in einen großen Topf geben und bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten erwärmen, bis das Fett zerfällt und das Wasser verdampft. Häufig umrühren, damit die Fettstücke nicht am Topfboden kleben bleiben. Die Stücke sollen eine schöne goldbraune Farbe annehmen und sehr knusprig werden, was bedeutet, dass sie kein Wasser mehr enthalten.

Inzwischen Koriander, Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfefferkörner in einem Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Sobald das Fett fast vollständig ausgelassen ist, die Paste vorsichtig hinzufügen und gut mit dem ausgelassenen Fett verrühren. Die Paste wird beim Braten zischen und aromatisch duften. Sobald die Paste goldgelb und knusprig ist wie die ausgelassenen Fettstücke, den Inhalt des Topfs durch ein feinmaschiges Sieb in eine hitzebeständige Schüssel abgießen.

Das flüssige Fett auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter kann es im Kühlschrank bis zu einem Monat aufbewahrt werden. Es kann auch bis zu sechs Monate eingefroren werden.

Die knusprig gebratene Schwarte und die Knoblauchpaste schmecken als knusprige Beilage zu Salaten oder als Topping für Wokgerichte und Relishes, aber sie bleiben nur ein oder zwei Tage knusprig und lecker.

# prik nahm pla

## In Fischsauce eingeweichte Chilis

Dies ist das ultimative thailändische Gewürz. Die aromatisierten Chilis sind salzig und scharf und verleihen jedem Gericht einen Geschmackskick. Ich gebe Fischsauce auf jeden Bissen gebratenen Reis und gebratene Nudeln! Das Mischungsverhältnis ist eine Frage der persönlichen Vorliebe. In meinem Rezept nehme ich eine ganze Handvoll Chilis. Aber vielleicht sind Sie ja damit etwas zurückhaltender.

### ERGIBT 120 GRAMM

8 Bird's-Eye-Chilis, gehackt  
1 Knoblauchzehe, geschält und  
sehr fein gehackt  
6 EL Fischsauce  
1 EL Limettensaft

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Mischung vor dem Verzehr mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen vermischen können.

**Mein Tipp:** Sie können die Chilis mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ich persönlich bereite sie eigentlich immer nach Bedarf frisch zu, weil sie dann einfach besser schmecken. Nehmen Sie die gewünschte Menge der eingeweichten Chilis und des Knoblauchs, um sie über ein Gericht zu streuen, oder träufeln Sie die etwas weniger intensive Flüssigkeit darüber, um Ihrem Essen mehr Würze zu verleihen.

# *nahm jim jaew Isaan*

## Chili-Tamarinden-Sauce

Ein vielseitiger Dip, der zu jeder Art von gegrilltem oder geräuchertem Fleisch passt, insbesondere zu gegrilltem Koriander-Knoblauch-Hähnchen (*gai yang*, Seite 64) oder zu einem Steak, das in Fischsauce mariniert wurde, bevor es auf den heißen Grill kommt. Dieses Rezept basiert auf Dips, die man überall in der Region Isan findet.

Diese Art von *jaew* wird üblicherweise mit fein geschnittenem Zitronengras, gehackten Kräutern (z. B. Koriander, Sägezahnkoriander, und Dill) und geröstetem Reispulver serviert. Dies sollte in letzter Minute geschehen, da die Kräuter und das Reispulver nach einer Stunde weich werden und ihren Reiz verlieren. Träufeln Sie vor dem Servieren etwas frischen Limettensaft über den Dip, um die Aromen zu verstärken.

### ERGIBT 650 MILLILITER

200 g Palmzucker  
240 ml Tamarindenwasser  
(*nahm makham piak*, Seite 214)  
200 ml Fischsauce  
2 EL geröstetes Chilipulver  
(*prik bon*, Seite 213)

Den Palmzucker in kleine Stücke brechen und zusammen mit 3 Esslöffel Wasser in einen Kochtopf geben. Das Wasser 3 Minuten sehr vorsichtig erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Es entsteht ein Palmzuckersirup. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die restlichen Zutaten zum Palmzuckersirup geben und alles miteinander verrühren. Sofort verwenden oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

# *nahm jim gai waan*

## Sweet Chilli Sauce

Die thailändische Sweet Chili Sauce ist in den Supermarktregalen nicht mehr wegzudenken, aber wie die meisten ausländischen Gewürze, die in das westliche Repertoire übernommen wurden, hat sie sich in etwas verwandelt, das mit dem Original fast nichts mehr zu tun hat. Meine Sauce ist zwar unbestreitbar süß (wie der Name schon sagt), aber diese Version sorgt für Ausgewogenheit durch Säure und Schärfe, was eine willkommene Abwechslung zu den klebrig-süßen Saucen ist, die viele in ihrem Küchenschrank stehen haben. Diese Sauce passt besonders gut zu gegrilltem Koriander-Knoblauch-Huhn (*gai yang*, Seite 64) und Fischküchlein mit eingelegter Gurke (*tort man pla*, Seite 120).

