

# Inhaltsverzeichnis

- [Thailändisch selber kochen](#)
- [Einleitung](#)
- [Die Thaiküche](#)
- [Tipps und Tricks rund ums Kochen](#)
- [Gewürze](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Rezepte](#)
- [Süßspeisen](#)
- [Fisch-Gerichte](#)
- [Schweine-Rindfleisch-Gerichte](#)
- [Huhn-Gerichte](#)
- [Nudelgerichte](#)
- [Curry-Gerichte](#)
- [Salate](#)
- [Suppen](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Saucen – Dips - Brühen](#)
- [Cocktails](#)

# Einleitung

Thai-Gerichte selbst zu kochen muss nicht kompliziert sein, ganz im Gegenteil. Heute ist es wesentlich einfacher als früher, Thai-Gerichte selber zu kochen. Die explosionsartige Verbreitung von Thai-Delikatessen-Shops in vielen Städten in Deutschland, hat mit dazu beigetragen. Viele der hier angegebenen Zutaten, gibt es auch im heimischen Supermarkt, wie Kokosnussmilch, Sojasauce etc.

Bei einigen Zutaten hat man auch selbst die Wahlmöglichkeiten, zum Beispiel bei Früchten: Man kann frische Früchte verwenden, oder man verwendet Früchte aus der Dose. Dem Geschmack ist das meistens nicht abträglich, eher den Vitaminen. Die hier aufgeführten Gerichte, sind bewusst einfach gehalten, hinsichtlich der Zutaten und auch der Zubereitung. Alles was man braucht ist ein normaler Herd, eine Pfanne, oder noch besser einen Wok.

# Die Thaiküche

Die Thaiküche besticht durch die Fülle von Aromen, Farben, und dem Aussehen der Speisen. Die Thaiküche gehört zu den besten der Welt. Eine Mahlzeit besteht in Thailand immer aus mehreren Speisen. Viele Gerichte werden mit Curry, Limettenblätter, Chilis, Koreander, und Basilikum abgeschmeckt. Am Ende entsteht dadurch das unverwechselbare Aroma, das die thailändischen Gerichte so einmalig macht.

Die einzelnen Portionen, sind immer in mundgerechte Stücken geschnitten, man braucht also so gut wie nie ein Messer, um zum Beispiel Fleischstücke zu zerteilen. Als Zugabe wird in Thailand traditionell immer Reis zu fast jeder Mahlzeit mit serviert. Doch Reis ist nicht gleich Reis, denn es gibt den normalen Reis, Jasmin Reis, und den sogenannten Klebereis.

Thaispeisen sind meistens recht scharf gewürzt, doch auch hier gibt es einen dehnbaren Bereich, von mild gewürzt, bis superscharf. Eine komplette Mahlzeit besteht oft aus einer Suppe, einem Curry-Gericht, oder auch einem Salat als Zugabe. Die Speisen kommen nicht nach und nach auf den Tisch, sondern werden meistens zusammen auf dem Tisch serviert.

Das Kochen von Thai Speisen, verlangt keinen Meisterkoch, nur bei der Auswahl der Zutaten, sollte man ein wenig pingelig sein, denn je frischer die Zutaten sind, desto besser wird das Ergebnis werden. Trauen Sie sich also, und experimentieren Sie ein wenig, schon nach kurzer Zeit, werden Sie auf den Geschmack kommen. Viel Spaß also mit der neuen Geschmacksrichtung.

## Die Küche von Zentral-Thailand

Die Küche von Zentral-Thailand ist die bekannteste im Ausland. Typische Gerichte für diese Region sind: »Tom Yam Gung«, eine saure, scharfe Suppe mit Garnelen – »Pad Phet«, gebratenes Fleisch mit Chili – »Gaeng Giau Wan«, das sogenannte grüne Curry – »Gäng Som«, eine Suppe mit Gemüse und Chili – und »Kai Jad Sai«, ein Thai Omelett. Bangkok ist das Zentrum dieser Küche, dort hat sich aber auch der Einfluß der Chinesen beim Essen gezeigt.

## Die Küche von Nord-Thailand

Die Küche Nordthailands, ist nicht so scharf im Geschmack, wie die von Süd-Thailand. Da Nord-Thailand an Myanmar grenzt, ist hier auch der Einfluß der Speisen durch das Nachbarland zu spüren. Hier ist das Grundnahrungsmittel der Klebereis. Dieser Reis wird zu kleinen Bällchen geformt, und dann mit verschiedenen Saucen zusammen gereicht. Beachtlich ist auch die Fülle von verschiedenen Chili-Saucen, die es hier gibt: Nam prik Däng, Nam prik Num, Nam prik Ong.

## Nordostthailand

Nordost-Thailand, oder auch Isaan, wie dieser Landesteil bekannt ist, ist einer der ärmsten Regionen Thailands. Die Bevölkerung kommt in großen Teilen aus Laos, welches sich auch in der Sprache, und der Küche ausdrückt. Durch die ausgeprägte Armut, immigrierten viele Leute aus dem Isaan, in andere Landesteile Thailands, und machten so auch ihre Küche mit bekannt.

Ein gutes Beispiel hierfür ist der scharfe Salat »Som Tam«. Dieser Salat ist einer der Nationalgerichte in Thailand. In der originalen, laotischen Version, bildet eine Paste aus fermentiertem Fisch die Basis, zusammen mit Bohnen, und den darin eingelegten Krabben. Die überregionale thailändische Version, gibt es meistens nur ohne die Fischpaste, dafür ist der Salat süßer, und mit Erdnüssen versehen. Andere bekannte Gerichte sind Fleischsalate wie Lab Muh, oder Nam Tok.

## Das Essbesteck

Viele Jahrhunderte aßen die Thais mit den Händen. Erst mit dem Einfluss der Europäer, am königlichen Hof von dem König Rama IV (1851-1868), änderte sich das. Ein Messer wird so gut wie nie mit auf einem Esstisch sein. Das hat auch ganz einfache Gründe, denn die Portionen sind immer in mundgerechte Stücke geschnitten, so dass sie nicht mehr zerteilt werden müssen. In Thailand isst man heute mit einem Löffel in der rechten Hand, und in der linken Hand hat man die Gabel. Mit der Gabel schiebt man sich das Essen auf

den Löffel.

Gegessen wird immer vom eigenen Teller, es gibt also keine Gemeinschaftsteller, wie in Afrika zum Beispiel. In Thailand gilt es übrigens als unhöflich, wenn man Essen auf seinem Teller anhäuft, und dieses dann nicht aufisst. In Restaurants werden oft die einzelnen Speisen auf den Tisch gestellt, die man dann mit einem extra dazu gelieferten Servierlöffel auf seinen Teller lädt. Wer dabei zu langsam ist, und nur den letzten Rest erwischt, hat Glück gehabt: In Thailand hält sich nämlich der Glaube, das derjenige dann einen gutaussende Partnerin findet.

### **Reis**

Reis hat in Thailand die gleiche Bedeutung, wie bei uns die Kartoffel in Deutschland. Doch das Wort »Reis« in Thai, hat eine viel weitreichendere Bedeutung, denn »Gin Khao«, also »Reis essen«, wird auf jegliches Essen angewandt, nicht nur wenn man Reis isst. Reis gibt es gedämpft, gekocht, gegrillt, und gebraten. Das allgemeine Grundnahrungsmittel ist der Jasminreis in Thailand. Dieser fein duftende Langkornreis, wird auch nach Europa, und in die USA exportiert, und ist in den meisten Asiashops erhältlich.

Im Norden von Thailand wird aber auch Klebereis angebaut. Dieser Reiskörner sind kürzer, und sie enthalten mehr Stärke, als der Jasminreis. Klebereis wird auch nicht gekocht, sondern gedämpft. Dieser Reis wird meistens in Bastkörben serviert. Man nimmt sich mit der Hand eine Portion, knetet diese, und isst diesen Reis dann mit einer Sauce.

### **Das Essen**

Die Speisen werden normalerweise in kleinen Schalen in die Mitte des Tisches gestellt. Dann kann jeder der am Tisch sitzt, sich bedienen. Man nimmt dann zum Beispiel Essen von einer Schale, und mischt diese Portion, dann mit dem Reis auf seinem Teller. Keinesfalls – jedenfalls in Thailand – sollte man Berge von Essen, auf seinem Teller anhäufen, das gilt als unhöflich. Lautes Schmatzen oder Rülpsen, wie in anderen Ländern in Asiens üblich, zum Beispiel in China, ist in Thailand nicht üblich, und gilt auch als unhöflich.

# Tipps und Tricks rund ums Kochen

## **Hilfe, das Essen ist zu scharf**

Es passiert ganz einfach: Man hat zu viel Chili verwendet, das Essen ist sauscharf, und es brennt wie Feuer im Gaumen. Was tun? Wasser zu trinken hilft nicht, ganz im Gegenteil, die Schärfe wird dadurch erst richtig verteilt. **Tipp:** Ein oder mehrere Glas Milch trinken, denn Milch bindet das Capazin von den Chilischoten. Reis hilft übrigens auch, einfach eine Portion Reis gut durchkauen, denn auch der Reis bindet die Schärfe von Chili.

## **Reiskocher**

Wer öfters Thai kocht, wird natürlich auch viel Reis essen. Deshalb lohnt sich auf jeden Fall die Anschaffung eines Reiskochers. Mit dem Reiskocher, kann man in sehr kurzer Zeit Reis kochen, ohne das dieser sein Aroma verliert. Auch die Inhaltsstoffe gehen durch das Kochen nicht verloren.

## **Mörser**

Ein Mörser wird für das Zerstampfen von Knoblauch, Chili etc. verwendet. Es gibt diese aus Stein, oder Metall in Asia-Läden, und sollte in keiner Küche fehlen.

