

BETTINA MATTHAEI

THAILAND

Rezepte gegen das Fernweh

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Die Thai-Basics

- 4 So schmeckt's in Thailand
- 5 Alleskönner Wok
- 6 Wichtige Zutaten von A bis Z
- 64 Tom Kha Gai: Kokossuppe mit Hähnchen

Umschlagklappe hinten:

Thai-Currypasten selbst gemacht
So wird's vegan!

8 SUPPEN & SALATE

- 10 Garnelen-Zitronengras-Suppe
- 12 Glasnudelsuppe mit Schwein
- 13 Fischsuppe mit Tamarinde
- 14 Mangosalat süßsauer
- 16 Tofu-Pilz-Salat
- 17 Bohnensalat mit Knusper-Topping
- 18 Hähnchen-Reisnudel-Salat
- 20 Spinatsalat mit Hähnchen
- 21 Tintenfischsalat



22 FLEISCH & GEFLÜGEL


- 24 Rind mit Bohnen und Basilikum
- 26 Würziges Schweinefilet
- 27 Lamm mit grünem Pfeffer
- 28 Saté-Spieße mit Erdnuss-Sauce
- 30 Rotes Thai-Curry mit Hähnchen
- 31 Rindfleischcurry mit Paprika
- 32 Grünes Hähnchen-Gemüse-Curry
- 34 Massaman-Curry mit Schwein
- 36 Tapioka-Klößchen mit Ente

38 FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 40 Fischküchlein mit Gurken
- 42 Garnelen süßsauer
- 43 Fischcurry mit Tomaten
- 44 Gedämpfte Wan-Tan
- 46 Fisch mit gelbem Thai-Curry
- 47 Grünes Garnelencurry

48 GEMÜSE & TOFU

- 50 Würztofu mit Zwiebeln
- 52 Frische Frühlingsrollen
- 53 Frittierte Frühlingsrollen
- 54 Nudeln mit Tofu und Pak Choi
- 56 Auberginen mit Pilzen
- 57 Nudeln mit Tofu-Curry-Sauce
- 58 Grünes Gemüsecurry
- 59 Auberginen mit Kartoffeln
- 59 Kürbis-Ananas-Gemüse
- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



WICHTIGE ZUTATEN VON A BIS Z

Die Basics bekommt man meist schon im Supermarkt. Ausgefallenes oder frische Zutaten dagegen kaufen Sie am besten im Asialaden oder bestellen im Internet.

AUSTERNSAUCE

Die dunkelbraune, süßliche Sauce riecht keineswegs nach Fisch, sondern nach Sojasauce. Sie enthält Austernextrakt, Sojasauce, Zucker, Salz, Knoblauch, Zwiebeln und Verdickungsmittel. Im Handel gibt es vegetarische bzw. vegane Sorten zu kaufen, meist auf Basis von Pilzpulver. Ein veganes Rezept finden Sie in der hinteren Umschlagklappe.

CHILISAUCEN

Die **süße »sweet Chilisauce«** wird hauptsächlich zum Dippen, z. B. für Frühlingsrollen, und traditionell für Huhn verwendet.



Schnittknoblauch

Neben etwa 16–24 % Chili besteht sie aus Wasser, Zucker, Salz, Knoblauch, Essig und Stärke. Die schärfere **Sriracha-Sauce** kann weit über 50 % Chili enthalten, daneben Knoblauch, Zucker, Salz und je nach Sorte Konservierungsstoffe und Verdickungsmittel. Leider oft auch noch Geschmacksverstärker.

FISCHSAUCE

Die bräunlich klare und intensiv riechende »Nam Pla« entsteht durch das Fermentieren kleiner Fische wie Anchovis und enthält dazu Wasser, Salz und Zucker. Auch hier gibt es im Handel vegetarische Alternativen und hinten im Buch ein veganes Rezept zum Selbstmachen.

KOKOSPRODUKTE

Das weiße **Kokosöl** wird bereits bei etwa 25° flüssig, lässt sich stark erhitzen und ist somit ideal für Wokgerichte. Es verleiht eine feine Kokosnote, gerade wenn keine Kokosmilch verwendet wird. In jedem Fall natives, kalt gepresstes Kokosöl kaufen.