### ERGIBT 550 MILLILITER

180 g Zucker  
120 ml Weißweinessig  
5 lange rote Chilis, entkernt und fein gehackt  
3 Bird's-Eye-Chilis, gehackt  
2 EL gehackter Knoblauch  
1 TL Salz

Zucker, Essig und 120 ml Wasser in einem Topf 3 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Chilischoten, Knoblauch und Salz im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen und dann in den Topf geben. Die Mischung verrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sie zu einem leichten Sirup eingekocht ist. Die Sauce dickt beim Abkühlen weiter ein.

Die Sauce auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann servieren oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu zwei Monate aufbewahren.

# prik dong nahm som

## Fermentierter Chili-Essig

Diese intensiv scharfe und saure Chilisauce wird in Thailand gern zu fettigen Gerichten gereicht, um für Ausgewogenheit zu sorgen. Die Sauce schmeckt pur ebenfalls hervorragend. Man kann auch zusätzlich Zucker, Salz oder Essig hinzufügen, um die Sauce je nach Gericht, das dazu serviert wird, nach Belieben zu verfeinern.

### ERGIBT 200 MILLILITER

4 lange rote Chilischoten, entkernt  
3 Bird's-Eye-Chilis  
4–6 Knoblauchzehen, geschält,  
grob gehackt  
4 EL Zucker  
100 ml weißer Reissessig  
Salz

Eine große, mit Eiswasser gefüllte Schüssel bereitstellen. Wasser in einem großen Topf aufkochen und mit Salz würzen. Chilis und Knoblauch im kochenden Wasser 2 Minuten blanchieren. Im Eiswasser abkühlen und gut abtropfen lassen, dann grob hacken.

Chilis, Knoblauch und 1 Esslöffel Salz in einem Mörser zu einer glatten Masse zerstoßen. Zucker und Essig hinzufügen und verrühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Der Geschmack ist sehr scharf und sauer, mit einer gewissen Süße im Hintergrund, durch die die intensiven Aromen ausgeglichen werden.

Die Sauce in einen luftdichten Behälter füllen und einige Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit die Chilis fermentieren. Die Sauce dann im Kühlschrank aufbewahren, wo sie fast unbegrenzt haltbar ist. Am besten schmeckt die Sauce, wenn sie vor dem Verzehr bereits fünf Tage im Kühlschrank aufbewahrt wurde und sich die Aromen gut vermischen konnten.

# nahm jim dtow jiaw

## Sauce mit gelber Sojapaste, Ingwer und Holunderessig

Diese Sauce ist meine Abwandlung der Sauce, die von den Straßenhändlern serviert wird, die Huhn auf Reis (*khao man gai*) nach Hainan-Art verkaufen. Ich finde, sie passt gut zu geräuchertem Huhn oder gegrilltem Fisch. In den Sommermonaten sammle ich Holunderblüten, um daraus einen besonderen Essig herzustellen, den ich zum Würzen von Gerichten verwende und der ihnen einen herrlich blumigen Geschmack verleiht. Dieses Rezept funktioniert besonders gut mit Holunderblütenessig, aber Sie können auch einen anderen weißen Essig verwenden.

### ERGIBT 570 MILLILITER

2 EL gehackte Korianderwurzel oder  
Korianderstiele  
4 EL gehackter Knoblauch  
4 ½ EL gehackter Ingwer  
1 EL gehackte rote Bird's-Eye-Chilis  
1 TL Salz  
½ TL weiße Pfefferkörner  
3 EL Palmzucker  
325 g gelbe Sojabohnenpaste  
200 ml Holunderblütenessig oder  
Weißweinessig

Koriander, Knoblauch, Ingwer und Chilis mit Salz und Pfefferkörnern in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Den Zucker hinzufügen und alles zu einer glatten Paste verarbeiten. Sojabohnenpaste und Essig hinzufügen und gut vermengen. Die Sauce schmeckt salzig, voll aromatisch, mit einer Hintergrundschärfe von Chili und einer leicht süßsaurigen Note von Ingwer und Knoblauch. Falls Holunderblütenessig verwendet wird erhält sie zusätzlich einen Hauch blumigen Holunderblütengeschmack.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar.