## **Wok**

Ein Wok ist eine hohe, gewölbte Pfanne, und unerlässlich zum Zubereiten von Thaispeisen. Auch gibt es beim Wok keinen Unterschied zwischen dem Boden und der Wand, da der ganze Wok eher einer Halbkugel gleicht. Die Hitze konzentriert sich beim Wok in der Mitte, so das man durch das Verschieben des Gargutes, den gewünschten Temperaturbereich, gut wählen kann. Mit einem Wok kann man Dünsten, Frittieren, Braten, Schmoren, Blanchieren, Dämpfen und Kochen.

# Gewürze

Dieses sind einige der Gewürze/Zutaten, die häufig in Thaigerichten vorkommen:

## **Austernsauce - Nam Manhoy**

Die Austernsauce besteht aus Sojasauce und Austern, in Salzwasser gekocht. Sie unterstützt den Geschmack von vielen Nudel- und Fleischgerichten.

## **Basilikum**

Die thailändische Variante ist süßlich, und duftet nach Anis. Wird in der thailändischen Küche oft angewendet, auch zur Herstellung von Chilipasten.

## **Bambussprossen**

Bambussprossen werden nicht nur in Thailand, sondern in vielen Ländern Asiens verwendet. In Thailand wird meistens die frische Variante bevorzugt. In Europa gibt es wegen der langen Transportwege, selten frischen Bambus, die Fertigprodukte dominieren hier.

## **Bohnensprossen – Thuan Ook**

Bohnensprossen werden in ganz Asien zu Gerichten verwendet

## **Chili-Schoten**

Werden in der thailändischen Küche in allen Farben und Größen verwendet. Die kleinen roten und grünen Chili-Schoten, sind besonders scharf. Chilis können tiefgekühlt monatelang gelagert werden.

## **Chili Powder - Prik Pao**

Wird in Thaigerichten täglich verwendet, und können die Gerichte wirklich teuflisch scharf machen.

## **Currypaste Grün oder Rot - Gaeng Ped Daeng**

Dieses ist eine thailändische Würzpaste, aus Kräutern und Gewürzen. Die Currypaste ist eine Grundlage für viele Gerichte. In der Currypaste sind enthalten: Schalotten, Knoblauch, Galang, Zitronengras, Korianderwurzel, Garnelenpaste, Pfefferkörner, und Kreuzkümmel-Samen.

## **Curry-Paste - Masman Curry Paste - Gaeng Massaman**

Die Massaman Currypaste ist in Südthailand zu Hause. Sie gibt einigen Gerichten deutliche indische Einflüsse. Geprägt wird der Geschmack dieser Paste durch Nelken, Galgant, Zitronengras, Koriandersamen, Chili-Schoten, Kreuzkümmel.

## **Erdnüsse, geröstet – Tua Lii Sung**

Geröstete Erdnüsse kann man fertig kaufen, oder auch selbst herstellen: In einer Pfanne (ohne Fett), werden die geschälten Erdnüsse geröstet, bis sie sich leicht dunkel färben.

## **Fischsauce - Nam Pla**

Fischsauce wird in Thailand anstatt des Salzes verwendet. Die Sauce, die aus Sardinenextrakten besteht, hat einen Salzanteil bis zu 30 %.

## **Frühlingszwiebeln – Tom Hom**

Die Frühlingszwiebeln kommen in der thailändischen Küche fast täglich zum Einsatz, entweder zum Garnieren, oder als Gemüsebeilage.

## **Garnelen - Gung**

Die Garnelen werden gesalzen und anschließend getrocknet.

## **Garnelenpaste**

Die Garnelenpaste wird aus kleinen Garnelen und Salz hergestellt. Die zubereitete Paste wird fermentiert, und mehrere Monate in der Sonne getrocknet.

## **Ingwer/Galgant) - Khaa**

Diese Gewürzpflanze mit ätherischen Ölen, wird in Indonesien, Thailand und Malaysia angebaut. Sie eine

beliebte Gewürzwurzel in Thailands Küche, zum Beispiel in der Tom-Jam-Suppe.

#### **Knoblauch - Kra Tiem**

Der original thailändische Knoblauch, ist weniger scharf als der europäische Knoblauch.

#### **Koriandersamen – Luuk Pak Chie**

Den Koriandersamen findet man in hiesigen Läden oft schon in gemahlenem Zustand.

#### **Kürbis**

Der thailändische Kürbis, wird oft zur Verwendung von Süßspeisen verwendet. Natürlich kann man auch Kürbis aus anderen Regionen verwenden.

#### **Kurkuma**

Kurkuma wird nicht nur in Thailand, sondern auch in anderen asiatischen Ländern verwendet. Kurkuma wird, ähnlich wie Safran, zum Einfärben von Speisen verwendet.

#### **Limettensaft – Nam Manao**

Frische Limetten finden auch Verwendung, vor allen Dingen bei Fischgerichten. Die thailändischen Limetten sind süßer und kleiner als die Limetten, die man in Europa kaufen kann. Limetten sollten immer erst kurz vor der Zubereitung gepresst werden, da sie sonst Vitamine verlieren.

#### **Scharfe Chilisaucе**

Die scharfe Chilisaucе wird zu vielen Gerichten verwendet. Die bekannte Sauce »Si Racha«, kommt aus einer Stadt am Golf von Thailand.

#### **Schlangenbohnen – Tua Fak Yao**

Diese Schlangenbohnen werden als Gemüsebeigabe in vielen Gerichten verwendet.

#### **Schnittlauchblüten - Dok Gui Chai**

Die blühenden Spitzen des Schnittlauchs werden in vielen Pfannengerichten verwendet.

#### **Sellerie – Keun Chai**

Die thailändische Variante ist aromatischer im Geschmack, als die hiesigen Sorten.

#### **Sesam-Chili-Öl - Naa Prik Mamman**

Dieses ist ein thailändisches Würzmittel. Dem Sesamöl wird durch die Zugabe von Chili die Schärfe zugesetzt.

#### **Sesamsamen**

Auch diese kann man selbst produzieren: Sesamsamen in eine Pfanne ohne Fett erhitzen, bis diese sich leicht verfärben.

#### **Sojasauce - Nam Sii Luh**

Die thailändische Sojasauce ist etwas schärfer als die hiesige, und hat meistens einen höheren Salzanteil. Sojasauce wird aus Wasser, Weizenmehl, Sojabohnen, Zucker und Salz gemischt.

#### **Süß-saure Chilisaucе**

Diese Chilisaucе wird oft für gegrillte, oder frittierte Gerichte verwendet.

#### **Tofu**

Es gibt viele verschiedene Arten von Tofu, man sollte möglichst frischen Tofu verwenden.

#### **Tamarinden**

Diese Frucht ist sauer und oft nur Saisonweise – auch in Thailand – erhältlich.

#### **Tempuramehl**

Das Tempuramehl wird nicht nur in Thailand, sondern auch in anderen asiatischen Ländern verwendet. Die Mischung besteht aus Reismehl, Weizenmehl, und Backpulver, manchmal sind auch Maismehl, und weitere Zusatzstoffe enthalten.

#### **Zitronengras - Ta-Krai**

Zitronengras wird in vielen Teilen Asiens für Suppen verwendet. Beim Einkaufen von Zitronengras, sollte man auf frische Ware achten, das heißt, trockene Stangen sollte man nicht kaufen. Zitronengras hält sich im Kühlschrank bis zu drei Wochen, ohne an Aroma zu verlieren. Es gibt auch getrocknetes Zitronengras als Pulver, man sollte jedoch die frische Variante bevorzugen.

#### **Zitronenblätter - Bei Magrud**

Bei vielen Thaigerichten, wie der Tom-Kha-Gai-Suppe, werden die Kafir-Limettenblätter als Gewürz verwendet. Sie geben dabei ein pikant-zitronenartiges Aroma ab, sind aber zu hart, um die Blätter mitzuessen.



# Lebensmittel

Dieses sind einige der Lebensmittel, die häufig in Thaigerichten vorkommen:

**Ananas** (Pineapple) – Sapparot

In Europa außerhalb der Saison kann man auch die Sorte in Konservendosen verwenden.

**Mango Frucht** – Mamuang

Auch hier hat man die Wahl zwischen frischen Früchten, oder in Konservendosen.

**Sojasprossen** - Too Gnooh

**Kaschu Kerne** (Cashew Nut) - Med Mamuang

**Limettensaft** (Lime juice) - Nam Manao

**Tempuramehl** (Tempura Flour) - Gogi

Dieses spezielle Mehl ist meistens nur in Asia-Shops erhältlich.

**Glutamat** (MSG) - Pong Choo Rod

Der Gebrauch von Glutamat ist zwar in der europäischen Küche umstritten, wird aber in der Thaiküche oft verwendet.

**Bambussprossen** - Nohmay

**Kokosmilch** – Gath

**Reisnudeln** (Rice Noodle) - Kui Tiao

**Duft-Reis** (Thai Jasmin Rice) - Khao Hom Mali

**Garnelen** (Shrimps) - Gung

Hier kann man zwischen frischen und tiefgefrorenen Garnelen wählen.

**Reispapier** - Pbo-Bia

Die Reisteigblätter werden unter anderem für Frühlingsrollen verwendet.

**Klebreis** (Thai Sticky Rice) - Khao Niau

Dieser Reis wird im Isaan, also in Nordthailand oft als Hauptnahrungsmittel verwendet.

# Rezepte

Zubereitung: Alle Zutaten für die Gerichte sind für 2 Personen. Anstelle von einer Pfanne, kann auch ein Wok verwendet werden, der eine besonders schonende Zubereitung gestattet. Versuchen Sie für die Gerichte immer frische Zutaten zu bekommen. Zutaten Erklärung: »Etwas«: Fügen Sie die Zutat nach ihrem Geschmack hinzu, das kann eine Prise Salz oder Pfeffer sein, oder aber auch ein oder zwei Teelöffel Fischsauce, oder Sojasauce.

