

Erstklassige Gerichte aus Thailand



ÜBER DIE KÜCHE

So wird in Thailand gegessen:

Essen ist eine der schönsten und wichtigsten Beschäftigungen der Thailänder. Kein Wunder, daß man an jeder Straßenecke und an jedem Strand kleine mobile Garküchen findet, bei denen man von der gebackenen Banane bis hin zu gebratenen Nudeln fast alles finden kann, wonach einem der Sinn steht. Überall wird gebrutzelt und gekocht. Typisch sind überall die frischen Zutaten und die Vielfalt an Gewürzen.

Neben den vielen "Snacks", die man während des ganzen Tages überall essen kann, wird die Hauptmahlzeit abends eingenommen. Dabei steht im Mittelpunkt der Reis, der in einem großen Topf oder einer Schüssel serviert wird. Das thailändische Wort für Essen ist daher auch gleichgesetzt mit dem Wort "Reis essen". Jeder nimmt sich in ausreichendem Maß von dem Reis und probiert dann dazu die verschiedenen Speisen, die ebenfalls auf dem Tisch stehen. Üblicherweise werden die Speisen nacheinander probiert und nicht auf dem Teller vermischt.

Im Gegensatz zu der westlichen Speisefolge: Vorspeise, Hauptspeise, Nachtisch, werden bei einem thailändischen Menü alle Speisen (auch Suppen) und der Reis auf einmal aufgetischt. Die Speisen sind idealerweise Gerichte, die sich in der Geschmacksrichtung ergänzen: etwas Scharfem steht z.B. etwas Süß-saures entgegen. Idealerweise werden mindestens zwei Gerichte und eine Suppe serviert. Der Nachtisch wird allerdings, wie in Europa, zum Schluß serviert und besteht meist aus frischen Früchten.

Gegessen wird mit Löffel und Gabel, der Löffel wird dabei in die rechte Hand genommen und die Gabel in die linke. Die meist in mundgerecht geschnittenen Gerichte schiebt man dann mit der Gabel auf den Löffel. Eßstäbchen kommen nur bei Nudelgerichten zum Einsatz. Suppen ißt man mit einem Löffel in der typischen asiatischen Form.

Thais essen gern sehr scharf. So scharf, daß Europäer diese Schärfe als sehr unangenehm empfinden können. Die Schärfe kommt vor allem durch die Chilis oder Chilipaste, die häufig verwendet werden. Daher haben wir alle Gerichte mit einer sehr geringen Chilidosis angegeben, so daß bei Bedarf diese Dosis einfach erhöht werden kann, um eine schärfere Geschmacksnote zu bekommen.

Zutatenliste

Auberginen (thailändische)

In Thailand gibt es verschiedenen Auberginensorten. Die uns bekannte violette Sorte, eine Sorte, die aussieht wie Erbsen und die thailändische Sorte. Diese Sorte ist meistens gelb, grün oder fast weiß und wird zum Kochen meist geteilt oder geviertelt.



Austernsauce (Naam Manhoy)

Dickflüssige Sauce, die in Flaschen erhältlich ist. Sie wird zum Würzen von Speisen verwendet und aus Austernextrakt und Sojasauce hergestellt.



Bambussprossen (Nohmay)

Werden geschält und vorgegart in Dosen verkauft. Es gibt sie entweder gestiftelt oder in dicken Scheiben.



Basilikum (Bai Horapah, Bai Grapau, Bai Mangluk)

Thailändisches Basilikum gibt es nur in Asia-Läden und kann man nicht mit dem hier bekannten Basilikum gleichsetzen. Es gibt drei Arten. In den meisten Gerichten wird die Sorte "Bai Horapah" eingesetzt (thailändisches Basilikum). "Bai Mangluk" wird auch Zitronenbasilikum bezeichnet und der "Bai Grapau" hat rötliche Blätter. Als Ersatz kann man zur Not auch europäisches Basilikum nehmen, oder den Basilikum weglassen.



Chilischoten (Prik)

Chilischoten bekommt man in unterschiedlichen Größen. Je kleiner sie sind, desto schärfer sind sie. Wenn man die Kerne entfernt, kann man die Schärfe ein wenig verringern.



Chilipaste

Diese Paste gibt es in Gläsern zu kaufen. Hier findet man die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Von höllisch scharf bis scharf. In den Rezepten wird Chilipaste nur sehr vorsichtig eingesetzt, da der thailändische Geschmack für Europäer zu scharf sein kann. Wird aus Chilis, Salz, Zucker und Essig hergestellt.



Curry Pasten

Curry-Pasten werden in Thailand meist selbst hergestellt. Empfehlenswert sind aber auch die Curry Pasten, die man in Asia-Shops als Paste bereits fertig kaufen kann. So kann man sich die Zubereitung thailändischer Gerichte erheblich erleichtern.

Folgende Curry-Pasten sind die gängigsten:

- Rote Curry Paste (Gäng Ped Bäng)
- Grüne Curry Paste (Gäng Kiau Wan)
- Pänang Curry Paste (Gäng Pänang)
- Massaman Curry Paste (Gäng Massaman)
- Geröstete Curry Paste (Noam Prik Pao)



Eiernudeln (Bamie)

Dünne gelbliche Nudeln aus Weizenmehl und Eiern. Sie werden für Suppen und gebratene Nudelgerichte verwendet.



**Fischsauce
(Naam Plaah)**

Sehr salzige Sauce und eine Grundzutat in der thailändischen Küche, wird zum Würzen verwendet. Hergestellt wird sie aus fermentierten Fisch und riecht daher sehr stark. Sie schmeckt aber im Gegensatz zum Geruch ausgezeichnet.

Galgant (Khaa)

Galgantwurzeln sehen Ingwerwurzeln ähnlich, sind jedoch etwas größer und heller. Galgant wird häufig auch als Thai Ingwer bezeichnet. Er wird frisch, getrocknet oder gemahlen verwendet.



**Glasnudeln
(Wunsen)**

Dünne, harte Nudeln aus Mungobohnenmehl. Vor dem Kochen müssen diese Nudeln 10-15 Minuten in lauwarmen Wasser eingeweicht werden. Danach kann man die Nudeln mit einer Schere durchschneiden. Sie lassen sich so besser weiterverarbeiten.



Ingwer (Khing)

Ingwerwurzeln sind frisch in Asiashops erhältlich. Die Wurzeln werden vor der Verwendung geschält und dann in Scheiben geschnitten oder gerieben. Er ist auch getrocknet und gemahlen erhältlich.



Kardamon

Kardamon ist eine Kapsel Frucht mit einem sehr aromatischen Geschmack. Wenn möglich die ganze Kapsel verwenden. Ersatzweise gibt es Kardamon auch als Pulver.



**Koriander
(Pak Chii)**

Frische Korianderstengel erinnern ein wenig an Petersilie, der Geschmack ist allerdings sehr verschieden. Koriander ist typisch für die thailändische Küche. Der Stengel besteht aus der Wurzel und den Blättern. Die Blätter werden meist zum Garnieren verwendet. Die Wurzeln werden mitgekocht. Korianderstengel mit Wurzel kann man einfrieren. Wem der Geschmack des Korianders zu intensiv ist, kann diesen bei den Rezepten auch weglassen. Die Gerichte schmecken trotzdem, der typische Geschmack geht allerdings verloren.



**Krabbenpaste/
Garnelenpaste
(Kapi)**

Sie wird zum Würzen verwendet und ist in kleinen Dosen erhältlich.



**Kokosmilch
(Gatih)**

Kokosmilch wird meist in 400 ml Dosen verkauft. Meist hat sich, wenn man die Dose öffnet, eine feste "Kokoschicht" oben gesammelt. Die Flüssigkeit ist dann unter dieser Schicht, man kann die Dose entweder vor dem Öffnen schütteln, oder falls man die feste Kokoschicht braucht, diese abschöpfen.



Reisessig

Wird zum Abschmecken von Speisen verwendet. Ersatzweise kann man milden Weinessig verwenden.



**Reisnudeln
(Guai Thiau)**

Reisnudeln werden vor der weiteren Verwendung ca. 10 Minuten gekocht. Danach kann man sie mit einer Schere durchschneiden. Sie lassen sich so einfacher weiterverwenden. Die Nudeln werden aus Reismehl hergestellt und in der thailändischen Küche meist mit weiteren Zutaten nach dem Kochen im Wok gebraten.



Palmzucker

Dieser Zucker ist braun und feucht, aber in Asia Shops meist als Paste oder getrocknet erhältlich. Ersatzweise kann auch brauner Rohrzucker verwendet werden.



Satésaucen

In Asia Shops gibt es häufig fertige Gewürzmischungen für Satésaucen. Diese nehmen einem viel Arbeit ab und schmecken meist sehr gut. Man kann diese Saucen auch noch individuell mit Erdnußbutter verfeinern.



Sojabohnensprossen (Too Gnooh)

Gibt es frisch im Asiashop zu kaufen. Diese hellen Bohnen sind meist in Tüten abgepackt. Aus der Dose schmecken Sie meist nicht so gut.



Sojasauce (Naam Sii Luh)

Gute Sojasaucen gibt es inzwischen auch in Supermärkten, dort sind sie allerdings teurer als in den meisten Asia Shops. Es gibt helle und dunkle Sojasaucen. Dunkle Sojasauce hat einen intensiveren Geschmack.

Hell: Naam Sii Luh Khao
Dunkel: Naam Sii Luh Damm



Süße Sojasauce Tamarinde (Makaam)

Gesüßte Sojasauce hat einen süßlichen Geschmack. Tamarindenmus wird aus den Früchten des Tamarindenbaums hergestellt. Das Mus muß in Wasser eingeweicht werden, dann ausgedrückt und abgeseiht werden. Die Flüssigkeit wird dann zum Würzen von Speisen verwendet. Es gibt auch abgeseihete Tamarinde als Paste fertig zu kaufen. Ersatzweise kann auch Zitronensaft oder Essig verwendet werden. (Das Foto zeigt eine fertig gewürzte Tamarindensauce, mit der man sich viel Arbeit ersparen kann. Fertige Saucen sind im Glas erhältlich.) Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Er ist in verschiedenen Konsistenzen erhältlich (weich oder fest). Für pfannengerührte Gerichte eignen sich die festen Sorten besser.



Tofu (Taohoo)

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Er ist in verschiedenen Konsistenzen erhältlich (weich oder fest). Für pfannengerührte Gerichte eignen sich die festen Sorten besser.



Zitronenblätter (Bei Magrud)

Zitronenblätter von der Kaffier-Limette werden vor dem Essen wieder entfernt, wenn sie in großen Stücken mitgekocht wurden. In kleine Stücken geschnitten, kann man sie mitessen. Die Blätter können lange Zeit im Gefrierfach aufbewahrt werden. Ersatzweise kann man auch den Saft einer Limettenschale verwenden.