# Über den Autor

John Chantararak ist Küchenchef mit thailändischen und britischen Wurzeln und lebt in London. Er wuchs in Wales auf, reiste aber regelmäßig in die thailändische Heimat seines Vaters. Die Gerichte, die John heute kocht, sind von seinen Erfahrungen sowohl in Thailand als auch in Großbritannien geprägt. Nach seinem Studium am Le Cordon Bleu in Bangkok arbeitete John in den Küchen von David Thompson, dessen Restaurant Nahn in Bangkok eines der angesehensten thailändischen Restaurants der Welt ist. Johns Ruf ist durch zahlreiche verkaufte Pop-up-Veranstaltungen und als »Chef in Residence« in ganz Großbritannien, Europa, Nordamerika und Südostasien gewachsen, sodass die Plätze für seine Veranstaltungen zu den begehrtesten des Landes gehören. John konzentriert sich jetzt auf sein Londoner Restaurant AngloThai, das er zusammen mit seiner Frau Desiree betreibt.



# Dank

Dieses Buch ist Desiree und Rufus gewidmet, meinen Lieben. Ohne sie wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin.

Danke an meine Eltern, Don und Lisa, die mir die Grundlagen für mein Leben vermittelt und mich gelehrt haben, jeden Tag ein besserer Mensch zu sein. Dank an meinen Bruder und meine Schwester, Nick und Sam, die mich mit ihrer Liebe und Freundschaft inspirieren. Dank an Jonty, Anna, Caspar und den Rest der Familie!

Dank an Pete und Sue, die mir während des Lockdowns ein Dach über dem Kopf gegeben haben und mich beim Schreiben dieses Buchs und anderen Dingen unterstützt haben. Dank an Ben Baptie – bis heute mein bester Kumpel.

Es sind zu viele Freunde und geliebte Menschen, um alle zu erwähnen, aber ein paar besondere Danksagungen gehen an Nicholas Balfe, meinen OG-AngloThai-Bruder, an die Breddo-Bros Nud und Chris, an Adam Heanen und die HG-Walter-Crew, an Jack und Ronnie, die Crew des Liverpools Belzan (Sam, Chris, Owain), an Abby und Luke, an Brad und Holly, an Lee Westcott, an Will Bowlby, an Big D, an Nic Rizzi, an Clerkenwell Tim, an Jake und Marco, an Lee Tiernan und BAM, an Ben Broomfield, an Debs Crowshaw und alle Legenden von P. Franco sowie Andy Oliver und das Som-Saa-Team der »goldenen Ära«!

Allen, mit denen ich im Lauf der Jahre gekocht habe, danke ich, dass sie mich willkommen geheißen haben und mir eine Plattform zur Präsentation meiner Kochkünste gaben.

Kim Hillyard danke ich für die Illustrationen in diesem Buch und für all ihre großartigen Arbeiten, die dem AngloThai durch Farbe und Form visuelle Identität verliehen haben.

Der Redaktion von Hardie Grant danke ich, dass ich dieses Kochbuch schreiben konnte: Eve dafür, dass sie alles möglich gemacht hat und Kate, dass sie sich mit meinen Verrücktheiten auseinandersetzt, Maureen für die schönen Fotos und Alex für das Foodstyling.

Mein Dank geht auch an die Menschen in Thailand für ihre Küche und ihre Kultur.

Schließlich danke ich den Kunden des Anglo Thai für Ihre Unterstützung: Ich kann Ihnen gar nicht genug danken!