»EL«: 1 Esslöffel – »TL«: 1 Teelöffel – »1x«: Ein Bund, oder z.B. eine Stange Zimt, auch je nach Geschmack. Die Beschreibung (»So wird's gemacht«) ist bewusst einfach gehalten, um den Kochvorgang so einfach wie möglich zu gestalten. Zu vielen Gerichten, Suppen etc., wird im allgemeinen eine Portion Reis gereicht. Bei denn einzelnen Gerichten ist dieser aber nicht erwähnt. Die angegebenen Gerichte, sind im Allgemeinen dazu gedacht, sofort – eventuell nach Abkühlung – serviert zu werden.

Natürlich gibt es auch Ausnahmen, z.B. das »Massamann Curry«, welches über Nacht stehen gelassen, am nächsten Tag noch köstlicher schmeckt, als am Zubereitungstag. Viele der angegebenen Zutaten, bekommen Sie im normalen Supermarkt. Für einige der Zutaten, zum Beispiel »Zitronenblätter«, müssen Sie jedoch einen Asia-Shop aufsuchen, der viele Dinge, speziell für die Thaiküche, im Angebot führt.

Sollten Sie sich zum ersten Mal, an die Zubereitung von Thaispeisen heranwagen, dann seien Sie bitte mit Curry-Pasten, oder der Verwendung von Chilis sehr vorsichtig, denn allzuleicht, gerät dann das Ergebnis schärfer, als Sie es beabsichtigen. Besser etwas weniger scharf kochen, denn »nachscharfen« kann man dann am Tisch immer noch nachträglich.

Bei der Zubereitung von einigen Gerichten, hier sei vor allen Dingen die Chilipaste genannt, ist es wichtig, die Küche sehr gut zu lüften, da die Dämpfe die Schleimhäute reizen, und sie eventuell tränende Augen und Husten für ein paar Minuten bewirken. Sollten Sie einmal Interesse haben, diese Rezepte im »Original« zu kosten, dann können Sie, falls Sie einmal Urlaub in Thailand verbringen, recht einfach und kostengünstig machen: Gehen Sie einfach auf die einheimischen Märkte, dort gibt es an den Essenständen, viele der hier vorgestellten Rezepte.

Beachten Sie jedoch, dass die Speisen in Thailand meistens sehr viel schärfer sind, als Thaispeisen, die in Deutschland (z.B. in Restaurants) angeboten werden. Thai-Restaurants in Deutschland, bieten selten die originale Thaiküche an, weil die meisten Speisen auf den europäischen, sprich weniger scharfen Geschmack, abgestellt worden ist. Das ist auch einer der Gründe, warum viele Thais, die in Deutschland leben, lieber selber kochen, um ein »authentisches« Esserlebnis zu haben. Für so gut wie alle hier vorgestellten Rezepte, benötigen Sie zur Zubereitung, keinerlei Vorkenntnisse. So, nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg, beim Zubereiten, und Guten Appetit.

# Süßspeisen

## **Banane mit Kokosmilch**

Zutaten:

400 ml Kokosmilch aus der Dose  
2 Bananen  
Etwas Zucker und Salz

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch in einem Kochtopf erhitzen, etwas Salz und Zucker dazugeben, und kurz kochen. Bananen in Scheiben schneiden, und dazugeben. Dann abkühlen lassen und servieren.

## **Reiskuchen**

Zutaten:

150 g Reis  
4 Eier - Eiweiß und Dotter getrennt  
100 g Korinthen  
500 ml Milch  
1 Mango  
2 EL Semmelbrösel  
Etwas Rum, Salz, Butter, Zucker

So wird's gemacht:

Den Reis mit der Milch und ca. 4 EL Zucker erhitzen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen, bis der Reis die Milch absorbiert hat. Dann den Reis abkühlen lassen. Danach das Eigelb, die Korinthen, und einen guten Schuss Rum, mit dem Reis vermischen. Das Eiweiß steif schlagen, und unter die Reismasse legen. Dann etwas Fett in eine Kuchenform geben, und die Semmelbrösel einstreuen. Dann den Reiskuchen in die Form, und in einem Backofen bei mittlerer Temperatur, ca. 50-60 Minuten aufbacken. Vor dem Servieren, die Mango in Scheiben schneiden, und den Reiskuchen damit garnieren.

## **Obstsalat**

Zutaten:

1 Mango  
1 Papaya  
1/2 Ananas  
1 Zitrone  
100 ml warmes Wasser  
2-3 EL Zucker

So wird's gemacht:

Die Ananas, Papaya, und die Mango, in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Dann alle Früchte in eine Schale füllen. Eine Sauce in einer anderen Schüssel anrühren, aus Zucker, Zitronensaft und Wasser. Diese Sauce dann über die Früchte gießen, und in kleinen Schalen servieren.

## **Bananen Pfannkuchen**

Zutaten:

100 g Mehl  
50-100 ml Wasser  
1 Ei  
100 ml Speiseöl  
2 Bananen  
Etwas Kokosmilch, Salz, Zucker

So wird's gemacht:

Mehl, Ei, Wasser, Kokosmilch und Salz, in einer Rührmaschine zu Teig rühren. Aus dem Teig werden dann kleine Kugeln geformt. Auf einer mehlbestäubten Fläche, werden dann die Kugeln mit der Hand flachgedrückt, und dann mit einem stabilen Glas ausgerollt, bis die Fladen hauchdünn sind. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Dann den Fladen in die Pfanne geben. Die fein geschnittene Banane auf den Fladen legen, und den Fladen zuklappen. Dann den Fladen goldbraun ein paar Minuten braten. Den fertigen Fladen dann mit etwas Kokosnussmilch übergießen, und etwas Zucker darüber streuen – guten Appetit.

### **Mango mit Klebereis**

Zutaten:

1 Mango  
2 EL Zucker  
200 g Klebereis  
400 ml Kokosmilch

So wird's gemacht:

Den Klebereis über Nacht in eine große Schüssel mit Wasser füllen, und quellen lassen. Anschließend den Reis spülen. Den Reis dann in einen Dampfgartopf, und die Kokosmilch und Zucker hineingeben. Dann für ca. 15-25 Minuten Dampfgaren, bis die Kokosmilch eingezogen ist. Zum Schluss die Mango schälen, und in kleine Stücke schneiden. Beides zusammen - kalt oder warm, je nach Geschmack - servieren.

### **Erdbeer Caipirinha**

Zutaten:

1-2 Limetten  
Etwas Zucker, weißen Rum  
1x Zitronengras  
Mineralwasser  
8 Erdbeeren  
3-4 Zitronenblätter

So wird's gemacht:

Das Zitronengras in Scheiben schneiden (ohne Wurzel). Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Etwas Zucker in ein Glas, dazu die ausgepressten Limetten, Zitronengras, und die Erdbeeren. Mit einem kleinen Stampfer verrühren, und zu einer Paste verarbeiten. Dann weißen Rum (ca. 2-4 cl) dazugeben, und das Glas mit Mineralwasser füllen. Eisgekühlt mit Eiswürfeln servieren.

### **Honigmelone in Kokosmilch**

Zutaten:

200 ml Kokosmilch  
1/2 Honigmelone  
Etwas Zucker, Vanillezucker

So wird's gemacht:

In einem Topf die Kokosmilch mit etwas Wasser, Zucker, und Vanillezucker erhitzen. Die Honigmelone in mundgerechte Stücke schneiden. Dann die abgekühlte Kokosmilch, über die Honigmelone gießen, und servieren.

### **Gebackene Ananas**

Zutaten:

Honig  
1 halbe Ananas  
400 g Mehl  
500 ml Öl  
Honig  
500 g Vanilleeis

So wird's gemacht:

Einen Teig zubereiten aus 400 g Mehl und 250 ml Wasser. Die Ananas in kleine Stücke schneiden, und in

den Teig legen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, und die Ananas hineingeben, und frittieren. Servieren: Die gebackenen Ananasstücke mit dem Eis und Honig servieren.

### **Ananas und Mango in Kokoscreme**

Zutaten:

1 Mango

1/2 Ananas

100 ml Kokosmilch

Etwas Zucker, Reismehl

So wird's gemacht:

Die Mango und Ananas in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die Kokosmilch, etwas Zucker und Reismehl zum Kochen bringen. Nach dem Abkühlen die Früchte hineingeben und servieren.

# Fisch-Gerichte

## **Thunfisch mit Chili**

Zutaten:

400 g Thunfischfilet

1 Glas Wasser

Etwas Chilipaste, Zitrone, Zucker und Fischsauce

So wird's gemacht:

Thunfischfilet in handliche Stücke zerlegen. In einem Wok ca. 50 Gramm Zucker erhitzen, und karamellisieren. Etwas Wasser dazu geben und verrühren. Die Thunfischfilets in den Wok geben, braten, und dann die Chilipaste, Fischpaste dazugeben. Abschmecken mit Zitronensaft.

## **Fischfilet mit süß-scharfer Sauce - Pla Rad Prik**

Zutaten:

60 g Schalotten

2-3 Chilischoten

1 Korianderwurzel

100 ml Hühnerbrühe

500 g Fischfilet

100 g Mehl

300 ml Limonensaft

Etwas Zucker, Fischsauce, Öl

So wird's gemacht:

Etwas Öl in eine Pfanne geben, den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, und hineingeben und Braten. Die Korianderwurzeln, Schalotten, und die Chili-Schoten fein schneiden, und mit in die Pfanne geben. Die Hühnerbrühe, etwas Zucker, und den Limonensaft, mit in die Pfanne. Ein paar Minuten weiter köcheln lassen, und dann mit der Fischsauce abschmecken.