Zitronengras (Ta Krai)

Zitronengras sieht eigentlich aus wie ein langer Stengel. Es wird nur zum Würzen von Speisen mitgekocht und gibt so den zitronigen Geschmack ab. Vor dem Essen werden die Stengel wieder entfernt. Frisches Zitronengras kann lange Zeit im Gefrierfach aufbewahrt werden. Ersatzweise kann man auch den Saft einer Limettenschale verwenden.



Deutscher Name	Thailändischer Name	Seite
SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS		
Banane in Kokosmilch	Kluai Naam Gatih	8
Tarobällchen in Kokoscreme	Bua Loi Phauk	8
Frühlingsrollen	Po Pia Thot	9
Einfache Erdnußsauce	Naam Jim Sate	9
Erdnußsauce	Naam Jim Sate	10
Hähnchen-Kokos Suppe	Tom Kha Kai	10
Hühnersuppe mit Zitronengras	Tom Yam Kai	11
Kokoscreme im jungen Kürbis	Sangkaya Fakthong	11
Maissuppe	Sub Khao Pod	12
Sauer-scharfe Garnelensuppe	Tom Khaa Kung	12
Scharf-süße Shrimps-Suppe	Tom Yam Kung	13
Süßer Klebreis mit Früchten	Khao Niau Muul	13
GEMÜSE UND SALATE		
Ananascurry	Gäng Sapparot	14
Gebratene Bambussprossen mit Ei	Phat Nohmay Sei Khai	14
1.Gebratenes gemischtes Gemüse	Phat Pak Ruam	15
2.Gebratenes gemischtes Gemüse	Phat Pak Ruam	15
Gebratenes gemischtes Gemüse mit Cashews	Phat Pak Ruam	16
Gefülltes Omlette mit Gemüse	Khai Yad Sai	16
Glasnudelsalat	Yam Wunsen	17
Grünes Tofucurry	Gäng Kiau Wan Taohoo	17
Rindfleischsalat	Yam Nüa	18
Papayasalat	Som Tam Thai	18
Tintenfischsalat	Yam Plaah Mük	19
FISCHGERICHTE		
Fischcurry	Gäng Plaah	19
Fisch süß-sauer	Plaah Priau Wan	20
Fischplätzchen mit Curry	Thot Man Pla	20
Garnelen mit Zitrone und Kokosnuß	Gung Somsaa	21
Garnelen in Knoblauch gebraten	Gung Krathiam Prig Thai	21
Garnelen in Tamarindensauce	Gung Makaam	22
Garnelen mit Glasnudeln	Gung Op Wunsen	22
Garnelen mit Sojasprossen	Gung Phat Too Gnooh	23
Shrimpcurry mit Ananas	Gäng Gung Sapparot	23
Tintenfisch mit Paprika	Plaah Mük Phrik Yawk	24
Tintenfisch mit Reismudeln	Plaah Mük Guai Thiau	24
Überbackenes Fischcurry	Hoo Mog Plaah	25
RIND-/SCHWEINEFLEISCHGERICHTE		
Fleischbällchen süß-sauer	Luukschin Priau Wan	25
Geschmortes Rindfleisch in pikanter Sauce	Nüa Phat Lon	26
Gelbes Rindfleischcurry	Gäng Garrieh Nüa	26
Grünes Curry mit Rind / Geflügel	Kaeng Khiao Wan Nuea	27
Rindfleischsalat	Yam Nüa	27
Schweinefleischcurry	Pänang Muh	28
Schweinefleischcurry mit Ananas	Gäng Ped Muh Sapparot	28
Schweinefleisch mit Gurken	Muh Phat Tängkwah Sei Khai	29
Schweinefleisch mit Mais	Muh Phat Johd Khao Pod	29

Deutscher Name	Thailändischer Name	Seite
----------------	---------------------	-------

GEFLÜGELGERICHTE

BBQ Hähnchen	Babikhju Gai	30
Ente in Tamarindensauce	Ped Makaam	30
Ente in Tamarindensauce mit Ananas	Ped Makaam Sapparot	31
Fleischspießchen mit Erdnußsauce	Sate Gai	31
Gegrilltes Hähnchen mit Klebreis	Gai Yang mit Khao Niao	32
Hühnerbrust mit Basilikum und Chili	Gai Phat Bai Graprau	32
Hühnerbrust mit Cashewnüssen	Gai Phat Med Mamuang	33
Hühnerbrust mit Paprika und Chili	Gai Phat Prik	33
Hühnercurry mit Ananas	Gäng Ped Gai Sapparot	34
Hühnercurry mit Bambussprossen	Gäng Kiau Wan Gai	34
Hähnchen mit Mais	Gai Phat Johd Khao Pod	35
Hähnchen süß-sauer	Gai Phat Prieau Wan	35
Kokos Hühnercurry	Gäng Gai	36
Muslimisches Curry - Masaman Curry	Gäng Masaman	36

NUDELGERICHTE

Gebratene Nudeln mit Broccoli und Paprika	Bamie Phat	37
Gebratene Nudeln mit Putenbrust und Paprika	Bamie Phat Gai	37
Gebratene Nudeln mit Sojasprossen	Bamie Phat	38
Gebratene Reismudeln mit Krabben	Guai Thiau Gung	38
Gebratene Reismudeln mit Putenbrust	Guai Thiau Gai	39
Gebratene Reismudeln mit Schweinefleisch	Guai Thiau Muh	39
Gebratene Reismudeln mit Tintenfisch	Guai Thiau Plaah Mük	40
Gebratene Reismudeln mit Tofu	Guai Thiau Taohoo	40
Glasnudelsalat	Yam Wunsen	41
Knusprige Nudeln	Mi Krop	41
Pfannengerührte Nudeln	Phat Thai	42

REISGERICHTE

Gebratener Reis mit Ananas	Khao Phat Sapparot	42
Gebratener Reis mit Garnelen	Khao Phat Gung	43
Gebratener Reis mit Huhn	Khao Phat Gai	43
Gebratener Reis mit Schweinefleisch	Khao Phat Muh	44
Gebratener Reis mit Tomaten	Khao Phat	44

SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS

Banane in Kokosmilch (Kluai Naam Gatih)

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Kokosmilch aus der Dose *
2 Bananen
5 Eßlöffel Zucker
etwas Salz

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 10 Minuten:

1. Bananen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Zucker und Salz hinzugeben und zum kochen bringen.
3. Bananen ebenfalls dazugeben und max. 2-3 Minuten kochen.

TIPP: Dieses Gericht kann warm oder kalt serviert werden. Es schmeckt auch als Sauce zu Vanilleeis.

Tarobällchen in Kokoscreme (Bua Loi Phauk)

Zutaten für 4 Personen:

250 ml gekochte Taros, püriert *
500 g glutiniertes Reismehl *
250 g Maismehl *
750 ml Kokosmilch *
250 g Palmzucker *
1/8 Teelöffel Salz
6-8 Eßlöffel Wasser

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Glutiniertes Reismehl und Maismehl in eine Schüssel geben. Unter Zugabe von Wasser zu einem weichen Teig kneten.
2. Pürierte Taros hinzugeben und gut durchkneten.
3. Teig in kleine Bällchen formen und beiseite legen.
4. Palmzucker und Salz bei geringer Hitze unter ständigem Rühren in der Kokosmilch auflösen, zum
5. Kochen bringen und Tarobällchen hinzugeben.
6. Wenn die Tarobällchen durch sind, von der Kochstelle nehmen.

SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS

Frühlingsrollen (Po Pia Thot)

Zutaten für 4 Personen:

2 Eßlöffel Öl
1 Teelöffel gewürfelter Knoblauch
250 g zerkleinerte Karotten
500 g Stangensellerie, in Scheiben geschnitten
60 ml Fischsauce *
1 Eßlöffel Maggi Würze
2 Eßlöffel Zucker
1/8 Teelöffel weißer Pfeffer
250 g Sojabohnensprossen *
20 fertige Reisteigblätter für Frühlingsrollen *
2 geschlagene Eigelb
750 ml Öl zum Frittieren

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

Eine große Bratpfanne erhitzen, Öl, Knoblauch und Schweinefleisch hineingeben und kurz anbraten, bis das Schweinefleisch gar ist.

Karotten, Staudensellerie, Saucen, Zucker und Pfeffer dazugeben.

1 Minute bei großer Hitze braten (damit die Sauce verdampft), dann die restliche Flüssigkeit abgießen. Füllung abkühlen lassen, dann die Sojabohnensprossen hinzufügen.

1 Reisteigblatt auf die Arbeitsfläche legen und zwei Eßlöffel der Füllung in die Mitte des Teigblattes geben.

Das untere Ende des Teigblattes über die Füllung einschlagen und das verbleibende Teigende mit Eigelb bepinseln und fest aufrollen. So wird die Frühlingsrolle gut verschlossen.

Mit den übrigen Reisteigblättern wiederholen.

Öl auf 180°C erhitzen und die Frühlingsrollen frittieren, bis sie goldbraun sind.

Mit einer süßsauren Sauce servieren.

Einfache Erdnußsauce (Naam Jim Sate)

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Kokosmilch aus der Dose *
200 g Erdnußbutter aus dem Glas *
Fischsauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 10 Minuten:

1. Kokosmilch und Erdnußbutter in einem Topf bei kleiner Hitze zu einer dickflüssigen Sauce kochen und mit Fischsauce abschmecken.
2. Fertig - ganz einfach!

SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS

Erdnußsauce (Naam Jim Sate)

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel Chilipaste *
1 Teelöffel Krabbenpaste *
1 Eßlöffel Fischsauce *
1 Teelöffel Zucker
Öl
200 g Erdnussbutter *
4 Eßlöffel süße Sojasauce *
2 Eßlöffel Zucker
1 Eßlöffel Zitronensaft
1/2 Dose Kokosmilch *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch zusammen mit Chilipaste, Krabbenpaste, Fischsauce und Zucker im Mixer kleinhacken.
3. Diese Paste in Öl zwei Minuten anbraten.
4. Die Erdnussbutter, Sojasauce, Zucker, Zitronensaft und Kokosmilch dazugeben und alles aufkochen lassen.

TIPP: Paßt gut zu Fleischspießchen

Hähnchen-Kokos Suppe (Tom Kha Kai)

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Kokosmilch *
6 dünne Scheiben junger Galant *
2 Stangen Zitronengras *
5 frische Blätter der Kaffir-Limette, halbiert *
250 g entbeinte Hühnerbrust
5 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Zucker
125 ml Limonensaft
1 Teelöffel schwarze Chili-Paste *
60 ml zerkleinerte Korianderblätter *
5 grüne thailändische Chilischoten *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

Der untere Teil des Zitronengrases wird in 2,5 cm lange Stücke geschnitten und zerstoßen. Die Hühnerbrust in Streifen geschnitten.

Die Hälfte der Kokosmilch mit dem Galant, dem Zitronengras und den Blättern der Kaffir-Limette in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.

Hähnchen, Fischsauce und Zucker hinzugeben. Für ca. 4 Minuten kochen lassen, bis das Hähnchen gar ist, dann die restliche Kokosmilch hinzugeben. Wieder aufkochen lassen.