Schlangenbohnen

Kokosmilch aus **Instant-Kokosmilchpulver** lässt sich für den kleinen Haushalt besser dosieren. Je nach zugegebener Wassermenge erhält man dick- oder dünnflüssige Kokosmilch.

Kokoscreme nennt man sowohl den »Rahm« in den Dosen oben als auch die 200-g-Blöcke mit einem Kokosanteil von mehr als 80 %. Im Kühlschrank ist sie etwa 6 Monate haltbar. Blöcke sind ideal für kleine Mengen, da sie einfach abgeschabt werden. **Kokoswasser** ist eine weißliche, nahezu fettfreie Flüssigkeit aus unreifen grünen Kokosnüssen. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen



Thai-Auberginen

und ideal als Drink und zum kaloriensparenden Mischen mit Kokosmilch.

Raspel aus getrocknetem Kokosfleisch (Kopra) werden vor der Verwendung in einer Pfanne ohne Fett goldgelb geröstet, **Chips** ungeröstet übers fertige Gericht gestreut. Lecker: Mit dem Sparschäler Streifen vom frischen Kokosfleisch abziehen.

ÖLE IN DER THAI-KÜCHE

Traditionell kocht man in Thailand mit Erdnussöl. Da es relativ neutral im Geschmack ist, können Sie auch Raps- oder Sonnenblumenöl verwenden.

PALMZUCKER

Die karamellartig schmeckende braune Substanz wird aus dem zuckerhaltigen Saft verschiedener Palmenarten gewonnen. Es gibt Palmzucker gepresst in Stücken, die sich gut im Mörser zerstampfen lassen. Das Reiben ist

eher mühsam, es gibt ihn aber auch gemahlen. Ersatzweise einfach Rohrzucker verwenden.

REISESSIG

Wenn ich von Reissessig spreche, meine ich die helle, milde Sorte mit wenig Säure (5–6 %). Daneben gibt es dunkle chinesische Sorten, den braunen süßen Reissessig und den dunkelbraunen »Chinkiang Vinegar«.

SCHLANGENBOHNEN

Die 80–90 cm langen Schlangenbohnen sind zart und können roh in Salate gemischt oder kurz im Wok gegart werden. Falls man ersatzweise Brech- oder Keniabohnen nimmt, sollte man sie zuvor unbedingt blanchieren.

SCHNITTKNOBLAUCH

Die flachen Stiele schmecken scharf und deutlich knoblauchartig. Sie werden roh über fertige Gerichte gestreut oder im Wok kurz mitgebraten.

SHIITAKE-PILZE

Die hellbraunen Pilze schmecken intensiv »umami« (d. h. herzhaft-fleischig) und eignen sich gut für vegetarische Gerichte. Man kann sie in Brühe garen oder rührbraten. Besonders zart sind Baby-Shiitake.

TAMARINDE

Man bekommt sie zu Blöcken gepresst. Teile davon werden in Wasser eingeweicht, durchgeknetet und abgeseiht. Bequem sind fertige Pürees bzw. Pasten.

THAI-AUBERGINEN

Bei mir kommen vor allem die golfballgroßen grünlich weißen Auberginen zum Einsatz. Sie sind dünnwandig und schmecken zart. Daneben gibt es erbsengroße grüne Miniauberginen, die leicht bitter schmecken. Sie machen Currys sämig.

THAI-NUDELN

Reisnudeln werden aus Reismehl und Wasser sowie manchmal Tapioka hergestellt und sind nach dem Kochen weißlich.

Glasnudeln bestehen aus Mungbohnenstärke und Wasser und sind nach dem Garen transparent. Weil sie leicht von der Gabel rutschen, schneidet man sie nach dem Einweichen in Stücke.



Gepresste Tamarinde

MANGOSALAT SÜSS-SAUER

Wie schmeckt der Frühling in Thailand? Für mich hat er das Aroma dieses frisch-fruchtigen Salats mit grüner Mango. Ich bin sicher: Sie werden ihn lieben!