## **Fisch mit Limette -Plaa Gapong**

Zutaten:

800 Gramm Fisch

4 Stangen Zitronengras

8-10 Limetten

150 ml Fischsoße

6 Limettenblätter

150 Gramm Karotten

150 Gramm Rettich

100 Gramm Mais

50 Gramm Bohnen

3 Chilischoten

Etwas Zucker

So wird's gemacht:

In einen Topf ca. 3 Liter Wasser einfüllen, dann hinzufügen: Zitronengras (geschnitten), Limetten (ausgepresst), Limettenblätter, etwas Zucker, Fischsoße, und dann 20 Minuten kochen lassen. Karotten, Bohnen, Chilischoten, und Rettich in kleine Stücke schneiden. Dann den Fisch mit ca. 1 Liter Fischsud, in einen flachen Topf geben, und ca. 20 Minuten dämpfen lassen. Den zweiten Topf etwa 7-9 Minuten bei kleinster Hitze kochen lassen. Danach Fisch herausnehmen, und mit dem Gemüse, und Soße servieren, evtl. mit Fischsoße abschmecken.

## **Lachs im Bananenblatt**

Zutaten:

2 Bananenblätter  
2 Knoblauchzehen  
2 Lachsfilets a 150 g  
1 x Ingwer  
2 Limetten  
Etwas Currypaste, Zucker, Fischsauce

So wird's gemacht:

Marinade herstellen: In einer Schüssel den kleingehackten Knoblauch, mit Zucker, Currypaste, Ingwer (zerhackt) vermischen. Die Lachsstücke mit der Marinade übergießen, und auf die zugeschnittenen Bananenblätter geben. Die 2 Limetten auspressen, und über den Lachs gießen. Den Lachs dann in die Bananenblätter einwickeln, und mit kleinen Stochern fixieren. Dann in einem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen, in 12-15 Minuten garen.

### **Chili Thunfisch**

Zutaten:

250 g Thunfischfilet  
35 g brauner Zucker  
1 Zitrone  
Etwas Chilipaste, Fischsauce

So wird's gemacht:

In einen Wok den Zucker geben, und karamellisieren. Dann umrühren, und etwas Wasser dazugeben. Den geschnittenen Thunfisch in den Wok geben, zusammen mit dem Zitronensaft, etwas Chilipaste, und Fischsauce. Das ganze dann ein paar Minuten weiterköcheln, bis der Fisch durchgebraten ist.

### **Thai- Fishcakes**

Zutaten:

100 g Schlangenbohnen  
2 Eier  
400 g Fischfilet  
2 Kafir-Limettenblätter  
1 Liter Öl  
Etwas Currypaste, Fischsauce, Zucker, Pfeffer, Weizenmehl

So wird's gemacht:

Das Fischfilet in einen Mixer und pürieren. Den pürierten Fisch in eine Schüssel geben. Hinzugeben: fein geschnittene Schlangenbohnen, 2 Eier, Kafir-Limettenblätter, etwas Currypaste, Fischsauce, Zucker, Pfeffer und Weizenmehl. Den Teig dann eine Stunde kühl stellen. Danach den Teig in kleine Stücke kneten, und einzeln, in einem mit Öl gefüllten Wok, schön braun backen. Danach auf einer Platte abtropfen lassen.

### **Fisch mit Curry**

Zutaten:

250 ml Kokosmilch  
2 Frühlingzwiebeln  
2x Basilikum  
500 g Fischfilet  
2 Kafir-Limettenblätter  
1 Zucchini  
3 Limetten  
Etwas Currypaste, Öl, Sojasauce, Salz

So wird's gemacht:

Marinade herstellen: In eine Schüssel den Saft der Limetten, Sojasauce, und eine Prise Salz geben und umrühren. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Marinade legen, und 45 Minuten ziehen

lassen. Die Frühlingszwiebeln, Limettenblätter, Zucchini, und Basilikum klein schneiden. In einem Topf die Kokosmilch erhitzen.

Etwas Öl in eine Pfanne geben, und den marinierten Fisch, ca. 4-7 Minuten braten. Dann die Kokosmilch, Currypaste, und die restliche Marinade, in die Pfanne geben, und umrühren. Weiterkochen für ein paar Minuten auf kleiner Flamme. Dann die Frühlingszwiebeln, Basilikum, Limettenblätter und die Zucchini dazu geben, und 2 Minuten leicht kochen lassen. Abschmecken mit Limettensaft und Sojasauce.

### **Thai - Fisch vom Grill**

Zutaten:

2 Limetten

500 g Fischfilet

Etwas Austernsauce, Kreuzkümmel, Öl, Currypaste, Salz, Zucker

So wird's gemacht:

Marinieren: In eine Schüssel werden der Limonensaft, Öl (ca. eine halbe Tasse), Kreuzkümmel, Currypaste, und die Austernsauce, zu einer Sauce verrührt. Die Fischfilets werden nun zugeschnitten und gesalzen. Danach werden Sie mit der Marinade bestrichen, und für ca. 3 Stunden an einem kühlen Ort aufbewahrt. Danach wird der Fisch in Alufolie gewickelt, und auf einem Grill ca. 3-4 Minuten gegrillt. Das Wenden dabei nicht vergessen.



# Schweine-Rindfleisch-Gerichte

## **Gebrautes Schweinefleisch mit Chili und Pfeffer - Pad Pet Muh**

Zutaten:

400 ml Kokosmilch  
200 Gramm Schweineschnitzel  
2 Chilischoten  
Etwas Öl, Fischsauce, Zucker, Salz, Pfeffer, Chilipaste

So wird's gemacht:

Das Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden, und mit der Chilipaste, und etwas Öl, in einem Wok 5 Minuten braten. Dann die Kokosmilch hinzugeben, und 10 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen. Am Ende dann mit Salz, Fischsauce, Zucker, Cilli und Pfeffer abschmecken und servieren.

## **Exotisches Hackfleisch**

Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
2 Bananen  
2 Paprikaschoten  
2 Stangen Porree  
500 g Hackfleisch  
250 ml Fleischbrühe  
Etwas Sojasauce, Tomatenmark, Pfeffer, Paprika, Curry

So wird's gemacht:

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Paprika, das Porree, Knoblauch, klein schneiden, und ab in die Pfanne. Umrühren, und die Fleischbrühe hinzugießen. Mit Pfeffer, Paprika, etwas Curry, Sojasauce, und dem Tomatenmark fein abschmecken.

## **Frühlingsrollen mit Schweinefleisch**

Zutaten:

350 Gramm Schweineschnitzel  
10 Gramm Frühlingsrollenblätter  
30 Gramm Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
½ Bund Lauchzwiebeln  
150 Gramm Mungobohnensprossen  
Etwas Sojasauce, Chiliflocken, Fischsauce, Zucker, Speisestärke, Öl

So wird's gemacht:

Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Mungobohnensprossen klein schneiden. Die Schweineschnitzel in kleine Stücke schneiden, und alles vermischen. Dann etwas Fischsauce, Chilis, Sojasauce, und Zucker hinzugeben. Jetzt die Speisestärke mit 3 Esslöffeln Wasser verrühren, und dann die Frühlingsrollenblätter dünn mit der Speisestärke bestreichen. Dann die angerichtete Fleischfüllung in die Frühlingsrollenblätter einrollen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, und die Frühlingsrollen etwa 8 Minuten schön hellbraun ausbacken. Danach herausnehmen, und das Fett abtropfen lassen.

## **Gebrautes Schweinefleisch mit Ingwer**

Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
400 g Schweinefleisch  
3-4 Limetten  
100 g Ingwer

3 Chilischoten  
1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln  
Koriander  
50 g geröstete Cashewkerne  
Etwas Fischsauce, Zucker, Austernsauce, Öl, Sojasauce, Salz

So wird's gemacht:

Das Fleisch in Streifen schneiden. Eine Marinade herstellen: in einer Schüssel mit den Saft der Limetten, Fischsauce und Zucker hineingeben, das Fleisch dazugeben, und ca. 45 Minuten marinieren. Den Ingwer in Scheiben schneiden, und in kaltes Wasser einweichen. Den Knoblauch, Chili-Schoten, und die Zwiebeln klein schneiden.

Ein Bund Koriander ebenfalls klein schneiden. In eine Pfanne etwas Öl geben, und das Fleisch ca. 5 Minuten braten. Dann den Knoblauch, und die Cashewkerne dazugeben, und ca. 2 Minuten braten. Danach den Ingwer, und die Cilli-Schoten dazugeben, und ca. 4 Minuten braten. Dann Abschmecken mit Fischsauce, Zucker, Austernsauce und etwas Salz. Zum Schluss unterrühren, kurz weiterkochen und Servieren.

### **Gebratenes Rindfleisch in Austernsauce**

Zutaten:

250 Gramm Rindfleisch  
100 Gramm Pilze  
2 getrocknete Shitakepilze  
1 Esslöffel Jungzwiebel  
1 Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
Etwas Weizenmehl, Zucker, Sojasauce, Austernsauce, Öl

So wird's gemacht:

Das Rindfleisch in Stücke schneiden, und mit Sojasauce und Mehl in einer Schüssel vermischen. Die Shitakepilze in lauwarmen Wasser einweichen, und danach in Stücke schneiden. Die anderen Pilze klein schneiden, und in einer Pfanne, mit der kleingeschnittenen Knoblauchzehe anbraten. Dann das Rindfleisch auch in die Pfanne geben, und gut durchbraten. Jetzt kommt etwas Zucker, Pfeffer, Sojasauce und die Austernsauce, mit in die Pfanne – abschmecken. Zum Schluss wird der kleingeschnittene Schnittlauch über das Fleisch gestreut.

### **Laab Muh**

Zutaten:

3-4 Limetten  
500 g Hackfleisch  
3-5 Frühlingszwiebeln  
Minze  
Koriander  
3 EL gerösteten Reis  
3 Chilischoten  
Etwas Fischsauce, Sojasauce, Zucker

So wird's gemacht:

Die Limetten auspressen, und den Saft mit dem Hackfleisch vermischen, und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln, Koriander und Minze klein schneiden. Ein wenig Öl in einen Wok geben, das Hackfleisch hineingeben, und ca. 5 Minuten braten. Dann das Hackfleisch mit den übrigen Zutaten, und dem gerösteten Reis vermischen.