Chili-Paste und Limonensaft in eine Servierschüssel geben und die Suppe darüber schütten.

Mit den Korianderblättern und den zerstoßenen Chilischoten garnieren.

SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS

Hühnersuppe mit Zitronengras (Tom Khaa Gai)

Zutaten für 4 Personen:

1 Stengel Zitronengras
4 Zitronenblätter (Lemon leaves)
1 Stück Galgant (ca. 3 cm)
250 g Champignons
2 Tomaten
1-2 Teel rote Chilipaste *
500 g Hühnerbrustfilet
1 Dose Kokosmilch (400 ml) *
4 Eßlöffel Zitronensaft
4 Eßlöffel Fischsauce *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 20 Minuten:

Achtung: Zitronengras wird nur als Gewürz verwendet und nicht mitgegessen.

1. Zitronengras waschen und in 3 cm große Stücke schneiden, Zitronenblätter in vierteln, Galgant waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Pilze putzen und vierteln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
3. Hühnerbrust in 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Kokosmilch erhitzen und Zitronengras dazugeben. Kokosmilch bei mittlerer Hitze ohne Deckel zwei Minuten kochen lassen.
5. 3/4 l Wasser dazugießen und erhitzen. Fleisch, Pilze und Tomaten dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen.
6. Mit Chilipaste, Fischsauce und Zitronensaft abschmecken.

Kokoscreme im jungen Kürbis (Sangkhaya Fakthong)

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kürbis
5 Eier
85 g Palmzucker *
1 Prise Salz
250 ml Kokoscreme *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Den Deckel des Kürbis vorsichtig abschneiden, die Kerne und das meiste Fruchtfleisch entfernen.
2. Die Eier in einer Rührschüssel verquirlen, Zucker, Salz und Kokoscreme dazugeben und rühren, bis die Zutaten vermengt sind.
3. Mischung in den Kürbis geben und in einem Dämpfer für ca. 20 Minuten dämpfen, bis die Creme fest ist.

SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS

Maiscremesuppe (Sub Khao Pod)

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 Eßlöffel Öl
2 Dosen Mais
1 Dose Kokosmilch *
3 Eßlöffel Fischsauce *
1 Teelöffel Reisessig (oder milder Weißweinessig) *
1/2 l Wasser

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 20 Minuten:

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten.
3. Dose Mais und 1/2 Dose Kokosmilch und das Wasser hinzufügen.
4. Den Mais und die Zwiebeln im Topf mit einem Pürierstab zerkleinern.
5. Danach die restliche Kokosmilch und die zweite Dose Mais hinzufügen. Alles aufkochen lassen.
6. Mit Fischsauce und Reisessig abschmecken.

Sauer-scharfe Garnelensuppe (Tom Khaa Kung)

Zutaten für 4 Personen:

1 l Hühnerbrühe
1 Stengel Zitronengras *
3 Zitronenblätter *
1 Teelöffel Chilipaste *
16 geschälte Garnelen
200 g halbierte Champignons
3 Eßlöffel Zitronensaft
3 Eßlöffel Fischsauce *
1 Stengel Koriander *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 20 Minuten:

Achtung: Zitronengras und -blätter werden nur als Gewürze verwendet und nicht mitgegessen.

1. Hühnerbrühe in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Zitronengras waschen und in 3 cm große Stücke schneiden und zur Brühe hinzufügen.
3. Zitronenblätter waschen und ebenfalls zur Brühe hinzufügen.
4. Champignons halbieren, mit den Garnelen und der Chilipaste zur Brühe dazugeben und köcheln lassen bis alles gar ist (ca. 10 min).
5. Hitze runterstellen und mit Fischsauce, Zitronensaft und Koriander (in Stücke geschnitten) würzen.

SUPPEN, SAUCEN UND DESSERTS

Scharf-süße Shrimps-Suppe (Tom Yam Kung)

Zutaten für 4 Personen:

750 ml Wasser oder dünne Hühnerbrühe
250 g geschälte Shrimps oder Garnelen
2 gewürfelte Knoblauchzehen
5 Blätter der Kaffir-Limette *
3 dünne Galantwurzeln *
60 ml Fischsauce*
2 Stangen Zitronengras / Zitronella *
2 grüne Zwiebeln
5 kleine, scharfe Chilischoten *
125 g Strohpilze *
60 ml Limonensaft
1 Teelöffel geröstete Chili-Paste *
1 Teelöffel Korianderblätter *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 20 Minuten:

1. Galantwurzeln, Zwiebeln und Strohpilze in Scheiben schneiden.
2. Die unteren Drittel des Zitronengrases in 2,5 cm lange Stücke schneiden.
3. Brühe bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
4. Knoblauch, Blätter der Kaffir-Limette, Galgant, Fischsauce, Zitronengras und Schalotten zufügen, dann nach Belieben die Pilze und Chilischoten hinzugeben. Für 2 Minuten köcheln lassen.
5. Shrimps hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Kochen bis die Shrimps pink, undurchsichtig und fest sind, aber nicht länger als 1 Minute.
6. Wenn die Shrimps gar sind, Limonensaft und Chili-Paste in eine Servierschüssel geben.
7. Die Suppe darübergießen, vermengen und mit Korianderblättern garnieren.

Süßer Klebreis mit Früchten (Khao Niau Muul)

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
300 ml Wasser
250 g Klebreis *
3 Eßlöffel Zucker
eine Prise Salz
Früchte z.B. 2 Mangos oder 3 Pfirsiche

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Die dicke Schicht von der Kokosmilch abschöpfen, bis nur noch die Flüssigkeit übrig bleibt (ungefähr die Hälfte der Dose). Die dicke Kokoscreme beiseite stellen.
2. Die flüssige Kokosmilch zusammen mit dem Wasser aufkochen. Hitze reduzieren und den Klebreis, das Salz und den Zucker dazugeben.
3. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen.
4. Zum Schluß die dicke Kokoscreme unter den Reis rühren und zusammen mit geschälten, geschnittenen Früchten servieren.

GEMÜSE UND SALATE

Ananascurry (Gäng Sapparot)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Eßlöffel Öl
- 1 1/2 Teelöffel rote Currypaste *
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 300 g Ananas in Stücken (1 kleine Dose)
- 3 Eßlöffel Fischsauce *
- 2 Eßlöffel brauner Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 15 Minuten:

1. Ananas abtropfen lassen.
2. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und Currypaste darin anrösten.
3. Kokosmilch und Ananas dazugeben und erhitzen.
4. Mit Fischsauce und Zucker würzen und alles ca. drei Minuten köcheln lassen.

TIPP: Zusammen mit Reis servieren.

Gebratene Bambussprossen mit Ei (Phat Nahmay Sei Khai)

Zutaten für 4 Personen:

- 450 g gestiftelte Bambussprossen (3 kleine Dosen) *
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eßlöffel Öl
- 2 Eßlöffel Fischsauce *
- 2 Eßlöffel Austernsauce *
- 1 Eßlöffel Zucker
- 2 Eier

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Bambussprossen abspülen und abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, Knoblauchzehe hacken.
3. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten.
4. Bambus, Zwiebeln, Fischsauce, Austernsauce und Zucker dazugeben und alles kurz braten.
5. Alles im Wok zur Seite schieben und die Eier hineinschlagen. Eier stocken lassen.
6. Danach alles wieder verrühren.

GEMÜSE UND SALATE

1. Gebratenes gemischtes Gemüse (Phat Pak Ruam)

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Broccoli
400 g Maiskölbchen (in Wasser eingelegt!)
(1 Dose)
100 g Champignons
3 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel Austernsauce *
1 Eßlöffel Zucker
2 Eßlöffel Sherry



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Broccoli in Salzwasser kochen und zerkleinern.
2. Die Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren.
3. Champignons halbieren.
4. Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehen hacken.
5. Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln im Wok oder Pfanne anbraten, dann das Gemüse dazugeben und alles ca. 5 min braten.
6. Mit Fischsauce, Austernsauce und Zucker abschmecken. Mit dem Sherry ablöschen und alles weiterbraten bis das Gemüse gar ist.

Tipp: Man kann wahlweise auch Zuckerschoten, Blumenkohl oder Chinakohl als Gemüse verwenden.

2. Gebratenes gemischtes Gemüse (Phat Pak Ruam)

Zutaten für 4 Personen:

375 g Kohl
6 Brokkoliröschen
10 grüne Bohnen
10 Karotten
2 Spargel
3 Pilze
125 g grüne und rote, glockenförmige Chilies *
4 Babymaiskolben, mittelgroß *
60 g Wolkenohrpilze *
125 g Sojabohnensprossen *
2 Teelöffel gehackter Knoblauch
4 Eßlöffel Pflanzenöl
1 Eßlöffel dunkle Sojasauce *
2 Eßlöffel helle Sojasauce *
1 Prise gemahlener Pfeffer
* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Kohl Brokkoli und Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten schälen und quer schneiden. Bei den Bohnen und Sojabohnensprossen beide Enden abschneiden. Pilze halbieren. Die Wolkenohrpilze in dünne Scheiben schneiden. Chilies längs schneiden.
2. Knoblauch in Öl anbraten und Kohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Karotten, Spargel, Pilze, Chilies, Babymais und Wolkenohrpilze hinzugeben und in der Pfanne kurz anbraten.
3. Dunkle und helle Sojasauce sowie Sojabohnensprossen hinzugeben und durchrühren, bis alles gut untergemischt ist.
4. Auf einen Teller geben und mit dem gemahlener Pfeffer bestreuen.

GEMÜSE UND SALATE

Gebratenes Gemüse mit Cashewkernen (Phat pak Ruam)

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Broccoli
1/2 Blumenkohl
3 Tomaten
400 g Baby Maiskölbchen (in Wasser eingelegt!)
100 g Cashewkerne
2 Eßlöffel Öl
4 Eßlöffel helle Sojasauce *
2 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen. Blumenkohl ebenfalls in Salzwasser kochen, das Wasser abgießen, den Blumenkohl zerkleinern und zur Seite stellen.
2. Tomaten waschen und achteln.
3. Die Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren.
4. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen, dann das Gemüse und die Cashewnüsse dazugeben und alles ca. 5 min braten.
5. Mit Sojasauce und Zucker abschmecken.

Gefülltes Omlette mit Gemüse (Khai Yad Sai)

Zutaten für 4 Personen:

2 Tomaten
1 grüne Paprika
1 große Zwiebel
100 g Erbsen
1 Stengel Koriander *
6 Eier
6 Eßlöffel Öl
1 Teelöffel Fischsauce *
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel helle Sojasauce *
Pfeffer

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Die Tomaten, Paprika und Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Den Koriander kleinhacken. Die Eier verquirlen.
3. In einem Wok oder Pfanne 3 Eßl von dem Öl heiß werden lassen. Die Tomaten, Paprika, Zwiebel, Koriander und die Erbsen hinzufügen und alles ca. 3 min anbraten.
4. Mit Fischsauce, Zucker, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Die Mischung beiseite stellen.
5. In einer Pfanne das restliche Öl heißwerden lassen und 1/4 der verquirlten Eier hinzugeben. Vier sehr dünne Omlettes von beiden Seiten braten.
6. Die fertigen Omlettes auf einer Seite mit der Füllung belegen und von außen nach innen zuklappen.