- 2 kleine rote Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g Möhren
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 3 Stangen Sellerie
- 1 grüne feste Mango
(Fruchtfleisch ca. 150 g)
- 250 g frische Ananas
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 4 EL Limettensaft
- 2 ½ EL vegane Fischsauce
- 2 ½ EL Palmzucker
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 Stiele Minze
- 1 große rote Chilischote
- 30 g geröstete, gesalzene
Erdnuskerne

Feuerwerk der Sinne

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 175 kcal,
5 g EW, 5 g F, 26 g KH

1 Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße schräg in dünne Scheiben, das Grüne längs in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in streichholzähnliche Streifen schneiden oder hobeln. Die Paprikaschote nach Belieben schälen, dann vierteln und entkernen. Die Viertel waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in dünnen Scheiben vom Stein und diese dann in Streifen schneiden. Die Ananas schälen, in dünnen Scheiben vom Strunk und diese ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter waschen, an der Mittelrippe falten und diese herausziehen. Dann die Blatthälften über einanderlegen und in haarfeine Streifen schneiden.

3 Den Limettensaft und die Fischsauce so lange mit dem Palmzucker verrühren, bis sich dieser aufgelöst hat. Das klein geschnittene Obst und Gemüse gut mit dem Dressing mischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

4 Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, Blätter und zarte Stiele hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen, einige Blätter beiseitestellen, den Rest hacken. Die Chilischote waschen und schräg in dünne Ringe schneiden, die Kerne dabei entfernen. Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat mit Koriandergrün und gehackter Minze mischen, mit Chiliringen und Erdnüssen bestreuen und mit ganzen Minzeblättern dekorieren.





ROTES THAI-CURRY MIT HÄHNCHEN

150 g kleine feste Champignons | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 250 g golfballgroße Thai-Auberginen | 250 g schmale feste Zucchini | ½ rote Paprikaschote | 1 große rote Chilischote | 1 Bund Koriandergrün | 500 g Hähnchenbrustfilet | 1 Dose Kokosmilch (400 ml, ungeschüttelt) | 1–2 EL rote Thai-Currypaste | Salz | ½–1 TL Fischsauce | 1 TL Palmzucker

Mit Aroma-Kick

Für 4 Personen | 50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 395 kcal, 34 g EW, 22 g F, 10 g KH

1 Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in Stücke, das Grüne in Röllchen schneiden. Auberginen und Zucchini putzen und waschen, Auberginen in Spalten schneiden, Zucchini 1 cm groß würfeln. Paprikahälfte dünn schälen, entkernen,

waschen und in Streifen schneiden. Chili waschen und in Ringe schneiden, dabei entkernen. Koriandergrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Chili und Koriandergrün beiseitestellen. Fleisch waschen, trocken tupfen und 2 cm groß würfeln.

2 Von der Kokosmilch 4 EL dicke Creme abnehmen und im Wok aufkochen. Die Paste dazugeben und ca. 3 Min. anbraten, bis es duftet und Öl an der Oberfläche austritt. Noch 3 EL Kokoscreme unterrühren und das Fleisch darin ca. 2 Min. anbraten.

3 Übrige Kokoscreme, Kokosmilch und ½ TL Salz dazugeben und ca. 3 Min. köcheln. Gemüse und weiße Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren 4–5 Min. köcheln, bis das Fleisch zart und das Gemüse bissfest ist. Mit Fischsauce und Zucker würzen, mit grünen Frühlingszwiebeln, Koriander und Chili servieren. Dazu passt Duftreis.