### **Fleischbällchen mit Erdnuss – Sauce**

Zutaten:

4 Knoblauchzehen

1 EL Currypaste  
1 Stange Zitronengras  
4 Korianderwurzeln  
400 g Hackfleisch  
1 Ei  
5 Frühlingszwiebeln  
2-3 Limetten  
1 Liter Öl  
Koriandergrün  
1/2 Gurke  
1-2 Chilischoten  
Etwas Fischsauce, Zucker, Pfeffer

So wird's gemacht:

Das Zitronengras, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Koriandergrün und die Korianderwurzel in kleine Stücke schneiden. Das Ei mit der Currypaste zu einer Masse verrühren, und mit dem Hackfleisch vermischen. Das Fleisch abschmecken mit Limettensaft, Pfeffer, Zucker und Fischsauce. Ca. zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen. Das Öl in einem Wok erhitzen, und die Bällchen ca. 6 Minuten schön braun frittieren. Danach die Bällchen abtropfen lassen. Die fertigen Bällchen dann mit Koriander, Gurkenscheiben, und Cilli garnieren. Eine passende Erdnussauce servieren.

### **Rindfleisch-Töpfchen**

Zutaten:

1 Handvoll Sojasprossen  
1 Knoblauchzehe  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Chilischoten  
400 ml Kokosmilch  
350 g Rumpsteak  
1 Stange Zitronengras  
300 g Kartoffel  
Koriander, frischer  
Basilikum  
Etwas Tom Yum-Paste, Ingwer, Tamarindenpaste, Limettensaft, Fischsauce, Zucker

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch mit dem Saft der Limetten, Tamarindenpaste, etwas Zucker, und Tom-Yum-Paste in einem Topf aufkochen. Das Rindfleisch in Streifen schneiden, und den Knoblauch, Zitronengras, Cilli, Ingwer, Frühlingszwiebeln, in kleine Stücke schneiden. Das ganze dann in die Kokosmilch geben, und 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Die Kartoffel in kleine Stücke schneiden, und ca. 15 Minuten weiterkochen. Dann mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Wenn die Kokosmilch zu dick wird, dann mit Wasser verdünnen. Zum Schluss die Sojasprossen in den Topf, und ein paar Minuten ziehen lassen. Mit den gehackten Kräutern dann garnieren und servieren.

### **Khao Pad Muh - Gebratener Reis mit Schweinefleisch**

Zutaten:

300 g Schweinefleisch  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
1 Knoblauchzehe  
1 Frühlingszwiebeln  
250 g Reis  
Etwas Öl, Zucker, Sojasauce, Fischsauce

So wird's gemacht:

Den Reis in einem Reiskocher gar kochen. Dann die Frühlingszwiebel, Knoblauchzehe, Tomate und Zwiebel in kleine Stücke zerkleinern. Etwas Öl in eine Pfanne, und dann das kleingeschnittene Schweinefleisch braten. Die Zwiebel, Tomate am Schluss des Bratens dazugeben. Zum Schluss den Reis mit in die Pfanne geben, umrühren, und anbraten. Dann mit Zucker, Sojasauce und Fischsauce nach Geschmack würzen, und abschmecken.

### **Schweinefleisch süß - sauer**

Zutaten:

1/8 Liter Weißwein

1 Paprikaschote

200 g Kürbis

500 g Schweineschnitzel

20 g Ingwer

Etwas Sojasauce, Speisestärke, Essig, Zucker, Pfeffer, Öl, Salz

So wird's gemacht:

In eine Schüssel hineingeben: Weißwein, Sojasauce, Stärke, Essig, Ingwer (fein geraspelt), und Pfeffer. Dann alles zu einer Sauce vermischen und das kleingeschnittene Schweineschnitzel hineingeben und marinieren. Die Paprikaschote und den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch anbraten, und dann aus der Pfanne auf einen Teller legen. Anschließend das Gemüse in der Pfanne ein paar Minuten anbraten und die Marinade dazugeben. Ca. 8-10 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken und zusammen mit dem Schweinefleisch servieren.

# Huhn-Gerichte

## **Asiatisches Hähnchen**

Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet  
2 Knoblauchzehen  
2 Paprika  
2 Karotten  
125 g Champignons  
200g Blumenkohl  
1-2 getrocknete Chilis  
Etwas Zucker, Öl, Sojasauce und Fischsauce

So wird's gemacht:

Karotten, Paprika, Champignons und Blumenkohl klein schneiden. Das Hähnchenbrustfilet in kleine Portionen schneiden. Etwas Öl in Wok erhitzen, das Hähnchenfilet dazugeben, dann die Gemüsemischung mit dazu, inklusiv der geschnittenen Chilis. Mit etwas Wasser weiterrühren, bis das Wasser nicht mehr vorhanden ist. Dann abschmecken mit Zucker, Fischsauce und Sojasauce.

## **Hähnchen-Saté - Saté gai**

Zutaten:

750 Gramm Hähnchenschenkel  
2 Knoblauchzehen  
150 Milliliter Sojasoße  
Etwas Fischsoße, Pfeffer, Zucker, Öl

So wird's gemacht:

Der kleingehackten Knoblauch mit der Fisch- und Sojasauce, 200 ml Wasser, Zucker, und dem Pfeffer, in einer Salatschüssel verrühren. Die Hähnchenschenkel in größere Stücke schneiden, und dann mit in die Salatschüssel geben, und gut verrühren. Dann die ganze Schüssel mit der Sauce, und dem Hähnchenfleisch ca. 1 1/2 Stunden durchziehen lassen. Danach nimmt man das Fleisch heraus, und steckt die Stücke auf einzelne Spieße aus dünnem Holz. Diese Spieße werden dann in einer Pfanne mit etwas Öl, etwa 15 Minuten gebraten (wenden nicht vergessen).

## **Huhn-Hackfleischsalat - Laab Gai**

Zutaten:

2-3 Frühlingszwiebeln  
1x Minzblätter  
getrocknete Chilis  
1 Limette  
500 g Hühnerhackfleisch  
Klebreis  
2-3 Schalotten  
Etwas Fischsauce, Salz, Koriander

So wird's gemacht:

Schalotten, Chilis, und Frühlingszwiebeln in lange Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen, und ca. 3-4 Esslöffel Klebreis rösten, danach in einem Mörser zerstampfen. Dann das Hühnergehackte in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, die Chilis und Minzblätter dazugeben. Abschmecken mit dem Limettensaft, Fischsauce und etwas Salz. Zum Schluss garnieren mit dem Koriander.

## **Kokossuppe mit Huhn - Tom Kha Gai**

Zutaten:

800 ml Kokosmilch  
250-400 Gramm Hühnerbrust  
4-8 Stück Galgant  
200 Gramm Champignons  
3-4 Chili  
1 Stange Zitronengras  
3 Kaffir-Blätter  
Etwas Zucker, Limettensaft, Fischsauce  
Koriander

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Die Hühnerbrust in Stücke schneiden, und in den Topf geben. Galgant, Kaffirblätter, und Zitronengras klein schneiden, und mit in den Topf geben, und weiterkochen. Die Champignons und die Chilis (zerquetschen) in den Topf geben. Das ganze dann mit Limettensaft, Fischsauce, und Zucker abschmecken. Zum Schluss mit Kafir-Blättern und Koriander bestreuen.

### **Satay Hühnchen-Spieße – Variante 2**

Zutaten:

400 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
800 g Hühnerbrüste  
Etwas Sojasauce, Limettensaft, Kreuzkümmel, Sojasauce, Chilipaste  
3 Knoblauchzehen  
Ingwer  
1 Zwiebel  
Butter

So wird's gemacht:

Marinade herstellen: In einer Schüssel mit fein zerriebenem Knoblauch, etwas Ingwer, Limettensaft und Sojasauce. Die Hühnerbrust in Stücken schneiden, und auf Spieße stecken, die Marinade über das Fleisch gießen, und dann ein paar Stunden einziehen lassen. Saucenherstellung: Etwas Öl in einem Topf erhitzen, dann die gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hineingeben und umrühren.

Jetzt die Kokosmilch hinzugeben, aber nicht kochen lassen. Die Gemüsebrühe und Chilipaste einrühren, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Geschmack etwas Salz und Pfeffer dazu. Zubereitung der Hühnerbrüste: Entweder in Alufolie im Backofen bei 200 Grad, für 15-18 Minuten garen, oder in einer Pfanne mit etwas Öl braten.

### **Huhn mit gelbem Curry und Pfirsichen**

Zutaten:

400 g Pfirsiche  
250 g Brokkoli  
200 ml Kokosmilch  
2 Stück Hähnchenbrustfilet  
150 g Champignons  
Etwas gelbe Currypaste, Fischsauce, Zucker, Öl

So wird's gemacht:

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, und in einer Pfanne mit Öl braten. In einer Extrapfanne etwas Öl mit der Currypaste geben, die Kokosmilch dazu, und aufkochen lassen. Dann die Hähnchenbrust, Brokkoli, und Champignons mit dazu. Etwas Fischsauce und Zucker hinzu geben. Zum Schluss die geschnittenen Pfirsiche hinein, und alles 5-7 Minuten, auf kleiner Flamme kochen lassen. Als Beilage ist Reis empfehlenswert.

### **Huhn mit Kokosreis**

Zutaten:

1-2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 x Ingwer  
3 Limetten  
200 g Reis  
200 ml Kokosmilch  
2 Hühnerbrüste  
1 Zwiebel  
2 Kafirblätter  
200 ml Hühnerbrühe  
100 ml Sahne  
200 g Zuckerschote  
Etwas Salz, Pfeffer, Öl, Currypaste

So wird's gemacht:

Den Reis in einen Topf geben, und mit der Kokosmilch, und einer Tasse Wasser kochen. Die in Stücke geschnittenen Hühnerbrüste in einer Pfanne/Wok mit etwas Öl braten. Dann weiter hinzugeben: Limettensaft, Zwiebel + Knoblauchzehen (fein geschnitten), Kafirblätter (zerrieben), Sahne, Currypaste (1-2 EL) und die Zuckerschote (zerkleinert). Zum Schluss fein abschmecken mit Pfeffer und Salz.