GEMÜSE UND SALATE

Glasnudelsalat (Yam Wunsen)

Zutaten für 4 Personen:

200 g Glasnudeln *
300 g Hackfleisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
10 Cocktailtomaten
Saft einer halben Limette (ersatzweise Zitrone)
1 Eßlöffel brauner Zucker (ersatzweise weißer)
1/2 Teelöffel Chilipaste *
2-3 Eßlöffel helle Sojasauce *
1 Teelöffel Sesamöl *
1 Eßlöffel Fischsauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Glasnudeln in lauwarmen Wasser ca. 10 Minuten weichen lassen und anschließend kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und ggf. mit einer Küchenschere durchschneiden (die Nudeln lassen sich so später besser vermischen).
2. Zwiebeln waschen und in ca. 1 cm große Streifen schneiden
3. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten und aus der Pfanne nehmen.
4. Die Frühlingszwiebeln in der gleichen Pfanne kurz anbraten.
5. Tomaten waschen und halbieren.
6. Alle Zutaten gut vermischen.
7. Mit Limettensaft, Chilipaste, Zucker, Sesamöl, Soja- und Fischsauce abschmecken.

Tipp: Als weitere Zutat kann man auch 4 Mohrrüben in Scheiben schneiden und angebraten mit dazugeben.

Grünes Tofucurry (Gäng Kiau Wan Taohoo)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tofu (schnittfest) *
4 thailändische Auberginen *
250 g Bambus in Streifen (1 kleine Dose) *
1 Eßlöffel Öl
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
1 Teelöffel grüne Currypaste *
1 Eßlöffel Palmzucker oder brauner Zucker *
6 Zitronenblätter *
2 Eßlöffel Fischsauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Tofu in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden.
2. Auberginen vierteln, Bambus abtropfen lassen.
3. Zitronenblätter vierteln.
4. Öl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und Currypaste kurz darin rösten. Tofu und Auberginen dazugeben und anbraten lassen.
5. Kokosmilch und Bambus dazugeben und alles erhitzen.
6. Zum Schluß Zucker, Zitronenblätter und Fischsauce dazugeben und alles nochmal drei Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Zitronenblätter entfernen.

TIPP: Zusammen mit Reis servieren.

GEMÜSE UND SALATE

Rindfleischsalat (Yam Nüa)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rinderfilet in dicken Scheiben
1 Eßlöffel Öl
Salz
Pfeffer
1 Teelöffel Fischeauce *
2 Zwiebeln
1 Stengel Koriander *
3 Eßlöffel Zitronensaft
3 Eßlöffel Fischeauce *
1 Eßlöffel Zucker



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Rinderfiletscheiben mit Salz, Pfeffer und Fischeauce würzen und in einer Pfanne bei starker Hitze mit etwas Öl durchbraten. Aus der Pfanne nehmen, in dünne Streifen schneiden und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Koriander hacken. Zwiebelringe in einer Pfanne kurz anschmoren.
3. Eine Marinade aus Zwiebelringen, Koriander, Zitronensaft, Fischeauce und Zucker anrühren.
4. Rindfleisch mit der Marinade verrühren und kurz durchziehen lassen.

Papayasalat (Som Tam Thai)

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße unreife grüne Papaya *
4 lange asiatische Bohnen *
3 Tomaten
3 Eßlöffel ungesalzene Erdnüsse *
3 Knoblauchzehen
1 Limette
2 Teelöffel Chilipaste *
1 Eßlöffel Palmzucker *
1 Eßlöffel Fischeauce *
6 getrocknete Garnelen *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben.
2. Papaya auf einer Gemüsereibe fein stifteln.
3. Schlangensbohnen in 1 cm lange Stücke schneiden, Tomaten achteln, Erdnüsse hacken, Knoblauchzehen schälen. Die Limette auspressen.
4. Chilipaste, Palmzucker, Fischeauce und Garnelen zusammen mit 1 Eßlöffel von den Papayastreifen und 1 Eßlöffel Bohnen in einem Mörser kleinhacken oder in einer Küchenmaschine zerhacken.
5. Diese Paste mit der Papaya, den Bohnen, den Tomaten und den Erdnüssen vermischen und mit dem Limettensaft abschmecken.

GEMÜSE UND SALATE / FISCHGERICHTE

Tintenfischsalat (Yam Plaah Mük)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tintenfischtuben (ersatzweise küchenfertige Tintenfischringe) *
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Zwiebel
3 gehackte Knoblauchzehen
1 Teelöffel Chilipaste *
3 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel Zitronensaft
1 Eßlöffel Zucker
8 Salatblätter
200 g ungesalzene Erdnüsse *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 20 Minuten:

1. Tintenfischtuben der Länge nach vierteln und von einer Seite kreuzförmig einschneiden. Danach in 1 cm breite und 2 cm lange Streifen schneiden. Wasser zum Kochen bringen und den Tintenfisch ca. 1 Minute zusammen mit 2 Teelöffel Zitronensaft blanchieren.
2. Knoblauchzehen hacken, Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden.
3. Aus den Knoblauchzehen, der Chilipaste, der Fischsauce, dem Zitronensaft und dem Zucker eine Marinade anrühren.
4. Den Tintenfisch mit den Zwiebeln und der Marinade mischen.
5. Den Salat auf Salatblättern servieren und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

FISCHGERICHTE

Fischcurry (Gäng Plaah)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rotbarschfilet
1 rote Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel rote Currypaste *
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
2 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel brauner Zucker
1/2 Limette



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Fisch in ca. 2 cm große Streifen schneiden.
2. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. In einem Wok oder Pfanne das Öl erhitzen und die Kokosmilch hinzugeben. Die Currypaste in die Kokosmilch einrühren. Fischsauce, Zucker und Limettensaft dazugeben.
4. Die Paprika und die Frühlingszwiebeln ebenfalls dazugeben und alles aufkochen lassen.
5. Zum Schluß den Fisch hineingeben und 5 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen.

FISCHGERICHTE

Fisch süß-sauer (Plaah Prieau Wan)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Victoriabarschfilet (oder ein anderes festes Fischfilet)
1 Eßlöffel Speisestärke
2 Eßlöffel Sojasauce *
Pfeffer
1 Gemüsezwiebel
4 Tomaten
2 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel Weißweinessig
1 Eßlöffel Fischesauce *
1 Eßlöffel Zucker
1 Eßlöffel Ketchup
* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Fisch abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 x 2 cm große Streifen schneiden.
2. Fisch mit Speisestärke, Sojasauce und etwas Pfeffer vermischen und stehen lassen.
3. Die Tomaten achteln, die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden.
4. In einem Wok oder Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch hinzugeben. Den Fisch ca. 3-5 Minuten durchbraten, aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.
5. Die Zwiebel in den Wok oder Pfanne geben und anbraten lassen. Die Tomaten dazugeben und kurz anbraten lassen. Danach den Fisch dazugeben und alles verrühren.
6. Zum Schluß Weißweinessig, Fischesauce, Zucker und Ketchup dazugeben und alles erhitzen.

Fischplätzchen mit Curry (Thot Man Pla)

Zutaten für 4 Personen:

½ kg Fischsteaks *
¼ kg grüne Bohnen, fein gehackt
1 geschlagenes Ei
60 g gehackte Schalotten
60 g gehackter Knoblauch
60 g gehacktes Zitronengras *
½ Eßlöffel gehackte Korianderwurzel *
½ Eßlöffel gehackte Galgantwurzel *
1 Eßlöffel gehackte Krachaiwurzel *
½ Teelöffel Pfefferkörner
½ Teelöffel geriebene Rinde der Kaffir-Limette *
1 Eßlöffel Shrimps-Paste *
5-10 getrocknete Chilies *
½ Eßlöffel Salz
250 ml Pflanzenöl
* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Fisch entgräten und würfeln. Chilies entkernen, einweichen und zerhacken.
2. Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Korianderwurzeln, Galgantwurzeln, Pfefferkörner, geriebene Rinde der Kaffir-Limette, zerhackte Chilies, Salz und Shrimps-Paste im Mörser zermahlen und zu einer feinen Paste vermischen.
3. Gewürfelten Fisch in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Rührgerät mit der Curry-Mischung verrühren. Geschlagenes Ei hinzufügen. Gehackte Bohnen untermischen.
4. Flache, runde Fischplätzchen formen. Etwa 1 Löffel der Fischmischung pro Plätzchen verwenden.
5. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Fischplätzchen frittieren, bis sie goldbraun sind.
6. Mit Gurkendressing servieren.

FISCHGERICHTE

Garnelen mit Zitrone und Kokosnuß (Gung Somsaa)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Garnelen geschält
200 ml Kokosmilch *
2 Eßlöffel Zitronensaft
1/4 Teelöffel Fischeauce *
1/4 Teelöffel Zucker
1/4 Teelöffel Salz

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 15 Minuten:

1. Garnelen am Rücken längs aufschneiden.
2. Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen. Garnelen hinzufügen und ca. eine Minute garen. Topf von der Kochstelle nehmen.
3. Eine Minute stehen lassen damit die Garnelen gar werden.
4. Garnelen aus dem Topf nehmen und auf einer Platte anrichten.
5. Zitronensaft, Fischeauce, Zucker und Salz zu der Kokosmilch geben und eine Minute gut durchrühren und über die Garnelen gießen.

TIPP: Als Beilage paßt Reis.

Garnelen in Knoblauch gebraten (Gung Krathiam Prig Thai)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Garnelen geschält
100 ml Öl (am besten Maisöl)
2 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel weißer Pfeffer
1 Teelöffel Salz

Zubereitung ca. 15 Minuten:

1. Garnelen am Rücken längs aufschneiden.
2. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und die Garnelen dazugeben. Garnelen darin zwei Minuten bräunen.
3. 3/4 des Öls abgießen und Knoblauch, Pfeffer und Salz dazugeben.
4. Alles zusammen nochmal zwei Minuten braten und dann das gesamte Öl abgießen und die Garnelen sofort servieren.

TIPP: Zusammen mit einem Dip oder Erdnußsauce servieren.

FISCHGERICHTE

Garnelen in Tamarindensauce (Gung Makaam)

Zutaten für 4 Personen:

400 g geschälte Garnelen
270 ml fertig gewürzte Tamarindensauce aus dem Glas *
1 Gemüsezwiebel
1 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Palmzucker (oder brauner Zucker) *
1 Eßlöffel Fischsauce *
1 Teelöffel Chilipaste *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 15 Minuten:

1. Garnelen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
2. Die Gemüsezwiebel in Stücke schneiden.
3. Das Öl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und die Zwiebeln dazugeben und anbraten lassen. Zucker, Fischsauce und Chilipaste hinzufügen und alles durchrühren.
4. Die Garnelen dazugeben und auch kurz mit anbraten lassen bis sie gar sind.
5. Zum Schluß die Tamarindensauce dazugeben und alles erhitzen.