# Register

## A

- Algen:** Fischbrühe 203  
**Anchovis:** Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis 51  
**Ananas:** Scharfes Kurkumacurry mit Steinbutt und Ananas 138  
**Apfel**  
Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188  
Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis 51  
**Aubergine:** Salat mit rauchiger Aubergine und weich gekochtem Ei 48  
**Austern:** Austern mit *nahm jim*-Sauce 172

## B

- Bananenblatt:** Fischmousse-Curry im Bananenblatt 160–161  
**Basilikum** 36–37  
Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum 148–149  
Gebratenes Hackfleisch mit Tulsi-Basilikum 122  
Shiitake-Basilikum-Suppe mit Tapiokaperlen 102  
**Beilagen** 88–91  
**Blattgemüse**  
Curry aus dem Nordosten mit Forelle und Blattgemüse 137  
Gebratenes Blattgemüse mit gelber Sojabohnenpaste 124  
**Bohnensprossen:** Gebratene Reismudeln mit getrockneten Garnelen und Bohnensprossen 127  
**Bratwurst:** Kräuterbratwurst aus Chiang Mai 70–71  
**Brühen** 198–203  
Brühe aus Schweinefleisch 201  
Fischbrühe 203  
Gemüsebrühe 199  
Hühnerbrühe 200  
Rinderbrühe 202  
**Brunnenkresse:** Oranges saures Curry mit Wolfsbarsch 141

## C

- Cashewkerne:** Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar 85  
Chilipulver, geröstetes 213  
**Chilis** 26, 33, 34–36  
Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar 85  
Chili-Tamarinden-Sauce 218  
Fermentierter Chili-Essig 219  
Früchte mit süß-salzigem Chili-Dip 166  
Gebratene Jakobsmuscheln mit würziger Chilisauce 174  
Geröstetes Chilipulver 213

- In Fischsauce eingeweichte Chilis 217  
Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis 83  
Relish mit frittierten Garnelen und Chilis 82  
Rinderzunge mit Relish aus gerösteten Chilis 67  
Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish 52  
Sweet Chili Sauce 218  
Chinesischer Ingwer 36  
**Cracker:** Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern 187  
Currypaste 33, 204–207  
**Currys**  
Burmesisches Schweinebauch-Curry mit eingelegtem Knoblauch 144–145  
Curry aus dem Nordosten mit Forelle und Blattgemüse 137  
Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette 152–153  
Dschungelcurry mit Muscheln 142  
Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum 148–149  
Fischküchlein mit eingelegter Gurke 120–121  
Fischmousse-Curry im Bananenblatt 160–161  
Grünes Fischbällchen-Curry 154–155  
Kräuterbratwurst aus Chiang Mai 70–71  
Massaman-Curry mit Short Ribs 156–157  
Oranges saures Curry mit Wolfsbarsch 141  
Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschis 146–147  
Rotes Curry mit knusprigem Lachs 128  
Scharfes Kurkumacurry mit Schweinehack 130  
Scharfes Kurkumacurry mit Steinbutt und Ananas 138

## D/E

- Dill:** Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar 85

## Dressing

- Gebratene Jakobsmuscheln mit würziger Chilisauce 174  
Geraspelttes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54

## Eier

- Gebratenes Hackfleisch mit Tulsi-Basilikum 122  
Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern, 106–107

- Salat mit frittierten Eiern 46  
Salat mit rauchiger Aubergine und weich gekochtem Ei 48  
Thai-Omelett 90  
eingelegtes Gemüse *siehe* Relishes  
**Eiscreme:** Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern 187  
**Ente**  
Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern, 106–107  
Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschis 146–147  
**Erdbeeren:** Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188  
**Erdnusskerne**  
Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum 148–149  
Gebratene Reismudeln mit getrockneten Garnelen und Sojasprossen 127  
Geraspelttes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54  
Königliche »One-Bite-Snacks« 168  
Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis 51  
**Essig**  
Fermentierter Chili-Essig 219  
Holunderblütenessig 219  
Reisessig 90, 219

## F/G

- Feigen:** Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188  
**Fett:** ausgelassenes Fett 126  
Fingerwurz (Chinesischer Ingwer) 36  
Fischbrühe 203  
**Fischsauce** 31  
Chili-Tamarinden-Sauce 218  
Fermentierte Fischsauce 215  
In Fischsauce eingeweichte Chilis 217  
**Forelle:** Curry aus dem Nordosten mit Forelle und Blattgemüse 137  
**Früchte**  
Früchte mit süß-salzigem Chili-Dip 166  
Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188  
**Galgantwurzel** 36  
Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen 98  
**Garnelen** 32  
Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme 86  
Frittierte Fische in karamellierter Fischsauce 114  
Gebratene Reismudeln mit getrockneten Garnelen und Sojasprossen 127