### **Hühnerspieße mit Mangosauce und Zitronengras**

Zutaten:

5-10 Stangen Zitronengras  
2 Mangos  
2 Knoblauchzehen  
400 g Hähnchenbrustfilet  
4 Kafir-Limettenblätter  
Etwas Chilipulver, Marmelade

So wird's gemacht:

In eine Schüssel den zerriebenen Knoblauch, Limettenblätter (geschnitten), etwas Chilipulver, und die zerquetschten Mangos, zusammen mit der Marmelade (2-3 Esslöffel) vermischen. Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden, und in die Schüssel mit der Marinade legen, und über Nacht einziehen lassen. Über Nacht, das Zitronengras in das Kühlfach legen. Am nächsten Morgen, die Hähnchenstücke auf das Zitronengras aufspießen. Dann die Spieße auf ein Backblech geben, und mit der Marinade übergießen. Im Backofen dann das ganze ca. 15-20 Minuten bei 200 Grad backen.

# Nudelgerichte

## **Gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse (Phat Thai)**

Zutaten:

125 Gramm asiatische Nudeln  
100 Gramm Kohl  
100 Gramm Mungobohnensprossen  
75 Milliliter Sojasoße  
100 Gramm Karotten  
2 Eier  
50 Gramm geröstete Erdnüsse  
100 Gramm Garnelen  
Etwas Öl, Fischsauce, Essig, Chiliflocken, Zucker

So wird's gemacht:

Die Nudeln kochen, bis sie weich sind, dann abtropfen lassen. Die Karotten in kleine Stücke schneiden. Dann in einem Wok etwas Öl erhitzen, das Gemüse, und die Nudeln anbraten, dann die Karotten, und den geschnittenen Kohl dazu geben. Die aufgeschlagenen Eier mit in den Wok geben, und weiter umrühren, zum Schluss die Garnelen dazugeben. Zum Schluss abschmecken, mit Fischsauce, Chiliflocken und Essig. Die zerteilten Erdnüsse vor dem Servieren darüber streuen.

## **Asiatische Nudeln**

Zutaten:

125 g Bami Nudeln  
100 g Sojasprossen  
3 kleine Pak Choi  
1 Ei  
50 g Erdnüsse  
Abschmecken mit Sojasauce, Essig, Zucker, Salz, Chilipulver  
1 Limette

So wird's gemacht:

Nudeln in einem Wassertopf 7-9 Minuten kochen, danach abschrecken mit kaltem Wasser. Etwas Öl in Pfanne erhitzen, dann die kleingeschnittenen Pak Choi, und die Sojasprossen hineingeben und anbraten. Das Ei mit etwas Wasser in die Pfanne geben, und verrühren. Danach die Nudeln in die Pfanne geben, und alles anbraten. In der Pfanne abschmecken mit Zucker, Salz, Essig, Sojasauce, und Chili-Pulver. Das fertige Gericht dann mit den geschnittenen Limette, und den Erdnüssen bestreuen und servieren

## **Nudeln mit Curry**

Zutaten:

200 g Reismudeln  
2 Zwiebeln  
Etwas Öl, Currypaste, Wasser, Kokosmilch, Fischsauce, Zucker und Zitronensaft

So wird's gemacht:

Nudeln in einem Topf ca. 10 Minuten in sprudelnd Wasser kochen. Etwas Öl in einem Wok erhitzen. Die Currypaste dazugeben, und etwas anbraten. Dann die Kokosmilch mit etwas Wasser dazugeben, und 2 Minuten kochen lassen. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, und die Karotten raspeln. Dann beides in den Wok geben. Abschmecken mit Zucker, Zitronensaft, und Fischsauce. Anschließend die Reismudeln in den Wok geben und verrühren.

## **Bami Nudeln mit Chili**

Zutaten:



100 g Zuckerschoten  
2 Mohrrüben  
1 Bund Zwiebeln  
1 rote Paprika  
200 g Sojasprossen  
400 g Bami Nudeln  
Etwas Zucker, Öl, Chilipaste, Fischsauce, Austernsauce und Chillipaste

So wird's gemacht:

Die Nudeln in einem Topf für ca. 5 Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die Möhren kleinraspeln, die Paprika und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Wok erhitzen, dann die Möhren, Paprika und Zwiebeln dazugeben, angaren bis es leicht braun ist. Dann alles mit Austernsauce, Zucker, Fischsauce und Chillipaste abschmecken. Zum Schluss die Bami Nudeln dazugeben und alles verrühren.

### **Gebratene Nudeln**

Zutaten:

3 Knoblauchzehen  
1 Frühlingszwiebel  
1 Chilischote  
250 g Nudeln  
1/2 Schalotte  
1 Karotte  
1 Ei  
Koriandergrün  
Etwas Salz, Zucker, Sojasauce, Currypaste, Öl

So wird's gemacht:

Die Nudeln in einem Topf gar kochen. Danach aus dem Topf nehmen, und abtropfen lassen. Die Karotte, Chili-Schote, Schalotte, Frühlingszwiebel, und den Knoblauch klein schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne, oder in einen Wok geben. Dann das Gemüse ca. 3 Minuten anbraten, danach die Nudeln mit etwas Zucker, Salz und Sojasauce, in die Pfanne geben, und umrühren. Ganz zum Schluss das Ei hineingeben, und ca. 2 Minuten weiter rühren. Das fertige Gericht dann mit Koriander garnieren.

# Curry-Gerichte

## **Rindfleischcurry mit Kartoffeln**

Zutaten:

500 g Rindfleisch  
300 g Schalotten  
3-4 Chilischoten  
3-4 Knoblauchzehen  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Stangen Zitronengras  
1/2 TL Gewürznelken  
400 ml Kokosmilch  
300 g Kartoffeln  
2 Limetten  
Etwas Zimt, Koriander, Kümmel, Kardamon, Muskat, Öl, Pfeffer, Zucker, Tamarindenpaste

So wird's gemacht:

In einem Wok etwas Öl geben, und dann hinzufügen: Gewürznelken, Pfefferkörner (1 TL), Kardamon, Muskat, Korianderpulver, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Knoblauch (zerhackt), und die fein geschnittenen Chilis. Danach die Mischung in einen Mixer, Öl hinzufügen und zu einer Sauce verrühren.

Eine Pfanne mit etwas Öl, und der Kokosmilch erhitzen. Dann hinzufügen: Das kleingeschnittene Rindfleisch, die Sauce, und die Schalotten (in Scheiben geschnitten). Das ganze dann für 20-30 Minuten köcheln lassen (mittlere Stufe). Dann der klein gewürfelten Kartoffeln dazugeben, und nochmals 20 Minuten kochen lassen. Zum Schluss mit Zucker, dem Limettensaft und Tamarindenpaste abschmecken.

## **Ananas mit Curry**

Zutaten:

200 ml Kokosmilch  
200 g Ananas  
Etwas Fischsauce, Currypaste, Öl und Zucker

So wird's gemacht:

Ananas in kleine Stück schneiden, Öl in Pfanne geben. Currypaste, Ananas und Kokosmilch dazugeben, und erhitzen. Abschmecken mit Fischsauce und Zucker. Dann ca. 3-5 Minuten kochen lassen. Beilage: Reis

## **Grünes Thai Curry - Gaeng Kiow Waan**

Zutaten:

1250 Gramm Aubergine  
300 Milliliter Kokosmilch  
100 Milliliter Hühnerfond  
125 Gramm Hähnchenbrustfilet  
2 grüne Chilischoten  
3 Stück Limettenblätter  
100 Gramm Sojabohnen  
Etwas Fischsoße, grüne Chilipaste, Zucker, Limettensaft, Basilikum

So wird's gemacht:

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, die Auberginen und Chili-Schoten ebenfalls in Stücke schneiden. Die Chilischoten, Chilipaste, Zucker, Fischsoße, Limettenblätter, Hühnerfond, und die Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die geschnittenen Auberginen, Sojabohnen, und die geschnittenen Hähnchenbrustfilets in den Topf geben, und ca. 20 Minuten leicht kochen lassen.

Kokosmilch, Fond, Kafirblätter, Fischsoße, Zucker, gehackte Chilischoten, und Chilipaste in einem Topf unter Rühren aufkochen. Auberginenwürfel, Fleischstreifen und Sojabohnen dazugeben, und alles etwa 15 Minuten, ohne Deckel, bei mittlerer Hitze kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und Basilikum dazugeben, und mit dem Limettensaft unterrühren.

### **Masaman Curry mit Huhn - Gäng Masaman Gai**

Zutaten:

25-400 Gramm Hühnerfleisch  
3 EL Thai Masaman Currypaste  
800 ml Kokosmilch  
3 Kartoffeln  
2 Stück Lorbeersamen  
2 Zwiebeln  
2 EL Erdnüsse  
1 Zimtstange  
1-2 Lorbeerblätter  
Etwas Limettensaft, Fischsauce, Zucker, Tamarindensauce

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch mit etwas Wasser verdünnen, und in einem Topf zum Kochen bringen. Das Hühnerfleisch in Stücke schneiden, und dazugeben. Dann die Chilipaste und Erdnüsse, auch mit in den Topf geben. Etwas Tamarindensauce, Limettensaft, Zucker, Lorbeersamen, Zimtstange und Fischsauce in den Topf. Zum Schluss die Kartoffeln und Zwiebeln klein schneiden, in den Topf geben, und ca. 10-12 Minuten, auf kleiner Hitze weiterköcheln lassen.