Garnelen mit Glasnudeln (Gung Op Wunsen)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Glasnudeln *
500 ml Hühnerbrühe
2 Eßlöffel Austersauce *
5 Eßlöffel Sojasauce *
1/2 Teelöffel Zucker
1/2 Eßlöffel Sesamöl *
50 g Speck
250 g Garnelen geschält
1 Knoblauchzehe
etwas Pfeffer
1 Eßlöffel Butter
1 Korianderstengel *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Glasnudeln in lauwarmen Wasser ca. 10 Minuten weichen lassen und anschließend kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und ggf. mit einer Küchenschere durchschneiden (die Nudeln lassen sich so später besser vermischen).
2. Hühnerbrühe zusammen mit der Austersauce, 2 Eßlöffel von der Sojasauce, Sesamöl und Zucker zum Kochen bringen und danach ein wenig abkühlen lassen.
3. Den Speck würfeln, die Knoblauchzehe und den Koriander hacken.
4. Speck in einem großen Topf anbraten und die Garnelen, den Knoblauch und den Pfeffer dazugeben und umrühren.
5. Die Nudeln zusammen mit der Butter und den restlichen 3 Eßlöffel von der Sojasauce dazugeben. Zum Schluß die Brühe dazugießen.
6. Alles zum Kochen bringen und ca. fünf Minuten köcheln lassen bis die Garnelen gar sind. Zum Schluß mit dem Koriander abschmecken und überflüssige Brühe abgießen.

FISCHGERICHTE

Garnelen mit Sojasprossen (Gung Phat Too Gnooh)

Zutaten für 4 Personen:

6 Knoblauchzehen
400 g Garnelen geschält
300 g Sojasprossen *
300 g Champignons
2 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Sojassauce *
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Austernsauce *
1 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücken schneiden.
2. Die Garnelen in einem Sieb abspülen und mit dem Knoblauch vermischen.
3. Sojasprossen in einem Sieb abspülen. Champignons waschen und halbieren.
4. In einem Wok oder Pfanne einen Eßlöffel Öl erhitzen und die Sojasprossen darin anbraten. Mit der Sojassauce würzen und aus der Pfanne nehmen.
5. In der Pfanne oder Wok nun die Garnelen mit einem Eßlöffel Öl anbraten und die Champignons hinzufügen. Mit der Fischsauce, Austernsauce und dem Zucker würzen und die Sojasprossen zum Schluß unterühren.

Shrimpcurry mit Ananas (Gäng Gung Sapparot)

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
200 g Shrimp
300 g Ananas in Stücken (1 kleine Dose)
3 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel brauner Zucker
1 1/2 Teelöffel rote Currypaste *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 15 Minuten:

1. Ananas abtropfen lassen, Shrimps waschen und abtropfen lassen.
2. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und Currypaste darin anrösten.
3. Kokosmilch und Ananas dazugeben und erhitzen.
4. Mit Fischsauce und Zucker würzen.
5. Shrimp dazugeben und drei Minuten köcheln lassen, bis die Shrimps gar sind.

FISCHGERICHTE

Tintenfisch mit Paprika (Plaah Mük Phrik Yawk)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Tintenfischtuben
2 gelbe Paprikaschoten
3 Frühlingszwiebeln
3 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel süße Sojasauce *
1 Teelöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Tintenfischtuben der Länge nach vierteln und kreuzförmig einschneiden. Danach in 2cm breite und 3 cm lange Streifen schneiden.
2. Paprika waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln in 2 cm große Stücke schneiden.
3. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und die Tintenfischstücke dazugeben. Bei starker Hitze ca. zwei Minuten anbraten. Danach Paprika dazugeben und mitbraten lassen bis die Paprika gar sind. Zum Schluß die Frühlingszwiebeln hinzufügen und ganz kurz mitbraten lassen.
4. Mit Fischsauce, Sojasauce und Zucker abschmecken.

Tintenfisch mit Reismudeln (Plaah Mük Guai Thiau)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Reismudeln (2 cm breit oder dünner) *
500 g Broccoli
500 g Tintenfischtuben
1 Gemüsezwiebel
3 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel süße Sojasauce *
3 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Reismudeln etwa fünf Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
3. Tintenfischtuben der Länge nach vierteln und von einer Seite kreuzförmig einschneiden. Danach in 1 cm breite und 2 cm lange Streifen schneiden.
4. Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden.
5. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und die Tintenfischstücke und Zwiebeln dazugeben. Bei starker Hitze ca. zwei Minuten anbraten.
6. Broccoli dazugeben und kurz mitbraten lassen.
7. Nudeln ebenfalls zusammen mit der Fischsauce, Sojasauce und Zucker dazugeben und kurz braten bis alles heiß ist.

FISCHGERICHTE / RIND- u. SCHWEINEFLEISCHGERICHTE

Überbackenes Fischcurry (Hoo Mog Plaah)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Weißkohl
800 ml Kokosmilch (2 Dosen) *
500 g Rotbarschfilet
1 Eßlöffel Chilipaste *
2 Eier
4 Eßlöffel Fischsauce *
1 rote Paprika
1/2 Teelöffel Speisestärke

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 1 Stunde:

1. Fisch in ca. 2 cm große Streifen schneiden.
2. Von der Kokosmilch 6 Eßlöffel abschöpfen und beiseite stellen.
3. Kokosmilch, Chilipaste und Fischsauce vermischen. Eier verquirlen und dazugeben.
4. Fisch in die Kokosmilchmischung einrühren.
5. Weißkohl in Streifen schneiden und den Boden einer Auflaufform damit füllen.
6. Fischmasse darauf verteilen und Auflauf bei 200° mittlere Schiene 30 Minuten backen lassen.
7. In der Zwischenzeit bei 6 Eßlöffel Kokosmilch mit Speisestärke klumpenfrei verrühren und in einem Topf aufkochen.
8. Paprika in Streifen schneiden. Auflauf mit der Paprika und der eingedickten Kokosmilch garnieren und servieren.

RIND-/SCHWEINEFLEISCHGERICHTE

Fleischbällchen süß-sauer (Luukschin Priau Wan)

Zutaten für 4 Personen:

3 Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel Salz
500 g gemischtes Hackfleisch
300 g Ananas in Stücken (1 kleine Dose)
1 rote und 1 grüne Paprikaschote
3 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Reisessig (ersatzweise milder Weinessig) *
3 Eßlöffel Zucker
1 Teelöffel Speisestärke
10 Eßlöffel Öl

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken, mit Pfeffer und Salz mischen. Das Hackfleisch hinzugeben und durchkneten.
2. Fleisch zu festen Bällchen mit ca. 2 cm Durchmesser formen.
3. Ananas abtropfen lassen.
4. Paprikaschoten waschen, Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
5. Eine Sauce aus Fischsauce, Reisessig, 5 Eßl. Wasser, Zucker und Speisestärke anrühren.
6. Öl in einem Wok oder Pfanne erhitzen, Fleischbällchen dazugeben und braun braten lassen.
7. Ananas und Paprika hinzugeben und ca. 1 Minute durchbraten lassen.
8. Sauce dazugießen und kurz aufkochen lassen, bis die Bällchen mit der Sauce überzogen sind.

RIND-/SCHWEINEFLEISCHGERICHTE

Geschmortes Rindfleisch in pikanter Sauce (Nüa Phat Long)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rinderfilet
4 Eßlöffel süße Sojasauce *
2 Eßlöffel Speisestärke
2 Eßlöffel Öl
2 Teelöffel Balsamessig *
3 Eßlöffel Sherry
2 Teelöffel brauner Zucker (oder weißer Zucker)
Salz
4 Eßlöffel Öl
2 Teelöffel Sesamöl *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten plus Marinierzeit 30 Minuten:

1. Fleisch abspülen, trockentupfen, schräg zur Faser in dünne Scheiben und diese in ½ cm breite Streifen schneiden.
2. Fleisch mit Sojasauce und etwas Öl mischen. Speisestärke unter das Fleisch kneten. Fleisch zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
3. Sojasauce mit Balsamessig, Sherry, Zucker und Salz verrühren.
4. 4 Eßl Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und Fleisch unter kräftigem Rühren anbraten.
5. Fleisch aus dem Wok nehmen und Öl abgießen.
6. Die Sojasaucenmischung und das Sesamöl in Wok oder Pfanne geben und aufkochen lassen.
7. Danach die Fleischstreifen wieder hinzugeben und bei starker Hitze solange rühren, bis das Fleisch von der Sauce überzogen ist.

TIPP: Zu diesem Gericht passen Reis und Salate.

Gelbes Rindfleischcurry (Gäng Garrieh Nüa)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rinderbraten
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
1 Eßlöffel gelbe Currypaste *
2 Eßlöffel brauner Zucker
3 Eßlöffel Fischesauce *
10 Cocktailtomaten
2 Eßlöffel ungesalzene Erdnüsse *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 1,2 Stunden:

1. Rindfleisch in ca. 1-2 cm dicke und 4 cm lange Scheiben schneiden.
2. Kokosmilch zusammen mit der Currypaste erhitzen. Rindfleisch dazugeben und zugedeckt ca. eine Stunde köcheln lassen.
3. Tomaten dazugeben und drei Minuten bei schwacher Hitze mitköcheln lassen. Alles mit der Fischesauce und dem Zucker abschmecken.
4. Vor dem Servieren mit den Erdnüssen bestreuen.

RIND-/SCHWEINEFLEISCHGERICHTE

Grünes Curry mit Rind (Kaeng Khiao Wan Nuea)

Zutaten für 4 Personen:

3 Stangen Zitronengras / Zitronella *
1 Eßlöffel Galant * oder frischer Ingwer *
1 Teelöffel Kümmel *
125 g frische Korianderwurzel *
8 Knoblauchzehen
10 grüne thailändische Chilischoten *
10 fingergroße Jalapeno-Chilies *
1 Eßlöffel Shrimps-Paste *
1 Eßlöffel gehackte Schalotten
¼ Teelöffel gewürfelte Schale der Kaffir-Limette *
450 g Rindfleisch
60 ml Fischsauce *
3 Eßlöffel Zucker
250 g thailändische Aubergine *
500 ml Kokosmilch * & 125 ml Kokoscreme *
6 frische Blätter der Kaffir-Limette
¼ süßes Basilikumblatt *
* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Zitronengras / Zitronella *, nur unteres Drittel, in 1 cm große Stücke schneiden.
2. Galant oder frischer Ingwer in Scheiben schneiden.
3. Rindfleisch in 1 bis 2,5 cm große Stücke schneiden.
4. Zutaten für die grüne Curry-Paste (Galant, Kümmel, Korianderwurzel, Knoblauchzehen, Chilischoten, Shrimpspaste, Schalotten, die Schale der Kaffir-Limette mit etwas Fischsauce) zusammen in ein elektrisches Rührgerät geben und verarbeiten oder in einem Mörser zerstoßen, bis sie glatt sind.
5. Kokosmilch und grüne Curry-Paste in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
6. Rindfleisch, Fischsauce und Zucker hinzugeben. Bei geringer Wärmezufuhr 5 Minuten köcheln lassen. Aubergine hinzugeben und für 2 Minuten köcheln.
7. Kokoscreme hinzugeben und untermischen.
8. Blätter der Kaffir-Limette und Basilikumblätter hinzugeben.
9. In einer Servierschüssel anrichten und mit roten Jalapeno-Chilies garnieren.