- Geraspeltes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54
- Kandierte Hackfleisch mit Haselnüssen auf roten Pflaumen 171
- Relish mit frittierten Garnelen und Chilis 82
- Thai-Omelett 90
- Geflügelleber:** Kurkuma-Suppe mit Rebhuhn 101
- Gemüse** 88–89  
 eingelegt 90  
 gekocht/gedämpft 89  
 gegrillt 89  
 Gemüsebrühe 199  
 Geraspeltes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54  
 roh 88
- Gewürze, getrocknete** 33–34  
 Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern 106–107  
 Thai-Steak-Tatar 58
- Grüne Bohnen**  
 Gebratenes Hackfleisch mit Tuli-Basilikum 122  
 Geraspeltes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54  
 Scharfes Kurkuma-Curry mit Schweinehack 130
- Gurami-Fisch:** Fermentierte Fischsauce 215
- Gurke:** Fischkuchlein mit eingelegter Gurke 120–121
- H**
- Hackfleisch:**  
 Kandierte Hackfleisch mit Haselnüssen auf roten Pflaumen 171  
 Scharfes Kurkumacurry mit Schweinehack 130
- Hähnchen**  
 Frittiertes Thai-Hähnchen 116–117  
 Gegrilltes Koriander-Knoblauch-Hähnchen 64  
 Hühnerbrühe 200  
 Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish 52
- Holunderblütenessig:** Sauce mit gelber Sojabohnenpaste, Ingwer und Holunderblütenessig 219
- Hummer:** Gegrillter Hummer nach Ayutthaya-Art 74
- I/J**
- Ingwer**  
 Burmesisches Schweinebauchcurry mit eingelegtem Knoblauch 144  
 Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme 86  
 Grünes Fischbällchen-Curry 154–155
- Sauce mit gelber Sojabohnenpaste, Ingwer und Holunderblütenessig 219
- Jakobsmuscheln:** Gebratene Jakobsmuscheln mit würziger Chilisauce 174
- K**
- Kabeljau**  
 Fischmousse-Curry im Bananenblatt 160–161  
 Grünes Fischbällchen-Curry 154–155
- Kaffir-Limette** 36  
 Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette 152–153
- Kaffir-Limettenblätter** 27, 36  
 Gegrilltes Ribeye-Steak mit »Wasserfall«-Salat 68  
 Salat mit grünem Apfel und knusprigen Anchovis 51
- Kaisergranat:** Scharf-saure Suppe mit Kaisergranat und Rhabarber 96
- Kartoffeln:** Massaman-Curry mit Short Ribs 156–157
- Knoblauch**  
 ausgelassenes Fett 216  
 Burmesisches Schweinebauch-Curry mit eingelegtem Knoblauch 144–145  
 Fischbrühe 203  
 Frittiertes Knoblauch und duftendes Knoblauchöl 211  
 Gegrilltes Koriander-Knoblauch-Hähnchen 64  
 Gemüsebrühe 199  
 Hühnerbrühe 200  
 Relish mit frittierten Garnelen und Chilis 82  
 Schweinefond 201  
 Sweet Chili Sauce 218  
 Knoblauchöl, duftendes 211
- Knollensellerie**  
 Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette 152–153  
 Geraspeltes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54
- Kohl**  
 Geraspeltes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54  
 Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish 52  
 Gemüsebrühe 199
- Kokosnuss** 36  
 Königliche »One-Bite-Snacks« 168  
 Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish 52
- Kokosnusscreme** 32–33, 208–209  
 Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette 152–153  
 Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme 86  
 Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum 148–149
- Frische Kokosnusscreme 208  
 Fischmousse-Curry im Bananenblatt 160–161  
 Frittierte Teigstückchen mit Pandancreme 180–181  
 Grünes Fischbällchen-Curry 154–155  
 Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen 98  
 Mango mit süßem Klebreis 184  
 Massaman-Curry mit Short Ribs 156–157  
 Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschis 146–147  
 Kokosnusscreme trennen 209
- Kokosnussmilch** 32–33  
 Grünes Fischbällchen-Curry 154–155  
 Massaman-Curry mit Short Ribs 156–157  
 Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette 152–153  
 Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschis 146–147  
 Kokosnuss-Rauchmischung 209
- Kombalge:** Fischbrühe 203
- Kondensmilch**  
 Frittierte Teigstückchen mit Pandancreme 180–181  
 Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern 187
- Koriander** 36, 37  
 Gegrilltes Koriander-Knoblauch-Hähnchen 64
- Kurkumawurzel** 36  
 Kurkuma-Suppe mit Rebhuhn 101  
 Scharfes Kurkumacurry mit Schweinehack 130  
 Scharfes Kurkumacurry mit Steinbutt und Ananas 138
- L**
- Lachs:** Rotes Curry mit knusprigem Lachs 128
- Limetten** 34  
 Curry mit geröstetem Sellerie und Kaffir-Limette 152–153  
 Früchte mit süß-salzigem Chili-Dip 166  
 Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188  
 Königliche »One-Bite-Snacks« 168
- Limettensaft** 26  
 Gebratene Jakobsmuscheln mit würziger Chilisauce 174  
 In Fischsauce eingeweichte Chilis 217  
 In Limettensaft gebeizter Thunfisch 57
- Litschi**  
 Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188  
 Rotes Curry mit gebratener Ente und Litschi 146–147