### **Curry mit Rind - Gaeng Panaeng Nua**

Zutaten:

3 EL Currypaste  
800 ml Kokosmilch  
3 Kafirblätter  
250 Gramm Rindsschnitzel  
Etwas Salz, Zucker, Fischsauce  
1-2 Chilis

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen. Das Rindfleisch kleinschneiden, und zusammen mit der Currypaste, 5 Minuten mitkochen. Etwas Fischsauce, Zucker, und Salz hinzufügen. Die Kafirblätter kleinschneiden, und auch in den Topf. Dann alles ca. 15-20 weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren mit klein geschnittenen Chilis garnieren.

### **Curry mit Garnelen - Gaeng Ga-Ri Gung**

Zutaten:

800 ml Schüsseln Kokosmilch  
400 Gramm Garnelen  
1 EL gelbe Thai Currypaste  
4 Tomaten  
1 Chilischote  
Etwas Salz, Zucker, Currypaste, Fischsauce

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Die Garnelen aufschneiden, und mit der Currypaste, in einer Pfanne anbraten. Dann etwas Salz, Zucker, und Fischsauce in die Pfanne geben. Dann den Kokosmilch vom Topf in die Pfanne geben, und ca. 5-7 Minuten weiterköcheln. Zum Schluss die Tomaten und Chili dazugeben, und köcheln lassen, bis die Garnelen gar gekocht sind.

### **Curry mit Pilzen**

Zutaten:

200 Gramm Pilze  
1 EL Currypaste  
600 ml Kokosmilch  
1-2 Kafirblätter  
1 Chilischote  
Hühnerbrühe  
Etwas Zucker, Fischsauce

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch mit der Chilipaste in einer Pfanne erhitzen. 2 Tassen Hühnerbrühe, und die Pilze dazugeben, und ca. 3 Minuten kochen lassen. Kafirblätter und die Chilischote zerkleinern, und hinzufügen. Dann abschmecken mit Fischsauce, Zucker, und ein paar Minuten weiterköcheln lassen.

### **Rotes Curry mit Huhn und Bambus - Gaeng Pet Gai Sai No Mai**

Zutaten:

800 ml Kokosmilch  
250 Gramm Hühnerbrust  
100 Gramm Bambussprossen  
2 EL Chilipaste  
1 Chilischote  
2 Kafirblätter  
Etwas Basilikum, Salz, Zucker, Fischsauce

So wird's gemacht:

Das Hühnerfleisch und die Bambussprossen in kleine Stücke schneiden. Die Kokosmilch, etwas Wasser, und die Chili-Paste in einem Topf erhitzen. Dann das Hühnerfleisch mit in den Topf ein paar Minuten kochen, bis das Hühnerfleisch gar ist. Dann die Bambussprossen, Kafirblätter, etwas Salz, Zucker, Fischsauce, und die Chilischote hinzufügen. Zum Schluss mit dem Basilikum garnieren.

# Salate

## **Bambussprossen Salat**

Zutaten:

200 g Bambussprossen, geschnitten

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Etwas Fischsauce, Zitronensaft, Zucker, Chillipulver, Sesam

So wird's gemacht:

Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden, die Bambussprossen dazugeben. Sauce kreieren: Fischsauce, Zucker und etwas Zitronensaft vermischen. Dann den Knoblauch, Zwiebeln und die Bambussprossen dazugeben. Mit Sesam und Chillipulver überstreuen und servieren

## **Rindfleischsalat**

Zutaten:

250 g Rinderfilet

1/2 Gurke

1 rote Zwiebel

1 Chilischote

1 Knoblauchzehe

100 g Tomaten

Minze

Koriander

Basilikum

30 g Erdnüsse

Etwas Limettensaft, Zucker, Fischsauce, Sesamöl, Sojasauce, Ingwer, Salz

So wird's gemacht:

Den Knoblauch in einem Mörser zerstampfen. Dann in einer Schüssel eine Marinade anrichten mit dem Knoblauch, Limettensaft, Zucker, Fischsauce und Ingwer. Das Rinderfilet in kleine Stücke schneiden, und in die Schüssel geben, und mit der Marinade vermischen. Die Schüssel dann – gekühlt – ca. 2 Stunden stehen lassen.

Dann in einer Pfanne etwas Öl erhitzen, und die marinierten Rindfleischstücke, dann von allen Seiten anbraten. Die Tomaten, Gurke, Zwiebel, und Chili klein schneiden. Die gerösteten Erdnüsse zerhacken. Dann das fertig gebratene Rindfleisch, zusammen mit den Tomaten, Gurke, Zwiebel und Chili in eine Schüssel geben. Die Minze, Koriander und Basilikum fein zerkleinern, und mit dem Rindfleischsalat vermischen.

## **Gurkensalat mit Erdnüssen und Chili**

Zutaten:

2 Knoblauchzehen

2 Gurken

Etwas Essig, Zucker, Chili-Sauce, Fischsauce

1 Zwiebeln

Koriandergrün

50 g Erdnüsse,

1 Chilischoten

Etwas Essig, Zucker, Chillisauce, Fischsauce

So wird's gemacht:

Die Gurken in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden, und mit zu den Gurken geben. Jetzt

etwas Essig und Zucker dazugeben, dann Chilisauce und Koriander mit in den Salat geben. Alles gut mischen, und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die gehackten Erdnüsse, und kleingeschnittenen Knoblauchziehen, in einer Pfanne rösten. Dann die Mischung zusammen mit etwas Fischsauce unter den Salat mischen.

### **Hühnchensalat**

Zutaten:

1 Frühlingszwiebel

1 Zitrone

Koriander

Minzblätter

250 g Hühnerbrustfilet

1 x Zitronengras

4 Zitronenblätter

Etwas Fischsauce, Zucker, Chilipaste, Klebreis

So wird's gemacht:

Etwas Klebreis in einer Pfanne mit wenig Fett rösten, danach in einem Mörser fein zerstampfen. Zitronengras und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Das in Streifen geschnittene Hühnerfilet in der Pfanne mit etwas Wasser braten. Das Zitronengras, und die Blätter hinzufügen. Ebenso die Chilipaste, den Zitronensaft, und die Frühlingszwiebel hinzufügen. Den Salat mit dem Röstreis überstreuen, und mit den Minz- und Korianderblättern garnieren.

# Suppen

## **Bananen-Chili-Suppe**

Zutaten:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
400 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Banane  
Etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und Chilipaste

So wird's gemacht:

Knoblauchzehe und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Dann Öl in einem Topf erhitzen, die geschnittene, pürierte Banane, Zwiebeln und Knoblauchzehe dazugeben. Danach die Gemüsebrühe dazugeben.

## **Kokossuppe - Tom Kha**

Zutaten:

350 Milliliter Kokosmilch  
2 Stangen Zitronengras  
5 Limettenblätter  
30 Gramm Galgant  
1 Chilischoten  
300 Milliliter Hühnerfond  
250 Gramm Calamari  
1 Bund Koriander  
Etwas Fischsoße, Zucker, Limettensaft, Wein-Essig

So wird's gemacht:

Die Chilischoten, Galgant, und das Zitronengras, in kleine Stücke schneiden. Jetzt kommt alles in einen Topf, mit Fond und Kokosmilch, 10 Minuten aufkochen. Dann die Suppe mit Limettensaft, Zucker, Essig und der Fischsoße abschmecken. Zum Schluss die Calamari hinzugeben, und 5 Minuten weiter kochen. Vor dem Servieren mit dem zerhackten Koriander bestreuen.

## **Glasnudelsuppe mit Garnelen**

Zutaten:

1 Portion Glasnudeln  
100 Gramm Schweinegehacktes  
5-8 Garnelen  
50 Gramm Pilze  
1 Korianderwurzel  
1/2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Etwas Pfeffer, Fischsauce, Öl

So wird's gemacht:

Den Knoblauch, etwas Pfeffer, und die Korianderwurzel, in einem Mörser zerstampfen. Dann in einem Wok mit etwas Öl, die Mischung aus dem Mörser anbraten. Dann das Schweinehack, und die Garnelen dazugeben, und durchbraten. Die Glasnudeln in einem Topf weich kochen, und abtropfen lassen. Dann die Glasnudeln, etwas Fischsauce, zwei Tassen Brühe, und die Pilze mit in den Wok dazu geben, und ein paar Minuten durchkochen lassen. Zum Schluss die Zwiebel fein zerkleinern, und vor dem Servieren darüber streuen.

### **Scharfe Glasnudelsuppe**

Zutaten:

1 Liter Hühnerbrühe  
1 Portion Glasnudeln  
250 g Hühnerfleisch  
1 Porreestange  
1-2 Paprikaschoten  
2 EL getrocknete Pilze  
Etwas Rote Currypaste, Petersilie, Salz

So wird's gemacht:

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen. Dann hinzugeben: Currypaste, Paprikaschoten + Porree + Pilze (geschnitten). Alles für ca. 12-15 Minuten kochen lassen. Die Glasnudeln und das Hühnerfleisch (klein geschnitten) ebenfalls in den Topf geben. Dann ein paar Minuten weiterköcheln, bis das Hühnerfleisch gar ist. Zum Schluss abschmecken mit Salz und Currypaste. Vor dem Servieren die geschnittene Petersilie darüber streuen.

### **Zitronensuppe**

Zutaten:

6 Hummer - Krabben  
2 Stangen Zitronengras  
2 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1-2 Chilischoten  
300 ml Kokosmilch  
Etwas Zucker, Fischsauce  
2 Zitronen

So wird's gemacht:

Die Kokosmilch mit etwas Wasser (ca. 300-400 ml) in einem Topf erhitzen. Dann den Knoblauch, die Zwiebeln, und Chili-Schoten (alles zerkleinern), mit in den Topf geben. Die Hummerkrabben entschälen, und in Stücke schneiden (Darm entfernen). Dann die Hummerstücke auch in den Topf, und 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss alles abschmecken mit Fischsauce, Zitronensaft und etwas Zucker.