RINDFLEISCHCURRY MIT PAPRIKA

2 rote Paprikaschoten | 300 g gelbe und rote Kirschtomaten | 400 g Hüftfilet oder -steak vom Rind | 2 EL geröstete, gesalzene Erdnuskerne | 1 Bund Koriandergrün | 2 EL Öl | 1–2 EL rote Thai-Currypaste | Salz | 1 Dose Kokosmilch (400 ml, geschüttelt) | 2–3 TL Palmzucker | ½–1 TL Fischsauce

Gelingt leicht

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 525 kcal, 25 g EW, 39 g F, 15 g KH

1 Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, vierteln und von den Kernen befreien. Die Paprikaviertel waschen und quer in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Rindfleisch zuerst längs in 3–4 cm breite Streifen, dann quer zur Faser in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Erd-

nüsse grob hacken. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, die Blätter und die feinen Stiele hacken, grobe Stiele dabei entfernen.

2 Das Öl im Wok erhitzen und die Currypaste darin unter Rühren 1–2 Min. anrösten. Fleisch dazugeben und 3–4 Min. rührbraten (Vorsicht, das kann spritzen!). Alles salzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Aufkochen, Paprika dazugeben und unter Rühren ca. 4 Min. köcheln.

3 Dann die Tomaten hinzufügen und ca. 2 Min. mitköcheln. Das Curry mit Palmzucker, Salz und Fischsauce würzen und mit den Erdnüssen und Koriandergrün bestreut servieren. Wer mag, serviert Basmatireis zum Rindfleischcurry.

WÜRZTOFU MIT ZWIEBELN

Mein Rezept für alle Tofumuffel: In Sojasauce mariniert und mit knusprigem Reismehl paniert schmeckt er unvorstellbar würzig und gut!

600 g Tofu
3 EL helle Sojasauce
1–2 TL Chiliflakes
600 g rote Zwiebeln
4 EL Öl
2 TL geröstetes Sesamöl
1–2 EL Palmzucker
2 ½ EL Tamarindenpaste
3 EL süße Sojasauce
2 Frühlingszwiebeln
(nur das Grüne)
1 Bund Koriandergrün
1 große rote Chilischote
5 EL geröstetes Reispulver
(Tipp)

Tofu in Bestform

Für 4 Personen |
50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 425 kcal,
21 g EW, 24 g F, 31 g KH

1 Den Tofu quer halbieren, die Hälften zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, nochmals halbieren oder in Streifen schneiden. Die helle Sojasauce mit Chiliflakes mischen und den Tofu darin zudeckt bis zur Verwendung kühl marinieren, ab und zu wenden.

2 Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In 1 ½ EL Rapsöl und dem Sesamöl bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 12 Min. weich dünsten. Den Palmzucker hinzufügen und in den Zwiebeln schmelzen lassen. Die Tamarinde und die süße Sojasauce dazugeben und noch 5–10 Min. köcheln.

3 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und waschen, quer halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Chilischote waschen, schräg in dünne Ringe schneiden und die Kerne dabei entfernen.

4 Den Tofu aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Im Reispulver wenden und im übrigen Öl bei starker Hitze von jeder Seite 2–3 Min. braten. Mit den Zwiebeln anrichten und mit Frühlingszwiebelstreifen, Koriander und Chili bestreuen. Dazu passen Reismuffeln. Übrigens: Die Tamarindenzwiebeln schmecken auch gut zu hart oder wachweich gekochten Eiern.

TIPP

Geröstetes Reispulver gibt vielen Thai-Gerichten einen angenehmen Biss. Erhältlich ist es im Asialaden, ich mache es auch gerne selbst: Einfach 100 g Basmati- oder Jasminreiskörner in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller schütten und anschließend im Blitzhacker oder mit einer Handmühle mahlen. Fest verschlossen ist es mehrere Monate haltbar.





FERNWEHKÜCHE ZUM DAVONTRÄUMEN

Ob ingwerwürzig, chilischarf oder limettenleicht – die verführerischen Aromen der Thaiküche nehmen Sie mit auf einen kulinarischen Kurztrip. Holen Sie sich einen Hauch Exotik in die Küche: Mit diesen Rezepten kommen Sie im Handumdrehen in Urlaubsstimmung!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Alltagstauglich: Unkomplizierte Rezepte für jeden Tag

Tierfreier Genuss: Viele vegetarische und vegane Gerichte



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-3772-2



7 833833 837722



PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U