## M/N

### Mandarinen

Geeiste Früchte mit Feigenblatt-sirup 188

Mango mit süßem Klebreis 184

**Mango:** Mango mit süßem Klebreis 184

**miang kham-Sauce:** Königliche »One-Bite-Snacks« 168

**Milch:** Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern 187

### Möhren

Gemüsebrühe 199

Geraspeltes Gemüse mit scharf-süßsauer-salzigem Dressing 54

Rinderbrühe 202

**Muscheln:** Dschungelcurry mit Muscheln 142

**nahm jim-Sauce:** Austern mit *nahm jim*-Sauce 172

### Nudeln

Fischküchlein mit eingelegter Gurke 120–121

Gebratene Reismudeln mit getrockneten Garnelen und Sojasprossen 127

## O/P

**Omelett:** Thai-Omelett 90

### Pandanblatt 37

Frittierte Teigstückchen mit Pandancreme 180–181

Mango mit süßem Klebreis 184

**Pandansaft:** Geeiste Früchte mit Feigenblattsirup 188

### Pfefferkörner 34

Geschmorter Schweinebauch mit Pfeffer nach Phuket-Art 105

**Pflaume:** Kandiertes Hackfleisch mit Haselnüssen auf roten Pflaumen 171

### Pilze

Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen 98

Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern, 106–107

Shiitake-Basilikum-Suppe mit Tapiokaperlen 102

## R

**Rebhuhn:** Kurkuma-Suppe mit Rebhuhn 101

**Reis 32, 194–195**

gedämpfter Jasminreis 194–195  
geröstetes Reispulver 212

Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern 187

Klebreis 196

Mango mit süßem Klebreis 184

Reismudeln 127

### Relishes

Beilagen 88–91

Cashew-Dill-Relish nach Art der Akhar 85

Duftender Dip mit Garnelen und Kokosnusscreme 86

Geschmorter Schweinebauch mit Pfeffer nach Phuket-Art 105

Relish aus gerösteten Paprikas und Chilis 83

Relish mit frittierten Garnelen und Chilis 82

Rinderzunge mit Relish aus gerösteten Chilis 67

### Rhabarber

Geeiste Früchte mit

Feigenblattsirup 188

Scharf-saure Suppe mit

Kaisergranat und Rhabarber 96

### Rindfleisch

Erdnuss-Curry mit Rindsbäckchen und Thai-Basilikum 148–149

Gebratenes Hackfleisch mit

Tulsi-Basilikum 122

Gegrilltes Ribeye-Steak mit

»Wasserfall«-Salat 68

Massaman-Curry mit Short Ribs 156–157

Rinderbrühe 202

Rinderzunge mit Relish aus gerösteten Chilis 67

Thai-Steak-Tatar 58

## S

**Sahne:** Jasminreis-Eiscreme mit frittierten Crackern 187

### Salate

Gegrilltes Ribeye-Steak mit »Wasserfall«-Salat

Salat mit frittierten Eiern 46

Salat mit grünem Apfel und

knusprigen Anchovis 51

Salat mit rauchiger Aubergine und weich gekochtem Ei 48

Salat mit Spitzkohl, Brathähnchen und Chili-Relish 52

**Salzkruste:** Wolfsbarsch in Salzkruste 77

### Saucen 31–32

Chili-Tamarinden-Sauce 218

Fermentierte Fischsauce 215

Frittierte Fischchen in karamellisierter Fischsauce 114

Gegrillter Hummer nach

Ayutthaya-Art 74

Sauce mit gelber Sojabohnenpaste, Ingwer und Holunderblütenessig 219

Sweet Chili Sauce 218

### Schalotten 26

Frittierte Schalotten und

duftendes Schalottenöl 210

Relish mit frittierten Garnelen und Chilis 82

### Schweinefleisch

Brühe aus Schweinefleisch 201

Burmesisches Schweinebauch-Curry mit eingelegtem

Knoblauch 144–145

Kräuterbratwurst aus Chiang Mai 70–71