# Vegetarisch

## **Wok Gemüse**

Zutaten:

Einen halben Chinakohl  
2 Tomaten  
120 g Champignons  
Etwas Öl, Sojajouce und Austernsauce  
Einen halben Teelöffel Zucker

So wird's gemacht:

Chinakohl und Tomaten klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tomaten, Champignons, und Chinakohl in die Pfanne geben. Gemüsebrühe in einem Extratopf zubereiten, dann alles abschmecken mit Sojasauce, Austernsauce und Zucker. Beilage: Reis

## **Gebratene Bambussprossen**

Zutaten:

300 g Bambussprossen  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Eier  
Etwas Öl, Austernsauce, Fischesauce, Zucker

So wird's gemacht:

Zwiebeln und Knoblauchzehe klein schneiden, Öl in Wok erhitzen, und die Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Dann die Bambussprossen mit Fischesauce, Austernsauce, und Zucker dazugeben, und anbraten. Zum Schluss die Eier dazugeben, und durchrühren.

## **Asiatisches Gemüse**

Zutaten:

1/2 Broccoli-Kopf  
2 rote Paprika  
100 g Champignons  
4 Blätter Chinakohl  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
2 Karotten  
50 g Sesam  
Etwas Zitronensaft, Öl, Sojasauce und Currypaste

So wird's gemacht:

Den Broccoli-Kopf in kleine Stücke schneiden, und in einem Topf gar kochen. Dann die Champignons, Chinakohl, Karotten klein schneiden. Etwas Öl in einem Wok erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch mit dem Gemüse anbraten, und weiter durchrühren. Zum Schluss wird die Gemüsebrühe dazu gegeben, und alles wird abgeschmeckt mit Zitronensaft, Sojasauce und Currypaste.

## **Tofu Curry**

Zutaten:

1 Limette  
100 ml Kokosmilch  
1 Knoblauchzehe  
200 g Tofu  
1/2 Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

Etwas Sojasauce, Chilipulver, Ingwer, Koriander, Kümmel, Sojasauce, Zucker, Öl

So wird's gemacht:

Die Petersilie, Zwiebel, Knoblauchzehe, Kokosmilch, Limettensaft, etwas Chilipulver, Ingwer, Koriander, Kümmel, Sojasauce und Zucker in einen Mixer geben und pürieren. Den Tofu in kleine Stücke schneiden, und zusammen mit der pürierten Marinade übergießen, und eine halbe Stunde einwirken lassen. Dann eine Pfanne mit etwas Öl, und den Tofu anbraten, dann die restliche Marinade dazugeben, und kurze Zeit brutzeln lassen – Fertig!

### **Hot Wasserspinat - Pak bung fai daeng**

Zutaten:

4-5 kleine Knoblauchzehen

3-4 Chilischoten

300-400 g Wasserspinat oder Spinat

1 TL Sojabohnenpaste

Etwas Öl, Zucker, Fischsauce, Austernsauce

So wird's gemacht:

Den Wasserspinat (waschen und sehr gut abtropfen lassen) in einem mit Öl erhitzten Wok geben. Die Knoblauchzehen, Chilischoten fein zerhacken, und zusammen mit der Sojabohnenpaste, auch in den Wok geben. Dann mit der Fischsauce, etwas Zucker, und der Austernsauce fein abschmecken.

### **Eier mit Tamarindensauce**

Zutaten:

2 Zwiebeln

15 g Tamarindenpaste

2 Chilichoten

4 Eier

Etwas Öl, Zucker, Sojasauce, Salz

Die Eier in einem Topf mit Wasser 10 Minuten lang kochen, und dann abschrecken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, und die in Stücke geschnittenen Zwiebeln leicht anrösten. Dann die Tamarindenpaste in die Pfanne geben, etwas Zucker und Sojasauce hinzu, und ca. 2 Minuten köcheln lassen. In einem Extratopf mit etwas Öl, die Eier braten. Dann die Eier mit der Sauce übergießen, und mit Salz abschmecken. Mit den aufgeschnittenen Chilis garnieren und servieren.

# Saucen – Dips - Brühen

## **Grüner Chili in Essig**

Zutaten:

250 ml Essig  
2-3 grüne Chili  
Etwas Zucker, Salz

So wird's gemacht:

Essig, etwas Zucker, eine Prise Salz in einem Topf erhitzen, umrühren, aber nicht kochen. Chilis in kleine Stücke schneiden, und in den Topf geben. Dann die Chilis abkühlen lassen.

## **Thai - Chili - Sauce**

Zutaten:

40 g Ingwer  
180 g Zucker  
10 rote Chilischoten  
5 Knoblauchzehen  
Etwas Essig, Speisestärke, Salz

So wird's gemacht:

Die Chilis, Ingwer, und den Knoblauch klein schneiden. Den Zucker in einen Kochtopf geben, und mit etwas Wasser das ganze erhitzen. Dann die Chilis, und den Knoblauch, in den Topf und ein paar Minuten mit kleiner Hitze weiter köcheln lassen. Eine große Tasse Wasser hinzugießen, und weiter kochen. Die Speisestärke (ca. 2-3 Teelöffel) mit Wasser verrühren, und mit etwas Essig in den Topf geben. Nach Geschmack salzen, und ein paar Minuten, bei kleiner Flamme köcheln lassen.

## **Saté – Soße**

Zutaten:

3 EL Kokoscreme  
1-2 EL Sojasauce  
3 EL Erdnusscreme  
1 Knoblauchzehe  
1 x Ingwer  
Etwas Rote Currypaste, Zucker

So wird's gemacht:

Die Knoblauchzehe und Ingwer fein zerhacken, und zusammen mit den ganzen anderen Zutaten, in einer Schüssel verrühren. Zum Schluss mit etwas Zucker, und der Currypaste fein abschmecken. Vor dem Servieren 1 Stunde abstellen.

## **Limetten-Koriander Dip**

Zutaten:

3-4 Chilischoten  
2 Limetten  
1 x Koriandergrün  
1 Knoblauchzehe  
Etwas Zucker, Sojasauce

So wird's gemacht:

Den Koriander (mit Wurzel) im Mörser zerkleinern. Chilischoten, Koriandergrün, Knoblauch, fein zerkleinern, und ebenfalls in den Mörser geben. Das Ganze dann mit etwas Sojasauce, Zucker, und dem Limettensaft vermischen. Der Dip passt ideal zu Fischgerichten.

### **Hühnerbrühe**

Zutaten:

4 Knoblauchzehen  
Kafir-Limettenblätter  
2 Hühnerschenkel  
Ingwer  
3 Stangen Zitronengras  
Etwas Fischsauce, Limettensaft

So wird's gemacht:

Einen Topf mit einem Liter Wasser zum Kochen bringen. Dann die Knoblauchzehen (zerkleinert), Kafir-Limettenblätter + Zitronengras (fein geschnitten), in den Topf geben, und alles für mindestens anderthalb Stunden kochen, auf kleiner Stufe. Danach wird alles durch ein engmaschiges Sieb gedrückt, und mit Limettensaft, und Fischsauce fein abgeschmeckt.

### **Sojasaucen - Dip**

Zutaten:

10-12 EL Sojasauce  
4 EL Essig  
1/2 Chilischote  
Etwas Zucker, Koriandergrün

So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Den Dip kann man auch mit Limettensaft oder Ingwer abwechslungsreicher machen.

### **Tom Yam Dip**

Zutaten:

5 Limettenblätter  
Galgant  
8-10 Korianderwurzeln  
2 Schalotten  
1-2 Knoblauchzehen  
3 x Zitronengras  
8-10 Chilischoten  
2 Limetten  
Etwas Salz, Öl, Fischsauce, Zucker, Knoblauch

So wird's gemacht:

Alles in einen Mixer geben, etwas Öl hinzugeben, und zu einer Creme mixen. Dann in eine Pfanne mit etwas Öl geben, und die Paste dann braten, bis sie eine cremartige Konsistenz bekommt. Achtung: Raum gut belüften, da die Dämpfe die Schleimhäute reizen können.

### **Rote Currypaste**

Zutaten:

4-5 Schalotten  
8 Knoblauchzehen  
2 Kafir-Zitronenblätter  
5 Rote Chilischoten  
Galgant  
1x Zitronengras  
Korianderwurzel  
Etwas Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Garnelenpaste

So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einen Mörser geben und zerstampfen. Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und die

Garnelenpaste nach Geschmack variieren, und dazugeben.

**Frühlingsröllchen-Dip - süß - sauer – scharf**

Zutaten:

1-2 Limetten

Etwas Fischsauce, Zucker

1 Knoblauchzehe

1 Rote Chilischote

2 Grüne Vogelaugen-Chilis

So wird's gemacht:

Die Limetten auspressen, die Chilischoten und die Knoblauchzehe fein zerhacken. Alle Bestandteile in einer Schüssel dann vermischen. Abschmeck mit Fischsauce und Zucker, bis es süß-sauer schmeckt.

# Cocktails

## **Mai Tai**

Zutaten:

1 cl Cointreau

2 cl Mandelsirup

8 cl brauner Rum

4 cl weißer Rum

Den Saft einer Limette

So wird's gemacht:

10 cl Ananassaft

So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einem Shaker schütteln. Eis dazugeben und weiter schütteln. In ein Glas geben und mit einer Scheibe Ananas garnieren.

## **Bangkok Blue**

Zutaten:

4 cl Curacao Blue

Bitter Lemmon zum Auffüllen

Cocktailkirsche

So wird's gemacht:

Den Blue Curacao mit Eiswürfeln in ein Glas geben und Bitter Lemmon hinzufügen, dann umrühren und mit einer Cocktailkirsche garnieren

## **Fullmoon Surprise**

Zutaten:

Saft einer Limette

5cl Wodka

Saft einer Limette

10cl Tomatensaft

Etwas Pfeffer, Tabasco Worcesterhire Sauce

So wird's gemacht:

Alle angegebenen Zutaten in einen Shaker mit Eis und schütteln, dann in ein Glas abfüllen.