Rindfleischsalat (Yam Nüa)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rinderfilet in dicken Scheiben
1 Eßlöffel Öl
Salz & Pfeffer
2 Zwiebeln
1 Stengel Koriander *
3 Eßlöffel Zitronensaft
3 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel Zucker
* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Rinderfiletscheiben mit Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen und in einer Pfanne bei starker Hitze mit etwas Öl durchbraten. Aus der Pfanne nehmen, in dünne Streifen schneiden und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Koriander hacken. Zwiebelringe in einer Pfanne kurz anschmoren.
3. Eine Marinade aus Zwiebelringen, Koriander, Zitronensaft, Fischsauce und Zucker anrühren.
4. Rindfleisch mit der Marinade verrühren und kurz durchziehen lassen.

RIND-/SCHWEINEFLEISCHGERICHTE

Schweinefleischcurry (Pänang Muh)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
2 Teelöffel Pänang Curry Paste *
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Zucker
1 Teelöffel Zitronensaft



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 20 Minuten:

1. Schweinefilet in 2 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Hälfte der Kokosmilch zusammen mit der Currypaste erhitzen.
3. Fleisch, restliche Kokosmilch, Fischsauce, Zucker und Zitronensaft dazugeben.
4. Das ganze ca. 10 Min. garen lassen.

TIPP: Zusammen mit Reis servieren.

Schweinefleischcurry mit Ananas (Gäng Ped Muh Sapparot)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet
300 g Ananas in Stücken (1 kleine Dose)
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
2 Eßlöffel Öl
1/2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel rote Curry Paste *
2 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel brauner Zucker



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Schweinefilet in 2 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Ananas abtropfen lassen.
3. Das Öl in einem Wok oder in einer Pfanne zusammen mit der Currypaste erhitzen.
4. Das Fleisch dazugeben und anbraten. Die Kokosmilch dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.
5. Zitronensaft, Fischsauce und Zucker dazugeben und abschmecken. Ganz zum Schluß die Ananasstücke dazugeben und alles nochmal aufkochen lassen.

TIPP: Zusammen mit Reis servieren.

RIND-/SCHWEINEFLEISCHGERICHTE

Schweinefleisch mit Gurken (Phat Tängkwah Sei Khai)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet
1 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel Austernsauce *
1 Eßlöffel Zucker
2 Eier

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Schweinefleisch in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und kleinhacken.
2. Gurken in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls unter Rühren anbraten.
4. Gurken, Zwiebeln, Fischsauce, Austernsauce und Zucker hinzufügen und alles vermischen. Etwa zwei Eier dazuschlagen und gut verrühren. Die Eier stocken lassen und alles verrühren.

Schweinefleisch mit Mais (Muh Phat Johd)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet
Pfeffer
1 Teelöffel Öl
400 g Maiskölbchen (in Wasser eingelegt!) (1 Dose)
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen (wahlweise)
3 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Austernsauce *
1 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Schweinefleisch in Streifen schneiden, mit einem Eßlöffel Fischsauce, Pfeffer und etwas Öl vermischen und zehn Minuten marinieren.
2. Maiskölbchen abtropfen lassen und der Länge nach halbieren. Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Knoblauch (falls gewünscht) schälen und kleinhacken.
4. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls unter Rühren anbraten.
5. Mais und Zwiebeln dazugeben und kurz mit anbraten.
6. Fischsauce, Austernsauce und Zucker hinzufügen und alles vermischen.

GEFLÜGELGERICHTE

BBQ Hühnchen (Babikhju Gai)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilet (4 Stücke)
3 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel Honig
2 Eßlöffel Sojasauce *
1 Teelöffel Chilipaste *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten, Marinierzeit 6-12 Stunden:

1. Hühnerbrust waschen.
2. Knoblauch schälen und hacken.
3. Die Hühnerbrust in einer flachen Schale mit dem Knoblauch, dem Honig, der Sojasauce und der Chilipaste marinieren und 6-12 Stunden ziehen lassen.
4. Die Hühnerbrustfilets grillen oder in einem Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 200 °C 30-40 Minuten backen. Die Filets zwischendurch umdrehen.

Ente in Tamarindensauce (Ped Makaam)

Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrüste
8 kleine bis mittelgroße Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
300 g fertige Tamarindensauce Thai Style (z.B. von Lobo) *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Entenbrust abwaschen und trockentupfen. In ca. 1-2 cm breite Streifen schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne bei starker Hitze solange anbraten, bis fast das ganze Fett ausgelaufen ist und die Haut schön kross und braun ist. Dies dauert mindestens zehn Minuten. Danach die Hitze etwas reduzieren, die Entenstücke wenden und die andere Seite weiter braten, bis sie gar sind.
4. Die Entenstücke aus der Pfanne nehmen und das Fett bis auf einen Esslöffel abschöpfen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in dem restlichen Fett anbraten.
5. Die Tamarindensauce dazugeben und erhitzen. Zum Schluß die Entenstücke wieder zu der Sauce geben und evtl. noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

GEFLÜGELGERICHTE

Ente in Tamarindensauce mit Ananas (Ped Makaam Sapparot)

Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrüste
8 kleine bis mittelgroße Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
300 g fertige Tamarindensauce Thai Style (z.B. von Lobo) *
1 kleine Dose Ananasstücke



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Entenbrust abwaschen und trockentupfen. In ca. 1-2 cm breite Streifen schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Ananasstücke abtropfen lassen.
4. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne bei starker Hitze solange anbraten, bis fast das ganze Fett ausgelaufen ist und die Haut schön kross und braun ist. Dies dauert mindestens zehn Minuten. Danach die Hitze etwas reduzieren, die Entenstücke wenden und die andere Seite weiter braten, bis sie gar sind.
5. Die Entenstücke aus der Pfanne nehmen und das Fett bis auf einen Esslöffel abschöpfen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in dem restlichen Fett anbraten.
6. Die Tamarindensauce dazugeben und erhitzen. Zum Schluß die Entenstücke und die Ananasstücke zu der Sauce geben und evtl. noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleischspieße mit Erdnußsauce (Sate Gai)

Zutaten für 4 Personen für die Fleischspießchen:

Schaschlikspieße (ca. 12 Spieße)
500 g Putenfilet oder Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel Zucker
Öl
kaltes Wasser



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 40 Minuten, Marinierzeit 30 Minuten:

1. Das Fleisch in lange Streifen schneiden.
2. Die Schaschlikspieße einölen (so läßt sich das Fleisch nach dem Braten besser abziehen).
3. Das Fleisch ziehharmonikamäßig auf die Spieße stecken.
4. Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden, Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.
5. Zwiebeln und Knoblauch zerhacken (mit Mixer) und Fischsauce, Zucker, Öl und kaltes Wasser dazugeben.
6. Die Zwiebelmischung über die Spieße gießen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
7. Die Spieße anschließend grillen, oder in einer großen Pfanne von allen Seiten anbraten.

TIPP: Dazu paßt lauwarme Erdnussauce.

GEFLÜGELGERICHTE

Gegrilltes Hähnchen mit Klebreis (Gai Yang mit Khao Niao)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 ganzes Hähnchen, ca. 1,5 kg
- 1 Teelöffel Salz
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel weißer Pfeffer
- 1 Eßlöffel gewürfelte Korianderblätter und Wurzeln *
- 2 Eßlöffel Cognac, Whisky oder Reiswein
- 2 Eßlöffel Kokosmilch *
- 1 Eßlöffel Fischsauce *
- 1 Teelöffel frischer, gehackter Ingwer
- 2 Eßlöffel Sojasauce *

1 kg Klebreis (glutiniertes Reis) *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 20 Minuten, Marinierzeit 15 Minuten:

1. Hähnchen in 2 Hälften teilen.
2. Aus den Zutaten eine Marinade bereiten und das Hähnchen mit der Marinade einreiben.
3. 15 Minuten durchziehen lassen.
4. Bei 180 °C ungefähr 45 Minuten im Backofen backen und dann für 10 Minuten grillen, bis das Fleisch durch ist.
5. Zum Servieren zerkleinern.
6. 1 kg Klebreis in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Reis zwischen den Händen reiben und das milchige Wasser abgießen. Klares Wasser hinzugeben und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.
7. Über Nacht mit reichlich Wasser bedeckt stehen lassen. Soll es schneller gehen, kann der Reis für etwa 3 Stunden in heißem Wasser eingeweicht werden.
8. Bei Verwendung eines Dämpfkorb aus Bambus diesen mit Mulltuch auslegen. Wasser abgießen und den Reis in einen Dämpfaufsatz aus Metall oder in einen Bambusdampfkorb geben.
9. Topf bedecken und Reis für 30 Minuten dämpfen.

TIPP: Hierzu wird normalerweise noch Papaya Salat gereicht.

Hühnerbrust mit Basilikum und Chili (Gai Phat Bai Graprau)

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hühnerbrustfilet
- 4 Knoblauchzehen
- 10 lange asiatische Bohnen *
- 2 Zweige thailändischer Basilikum (Bai Graprau) *
- 3 Eßlöffel Öl
- 1 Teelöffel Chilipaste *
- 3 Eßlöffel Fischsauce *
- 2 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Hühnerfleisch in Streifen schneiden, Knoblauch hacken, Bohnen in 1 cm lange Stücke schneiden, Basilikumblätter hacken
2. Öl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Die Chilipaste dazugeben und kurz anrösten.
3. Das Fleisch dazugeben und anbraten. Fischsauce, Zucker und die Bohnen unterrühren.
4. Hitze reduzieren und die gehackten Basilikumblätter unterrühren.

GEFLÜGELGERICHTE

Hühnerbrust mit Cashewnüssen (Gai Phat Med Mamuang)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilet
100 g ungesalzene Cashewnüsse *
3 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
200 g Champignons
2 Eßlöffel Sojasauce *
7 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Austernsauce *
1 Eßlöffel Zucker



*= im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Hühnerbrust in Streifen schneiden, in 2 Eßlöffel Sojasauce und 2 Eßlöffel Öl 10 Minuten einlegen.
2. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Nüsse darin unter ständigem Rühren goldgelb braten. Die Nüsse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und in große Würfel schneiden. Champignons waschen und in große Würfel schneiden.
4. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen, Hühnerstreifen hinzufügen und zwei Minuten anbraten.
5. Tomaten, Zwiebeln, Champignons und Cashewnüsse dazugeben und alles unter Rühren kurz braten.
6. Hitze verringern und alles mit Fisch-, Austernsauce und Zucker abschmecken.