Kandiertes Hackfleisch mit

Haselnüssen auf roten Pflaumen 171

Kandiertes Schweinefleisch 201

Scharfes Kurkumacurry mit

Schweinehack 130

Schweineschwarte 91

### Sojabohnenpaste, gelbe 33

Gebratenes Blattgemüse mit

gelber Sojabohnenpaste 124

Sauce mit gelber Sojabohnenpaste, Ingwer und Holunderblütenessig 219

### Sojasauce 33

Geschmorte 5-Gewürze-Ente mit marinierten Eiern, 106–107

### Spargel

Gebratenes Blattgemüse mit gelber Sojabohnenpaste 124

Grünes Fischbällchen-Curry 154–155

### Staudensellerie

Fischbrühe 203

Gemüsebrühe 199

Salat mit frittierten Eiern 46

### Steak

Gegrilltes Ribeye-Steak mit »Wasserfall«-Salat 68

Thai-Steak-Tatar 58

### Steinbutt:

Scharfes Kurkuma-Curry mit Steinbutt und Ananas 138

### Suppe

Kokosnuss-Galgant-Suppe mit Pilzen 98

Kurkuma-Suppe mit Rebhuhn 101

Scharf-saure Suppe mit

Kaisergranat und Rhabarber 96

Shiitake-Basilikum-Suppe mit

Tapiokaperlen 102

Sweet Chili Sauce 218

## T

### Tamarinde 32

Chili-Tamarinden-Sauce 218

Tamarindenwasser 214

**Tapioka:** Shiitake-Basilikum-Suppe mit Tapiokaperlen 102

**Thunfisch:** In Limettensaft gebeizter Thunfisch 57

**Tofu:** Gebratene Reismudeln mit

getrockneten Garnelen und

Sojasprossen 127

**Tomaten:** Cashew-Dill-Relish nach

Art der Akhar 85

## W–Z

**Whitebait:** Frittierte Fischchen in karamellisierter Fischsauce 114

### Wolfsbarsch:

Oranges saures Curry mit

Wolfsbarsch 141

Wolfsbarsch in Salzkruste 77

Yorkshire Forced Rhubarb 23, 96, 188

Zitronengras 26, 36

Zitrusfrüchte, getrocknete Schalen von 34

Zwiebel 26

Copyright © Hardie Grant Books, 2022

Deutsche Erstausgabe 2022  
Edel Verlagsgruppe GmbH  
Kaiserstraße 14 b  
80801 München

1. Auflage 2022  
978-3-96584-254-0

Diese Ausgabe erscheint bei ZS Verlag als  
Lizenzausgabe von Hardie Grant Books (London)  
5th & 6th Floors  
52-54 Southwark Street  
London SE1 1UN

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch  
begründeten Rechte, insbesondere die des Nachdrucks,  
der Funksendung, der Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen, der Wiedergabe auf fotomechanischem Weg  
bleiben Octopus Publishing Group Ltd vorbehalten.

Original title:  
*Kin Thai. Modern Thai Recipes to Cook at Home*

First published in 2022 by Hardie Grant Books,  
an imprint of Hardie Grant Publishing

All rights reserved. No part of this publication may be  
reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any  
form by any means, electronic, mechanical, photocopying,  
recording or otherwise, without the prior written permission  
of the publishers and copyright holders.

The moral rights of the author have been asserted.

Copyright text © John Chantarasak  
Copyright illustrations © Kim Hillyard  
Copyright photography © Maureen M. Evans

Projektkoordination der deutschen Ausgabe: Ina Stewart  
Übersetzung aus dem Englischen: Manuela Bache, Kiel  
Lektorat und Satz: Antje Eszerski-Neubacher für  
booklab GmbH, München  
Fotografie: Maureen M. Evans  
Food Assistant: Kim Ratcharoen  
Prop Stylist: Alexander Breeze

Printed and bound in China