TIPP: Das Gericht kann auch mit Knoblauch zubereitet werden, der vor dem Anbraten der Hühnerbrust im Wok oder Pfanne angebraten wird.

Hühnerbrust mit grüner Paprika und Chili (Gai Phat Prik)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilet
1 Knoblauchzehe
2 Eßlöffel Öl
2 grüne Paprika
1 frische rote Chilischote *
2 Zwiebeln
1 Eßlöffel Austernsauce *
1 Teelöffel helle Sojasauce *
1 Teelöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel Sojasauce *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Hühnerfleisch in Streifen schneiden, Knoblauch hacken.
2. Paprikaschote entkernen und in Streifen schneiden, Chilischoten entkernen und auch in Streifen schneiden. Zwiebeln in Scheiben schneiden.
3. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Hühnerbrust kurz anbraten.
4. Die Zwiebeln, Paprika und Chilischote dazugeben, alles verrühren und garen.
5. Restliche Zutaten dazugeben und abschmecken.

TIPP: Als Beilage Reis servieren.

GEFLÜGELGERICHTE

Hühnercurry mit Ananas (Gäng Ped Gai Sapparot)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerbrustfilet
1 Teel Chilipaste *
600 ml Kokosmilch (1,5 Dosen) *
300 g gewürfelte Ananas (1 kleine Dose)
1 Eßl brauner Zucker (ersatzweise weißer Zucker)
1 Eßl Fischsauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Hühnerfleisch in Streifen schneiden, Ananas abtropfen lassen.
2. Eine halbe Dose Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und die Chilipaste unterrühren.
3. Das Hühnerfleisch hinzugeben und kurz in der Kokos-Chili-Milch anbraten.
4. Ananas, Zucker, Fischsauce und die restliche Kokosmilch hinzugeben und alles verrühren.
5. Das Curry mindestens 15 Minuten köcheln lassen.

Hühnercurry mit Bambusstreifen (Gäng Kiau Wan)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilet
500 g Bambussprossen in Streifen (1 große Dose) *
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
1 Teelöffel grüne Curry Paste (Gäng Kiau Wan)
ersatzweise auch rote milde Chilipaste *
3 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Hühnerbrust in Streifen schneiden.
2. Bambussprossen abtropfen lassen.
3. 5 Eßlöffel Kokosmilch von dem dickeren Teil abnehmen und in einem Topf zum Kochen bringen.
4. Chilipaste einrühren und eine Minute kochen lassen.
5. Hühnerfleisch, Bambus, Fischsauce, Zucker, die restliche Kokosmilch und ein wenig Wasser dazugeben. Alles bei schwacher Hitze ca. zehn Minuten köcheln lassen.

GEFLÜGELGERICHTE

Hühnchen mit Mais (Gai Phat Johd)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilet
1 Eßlöffel Fischesauce *
Pfeffer
1 Teelöffel Öl
400 g Maiskölbchen (1 Dose)
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen (wahlweise)
3 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischesauce *
2 Eßlöffel Austernsauce *
1 Eßlöffel Zucker



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit der Fischesauce, Pfeffer und etwas Öl vermischen und zehn Minuten marinieren.
2. Maiskölbchen abtropfen lassen und der Länge nach halbieren. Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Knoblauch (falls gewünscht) schälen und kleinhacken.
4. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Hühnerbrust dazugeben und ebenfalls unter Rühren anbraten.
5. Mais und Zwiebeln dazugeben und kurz mit anbraten.
6. Fischesauce, Austernsauce und Zucker hinzufügen und alles vermischen.

Hühnchen süß-sauer (Gai Phat Priau Wan)

Zutaten für 4 Personen:

6 Eßlöffel Öl
500 g Hühnerbrustfilet
2 Eßlöffel Mehl
1 Zwiebel
1 grüne Paprikaschote
6 Eßlöffel Tomatenketchup
300 g gewürfelte Ananas (1 kleine Dose)
100 ml Hühnerbrühe *
1 Teelöffel süße Sojasauce *
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Weißweinessig

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Hühnerfleisch in Streifen schneiden und in Mehl wenden.
2. Zwiebel und Paprika würfeln. Ananas abtropfen lassen.
3. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Hühnerfleisch in den Wok geben und ca. fünf Minuten anbraten lassen.
4. Hühnerfleisch mit einer Schöpfkelle aus dem Wok nehmen.
5. Zwiebeln und Paprika in den Wok geben und zwei Minuten mit anbraten lassen.
6. Ketchup, Ananas, Hühnerbrühe, Sojasauce, Zucker und Essig dazugeben und unter Rühren braten.
7. Das Fleisch hinzufügen und nochmal ca. zwei Minuten garen.

GEFLÜGELGERICHTE

Kokos Hühnercurry (Gäng Gai)

Zutaten für 4 Personen:

600 g Hühnerbrustfilet
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
100 ml Wasser
1 Teel milde Chilipaste *
1 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Zucker
Thai Basilikum *
1 frische rote Chili (wahlweise) *

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Hühnerfleisch in Streifen schneiden.
2. Kokosmilch, Wasser und Chilipaste in einem Topf erhitzen und das Fleisch dazugeben. Fünf Minuten köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.
3. Fischsauce, Zucker und wenn gewünscht eine frische kleingeschnittene Chili dazugeben.
4. Mit thailändischem Basilikum bestreuen und servieren.

TIPP: Als Beilage Reis servieren.

Masaman Curry - Muslimisches Curry (Gäng Masaman)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerfleisch
1 Zimtstange
Kardamonsamen *
1 l dünne Kokosmilch *
2 Teelöffel Chilipaste *
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
3 Eßlöffel brauner Zucker
3 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel Tamarindensauce *
50 g ungesalzene Erdnüsse *



* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Hühnerfleisch in Streifen schneiden, Zwiebeln in Würfel schneiden.
2. Kardamonsamen und Zimtstange in einem Wok oder Pfanne ca. 8 min rösten.
3. Die Chilipaste und die Hälfte der Kokosmilch in einem Topf erhitzen und etwas köcheln lassen. Das Fleisch hinzufügen und ca. 10 min garen lassen.
4. Restliche Kokosmilch dazugeben und zum Kochen bringen.
5. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Die Kardamonsamen, die Zimtstange und die Lorbeerblätter entfernen und servieren.

TIPP: Als Beilage Reis servieren.

NUDELGERICHTE

Nudeln mit Paprika und Broccoli (Bamie Phat)

Zutaten für 4 Personen:

300 g chinesische Weizennudeln *
500 g Broccoli
2 rote Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
3 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel süße Sojasauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln etwa zehn Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
3. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.
4. Die Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
5. Öl in Wok oder Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebeln und Paprika dazugeben und andünsten. Den Broccoli ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
6. Nudeln hinzugeben und alles gut umrühren und nochmal braten lassen. Mit der Sojasauce abschmecken.

Nudeln mit Putenbrust und Paprika (Bamie Phat Gai)

Zutaten für 4 Personen:

300 g chinesische Weizennudeln *
300 g Putenbrust oder Hühnerbrustfilet
1 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel Sojasauce *
500 g Broccoli
2 rote Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
3 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel süße Sojasauce *

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 35 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln etwa zehn Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Fleisch in Streifen schneiden und in Öl und Sojasauce einlegen.
3. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
4. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.
5. Die Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
6. Öl in Wok oder Pfanne heiß werden lassen und Fleisch darin anbraten. Die Zwiebeln und die Paprika dazugeben und andünsten. Den Broccoli ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
7. Nudeln hinzugeben und alles gut umrühren und nochmal braten lassen. Mit der Sojasauce abschmecken.

NUDELGERICHTE

Nudeln mit Sojasprossen (Bamie Phat)

Zutaten für 4 Personen:

300 g chinesische Weizennudeln *
200 g Sojabohnensprossen *
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Austernsauce *
2 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 25 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln etwa zehn Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Sojabohnensprossen waschen, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Knoblauchzehe schälen und kleinhacken.
4. Öl in Wok oder Pfanne heiß werden lassen, den Knoblauch dazugeben und andünsten. Die Nudeln ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
5. Sojabohnensprossen, Frühlingszwiebeln, Fisch- und Austernsauce und den Zucker dazugeben, alles vermischen und nochmal alles braten bis alles heiß ist.

Gebratene Reissnudeln mit Krabben (Guai Thiau Gung)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Reissnudeln (2 cm breit, oder auch dünnere)
*
300 g Krabben
1 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel Sojasauce *
500 g Broccoli
3 Eßlöffel Öl
2 Eier
3 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel süße Sojasauce *
1,5 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Reissnudeln etwa fünf Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
3. Krabben waschen.
4. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Krabben dazugeben und anbraten. Krabben auf die Seite schieben und die Eier dazuschlagen, verrühren und braten. Wieder mit dem Fleisch vermischen und alles zur Seite schieben.
5. Broccoli hinzugeben und etwas anbraten lassen.
6. Nudeln, Fisch- und Sojasauce und Zucker hinzugeben und alles gut durchmischen.

TIPP: In Thailand werden Nudelgerichte gern selbst mit Chilipulver und Zucker nachgewürzt.

NUDELGERICHTE

Gebratene Reismudeln mit Putenbrust (Guai Thiau Gai)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Reismudeln (2 cm breit) *
400 g Putenbrust oder Hühnerbrustfilet
1 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel Sojasauce *
500 g Broccoli
3 Eßlöffel Öl
2 Eier
3 Eßlöffel Fischsauce *
3 Eßlöffel süße Sojasauce *
1,5 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Putenfleisch in Streifen schneiden und in Öl und Sojasauce einlegen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Reismudeln etwa fünf Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli beiseite stellen.
4. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Putenfleisch dazugeben und anbraten. Das Fleisch auf die Seite schieben und die Eier dazuschlagen, verrühren und braten. Wieder mit dem Fleisch vermischen und alles zur Seite schieben.
5. Broccoli hinzugeben und fünf Minuten braten lassen.
6. Nudeln, Fisch- und Sojasauce und Zucker hinzugeben und alles gut durchmischen.

TIPP: In Thailand werden Nudelgerichte gern selbst mit Chilipulver und Zucker nachgewürzt.

Gebratene Reismudeln mit Schweinefleisch (Guai Thiau Muh)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Reismudeln (2 cm breit) *
400 g Schweinefilet
1 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel Sojasauce *
500 g Broccoli
3 Eßlöffel Öl
2 Eier
3 Eßlöffel Fischsauce*
3 Eßlöffel süße Sojasauce *
1,5 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Schweinefilet in Streifen schneiden und in Öl und Sojasauce einlegen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Reismudeln etwa fünf Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
4. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Schweinefleisch dazugeben und anbraten. Das Fleisch auf die Seite schieben und die Eier dazuschlagen, verrühren und braten. Wieder mit dem Fleisch vermischen und alles zur Seite schieben.
5. Broccoli hinzugeben und fünf Minuten braten lassen.
6. Nudeln, Fisch- und Sojasauce und Zucker hinzugeben und alles gut durchmischen.

TIPP: In Thailand werden Nudelgerichte gern selbst mit Chilipulver und Zucker nachgewürzt.

NUDELGERICHTE

Tintenfisch mit Reismudeln (Plaah Mük Guai Thiau)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Reismudeln (2 cm breit oder dünner) *
500 g Broccoli
500 g Tintenfischtuben
1 Gemüsezwiebel
3 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel süße Sojasauce *
3 Eßlöffel Fischsauce *
1 Eßlöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 35 Minuten:

8. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Reismudeln etwa fünf Minuten garen. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
9. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
10. Tintenfischtuben der Länge nach vierteln und von einer Seite kreuzförmig einschneiden. Danach in 1 cm breite und 2 cm lange Streifen schneiden.
11. Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden.
12. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen und die Tintenfischstücke und Zwiebeln dazugeben. Bei starker Hitze ca. zwei Minuten anbraten.
13. Broccoli dazugeben und kurz mitbraten lassen.
14. Nudeln ebenfalls zusammen mit der Fischsauce, Sojasauce und Zucker dazugeben und kurz braten bis alles heiß ist.

Reismudeln mit Tofu (Guai Thiau Taohoo)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Reismudeln *
200 g Tofu, schnittfest *
250 g Sojabohnensprossen *
1 große Zwiebel
3 Eßlöffel Öl
150 g Shrimps
2 Eßlöffel Fischsauce *
400 ml Kokosmilch (1 Dose) *
2 Eßlöffel helle Sojasauce *
1 Teelöffel Zucker
Ungesalzene Erdnüsse *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Tofu in 1/2 cm große Würfel schneiden, Sojabohnensprossen waschen und Zwiebeln kleinhacken.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Nudeln darin ca. fünf Minuten sprudelnd kochen lassen. Durch ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Shrimps waschen.
4. Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Sojasprossen und Shrimps bei starker Hitze 1-2 Minuten anbraten.
5. Nudeln und Fischsauce dazugeben und anbraten.
6. Zum Schluß Kokosmilch, Tofu, Sojasauce und Zucker dazugeben.

TIPP: Das Gericht mit zerkleinerten Erdnüssen vor dem Servieren bestreuen.

NUDELGERICHTE

Glasnudelsalat (Yam Wunsen)

Zutaten für 4 Personen:

200 g Glasnudeln *
300 g Hackfleisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
10 Cocktailtomaten
Saft einer halben Limette (ersatzweise Zitrone)
1 Eßlöffel brauner Zucker (ersatzweise weißer)
1/2 Teelöffel Chilipaste *
2-3 Eßlöffel helle Sojasauce *
1 Teelöffel Sesamöl *
1 Eßlöffel Fischsauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Glasnudeln in lauwarmen Wasser ca. 10 Minuten weichen lassen und anschließend kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und ggf. mit einer Küchenschere durchschneiden (die Nudeln lassen sich so später besser vermischen).
2. Zwiebeln waschen und in ca. 1 cm große Streifen schneiden
3. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten und aus der Pfanne nehmen.
4. Die Frühlingszwiebeln in der gleichen Pfanne kurz anbraten.
5. Tomaten waschen und halbieren.
6. Alle Zutaten gut vermischen.
7. Mit Limettensaft, Chilipaste, Zucker, Sesamöl, Soja- und Fischsauce abschmecken.

Tip: Man kann noch 4 Mohrrüben in Scheiben schneiden und angebraten dazureichen.

Knusprige Nudeln (Mi Krop)

Zutaten für 4 Personen:

1 l Öl & 200 g Reismudeln *
(Vermicelli) Sauce: 125 ml Essig
125 g Zucker
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Tomatenmark
3 Eßlöffel eingelegter Knoblauch

Verzierung: 2 geschlagene Eier (wahlweise)
60 g gehackte grüne Zwiebeln
60 g rote, glockenförmige Chilies, gemahlen *
30 g gehackter Schnittlauch
125 frittiertes, gewürfelter Tofu *
1 Eßlöffel gehackte Korianderblätter *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Öl im Wok oder Friteuse auf 190°C erhitzen, die Reismudeln braten, bis sie aufgegangen sind.
2. Aus dem Fett nehmen und beiseite stellen.
3. Die Zutaten für die Sauce in eine große Bratpfanne geben und auf mittlerer Hitze kochen, bis eine Konsistenz wie Sirup vorliegt.
4. Auf Wunsch die geschlagenen Eier in einer kleinen Pfanne braten. Wenn sie gar sind, von der Kochstelle nehmen, in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen.
5. Nudeln in die Sauce geben und so schnell vermischen, das sie gleichmäßig davon überzogen sind. Auf eine Servierplatte geben, mit den übrigen Zutaten verzieren, die Eierstreifen drauflegen. Sofort servieren.

NUDELGERICHTE / REISGERICHTE

Pfannengerührte Nudeln (Phat Thai)

Zutaten für 4 Personen:

3 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Tofu, schnittfest *
300 g Sojabohnensprossen *
100 g Garnelen geschält
300 g Reismudeln *
6 Eßlöffel Öl
2 Eier
2 Eßlöffel Reissig oder milder Weinessig *
2 Eßlöffel Zucker
2 Eßlöffel helle Sojasauce *
2 Eßlöffel Fischsauce *

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 40 Minuten:

1. Tofu in 1/2 cm große Würfel schneiden, Sojabohnensprossen waschen und Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden, Knobli schälen und kleinhacken.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Nudeln darin ca. fünf Minuten sprudelnd kochen lassen. Durch ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Garnelen und Tofu bei starker Hitze 1-2 Minuten anbraten.
4. Alles beiseite schieben und Eier in die freie Fläche des Woks schlagen, verrühren und drei Minuten braten. Dann mit den anderen Zutaten im Wok vermischen.
5. Nudeln, Sojasproussen, Essig, Zucker, Sojasauce und Fischsauce dazugeben und alles schnell verrühren.

TIPP: Das Gericht mit zerkleinerten Erdnüssen vor dem Servieren bestreuen. Als Beilage in kleinen Schälchen gehackte Erdnüsse, gehackte getrockene Chilis, Zucker und Limettenspalten servieren.

REISGERICHTE

Gebratener Reis mit Ananas (Khao Phat Sapparot)

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
300 g gewürfelte Ananas (1 kleine Dose)
3 Tomaten
1 großen Becher (Kaffeebecher) Reis (300 g)
2 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Tomatenketchup
1 Teelöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich



Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis hinzugeben. Zehn Minuten offen leicht köcheln lassen und das restliche Wasser abgießen. Den Reis etwas abkühlen lassen.
2. Während der Reis kocht, Zwiebeln würfeln, Ananas abtropfen lassen und die Tomaten würfeln.
3. Im Wok oder Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln hinzugeben. Anbraten lassen.
4. Die Tomaten und die Ananas ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
5. Danach gleich den Reis hinzugeben, alles gut umrühren und kurz anbraten.
6. Mit Fischsauce, Ketchup und Zucker abschmecken.

REISGERICHTE

Gebratener Reis mit Garnelen (Khao Phat Gung)

Zutaten für 4 Personen:

400 g mittelgroße Garnelen geschält
2 Eßlöffel Sojasauce *
Pfeffer
1 Zwiebel
1 Tomate
2 Frühlingszwiebeln
1 großen Becher (Kaffeebecher) Reis (300 g)
2 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Sojasauce*
1 Teelöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis hinzugeben. Zehn Minuten offen leicht köcheln lassen und das restliche Wasser abgießen. Den Reis etwas abkühlen lassen.
2. Während der Reis kocht, Garnelen in Sojasauce und Pfeffer einlegen.
3. Zwiebeln und Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
4. In einem Wok oder Pfanne das Öl heiß werden lassen und die Garnelen hinzugeben. Anbraten lassen bis die Garnelen rot werden.
5. Zwiebeln ebenfalls dazugeben und braten lassen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten.
6. Danach gleich den Reis untermischen, alles gut umrühren und etwas anbraten lassen bis alles sehr heiß ist.
7. Mit Fischsauce, Sojasauce und Zucker abschmecken.

Gebratener Reis mit Huhn (Khao Phat Gai)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Hühnerbrustfilet
1 Zwiebel
1 Tomate
2 Frühlingszwiebeln
1 großen Becher (Kaffeebecher) Reis (300 g)
2 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Sojasauce *
1 Teelöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis hinzugeben. Zehn Minuten offen leicht köcheln lassen und das restliche Wasser abgießen. Den Reis etwas abkühlen lassen.
2. Während der Reis kocht, Hühnerbrust in Streifen schneiden, Zwiebeln und Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Wok oder Pfanne das Öl heiß werden lassen und die Hühnerbrust hinzugeben. Anbraten lassen.
4. Zwiebeln ebenfalls dazugeben und braten lassen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten.
5. Danach gleich den Reis untermischen, alles gut umrühren und etwas anbraten lassen bis alles sehr heiß ist.
6. Mit Fischsauce, Sojasauce und Zucker abschmecken.

REISGERICHTE

Gebratener Reis mit Schweinefleisch (Khao Phat Muh)

Zutaten für 4 Personen:

300 g Schweinefleisch
1 Zwiebel
1 Tomate
2 Frühlingszwiebeln
1 großen Becher (Kaffeebecher) Reis (300 g)
2 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Sojasauce *
1 Teelöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis hinzugeben. Zehn Minuten offen leicht köcheln lassen und das restliche Wasser abgießen. Den Reis etwas abkühlen lassen.
2. Während der Reis kocht, Schweinefleisch in Streifen schneiden, Zwiebeln und Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Wok oder Pfanne das Öl heiß werden lassen und das Schweinefleisch hinzugeben. Anbraten lassen.
4. Zwiebeln ebenfalls dazugeben und braten lassen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten.
5. Danach gleich den Reis untermischen, alles gut umrühren und etwas anbraten lassen bis alles sehr heiß ist.

Mit Fischsauce, Sojasauce und Zucker abschmecken

Gebratener Reis mit Tomaten (Khao Phat)

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
3 Frühlingszwiebeln
3 Tomaten
1 großen Becher (Kaffeebecher) Reis (300 g)
2 Eßlöffel Öl
3 Eßlöffel Fischsauce *
2 Eßlöffel Tomatenketchup
1 Teelöffel Zucker

* im Asia Shop erhältlich

Zubereitung ca. 30 Minuten:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis hinzugeben. Zehn Minuten offen leicht köcheln lassen und das restliche Wasser abgießen. Den Reis etwas abkühlen lassen.
Während der Reis kocht, Zwiebeln würfeln, Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden und die Tomaten würfeln.
In einem Wok oder Pfanne das Öl heiß werden lassen und die Zwiebeln hinzugeben. Anbraten lassen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
Danach gleich den Reis hinzugeben und alles gut umrühren und etwas anbraten lassen bis alles sehr heiß ist.
Mit Fischsauce, Ketchup und Zucker abschmecken