

NICOLE STICH

REISE HUNGER

DIE BESTEN REZEPTE
ZWISCHEN

USA

& SINGA-
PUR

CURRY

CHILI SOU

COCONUT NOO

CLAM

C
L
L
D
S
L
L
N
N
O
D





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.

Wenn einer eine Reise tut

» 6-7 →

Kulinarisches Reisen kurz & knapp

» 8-9 →

USA

Ein echtes Sehnsuchtsziel!
Der Kontrast zwischen Mega-Citys
und der endlosen Weite der Prärien
packt mich immer wieder.

» 10-37 →

PORTUGAL

Wildromantische Küsten,
wuselige Märkte in den Städten
und verschlafene Orte in den
Bergen – Portugal ist ein Eldorado
für Fotografen und Entdecker.

» 38-63 →

FRANKREICH

Essen wie Gott in Frankreich – das ist
definitiv kein Klischee! Hier ist schon
das Mittagessen ein Festmahl und jede
Zutat für sich eine Delikatesse.

» 64-93 →

ITALIEN

Vertraut und doch so anders:
Fernab von Pizza Salami und
Spaghetti Bolognese lockt die
echte italienische Küche.

» 94-121 →

DUBAI

Weltoffen und doch
geheimnisvoll – Dubai ist ein Märchen
aus 1001 Nacht und hypermodernes
Über-Morgenland zugleich.

» 176-203 →

GRIECHENLAND

Sich mit Freunden im Hafenlokal
treffen, bei fangfrischem Fisch, Ouzo
und langen Gesprächen bis tief in die
Nacht zusammensitzen – das Gute
kann so einfach sein!

» 122-147 →

TÜRKEI

Der unwiderstehliche Mix aus
Orient und Okzident: grenzenlose
Gastfreundschaft und ein
Überangebot an Köstlichkeiten.

» 148-175 →

SINGAPUR


Asien für Anfänger? Eher ein »Best of«!
Viel zu schade für einen reinen
Stopover, denn hier erlebt man ganz
Asien auf kleinstem Raum.

» 204-231 →

Register, Impressum

» 232-240 →





SCHILDKRÖTEN
KÖNNEN DIR MEHR ÜBER
DEN WEG
ERZÄHLEN ALS
HASEN.

CHINESISCHE WEISHEIT

SOUVLAKI

FÜR 4 PERSONEN

700–800 g Schweinefleisch
2 Knoblauchzehen
1 weiße Zwiebel
2 Bio-Zitronen
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Zimtpulver
½ TL Fenchelsamen
1–1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
75–100 ml Olivenöl
1 große rote Zwiebel

AUSSERDEM

8–12 Fleischspieße aus Holz
oder Metall

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

MARINIERZEIT: 1 Std.

PRO PORTION:

ca. 450 kcal, 44 g EW, 29 g F, 2 g KH

1 Das Schweinefleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch und die weiße Zwiebel schälen und entweder sehr fein hacken oder fein reiben. Zitronen heiß waschen und abtrocknen, 1 Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen (2 EL Saft), den Rest in ½ cm dicke Scheiben schneiden und diese vierteln.

2 Zwiebel-Knoblauch-Mix mit dem Fleisch vermengen. Zitronensaft mit Gewürzen, Salz und Pfeffer ebenfalls unter das Fleisch mischen. Dann so viel Olivenöl dazugießen, dass das Fleisch damit gerade gleichmäßig umhüllt ist. Abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 1 Std. marinieren lassen. (Man kann das Fleisch aber auch morgens einlegen und im Kühlschrank durchziehen lassen, um es abends zu braten. Dann aber rechtzeitig aus dem Kühlschrank holen und Raumtemperatur annehmen lassen.)

3 Die rote Zwiebel schälen, längs halbieren und jede Hälfte nochmals quer halbieren, dann die einzelnen Schichten auseinanderblättern. Abwechselnd immer wieder 1 Zwiebelstück, 1–2 Fleischstücke, 1 Zitronenstück, 1–2 Fleischstücke eng, aber nicht gepresst auf die Spieße stecken. Spieße mit wenig Olivenöl beträufeln.

4 Eine große gusseiserne Grillpfanne stark erhitzen. Die Spieße ohne zusätzliches Fett hineinlegen und auf jeder der vier Seiten 1–2 Min. scharf anbraten (so lange auf einer Seite liegen lassen, bis das Fleisch deutliche Grillspuren aufweist). Fertige Souvlaki gleich servieren, etwa mit Salat und Tsatsiki (siehe S. 136). Und wer mag, träufelt noch etwas Zitronensaft auf die gebratenen Spieße.

TIPP Traditionell werden Souvlaki mit durchwachsenem Schweinefleisch zubereitet (z. B. Schweinebauch, Oberschale oder Nacken), wer es aber gern ein wenig feiner mag, für den darf es auch mageres Fleisch wie Filet oder Kotelett sein. Dann nur keinesfalls zu lange braten, sonst werden die Spieße trocken. Ebenfalls fein: Hähnchen- oder Lammfleisch.





Auf dem Rückweg nach Athen schlug unser Freund George noch einen kurzen Stop in Piräus vor. Aber kaum saßen wir in einem Restaurant am Hafen, ging das alte Spiel los: Um sicher zu gehen, dass wir auch keine griechische Köstlichkeit verpassen, bestellte seine Frau einmal kreuz und quer durch die Karte – und schon nach kurzer Zeit türmten sich die Teller auf dem Tisch. Und ich war einmal mehr davon fasziniert, wie unproblematisch ihre kleinen Töchter beim Thema Essen waren, egal ob Oktopus vom Grill oder Muscheln, alles wurde mit großem Entzücken verzehrt. Mich begeisterten besonders die Souvlaki-Spieße, die eher untypisch mit allerlei Gewürzen abgeschmeckt waren – einfach zum Niederknien!



LAHMACUN

FÜR 5 LAHMACUN

FÜR DEN TEIG

- ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
- 300 g Mehl (Type 550)
- ½ TL Zucker
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG

- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Lammhackfleisch
- 50 g Paprikamark (gibt es im türkischen Feinkostladen, ersatzweise Tomatenmark)
- 1 TL Pul biber
- 1–1 ½ TL Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

Pul biber und Sumach (siehe S. 183; gibt es im türkischen Feinkostladen)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

RUHEZEIT: 1 Std.

BACKZEIT (PRO BLECH): 10 Min.

PRO STÜCK:

ca. 355 kcal, 15 g EW, 10 g F, 49 g KH

Mit der Fähre zwischen dem europäischen und asiatischen Kontinent zu kreuzen – für Istanbuls Bewohner ist das Überqueren des Bosphorus etwas Alltägliches. Wir hatten auf die asiatische Seite übergesetzt, weil uns der Bruder meiner Freundin Hande die beste Lahmacun (sprich »Lach-ma-dschuun«) der Stadt versprochen hatte. Nach einer kurzen Autofahrt kamen wir zu einem kleinen Lokal, das unauffällig zwischen hohen Apartmenthäusern lag. Emre übernahm die Bestellung für alle und wir erhielten eine Lektion darin, wie man Lahmacun richtig isst (gefaltet, mit rohen Zwiebeln, Petersilie und Sumach) und was man besser lässt (rollen, mit Joghurt und Blattsalat belegen).





1 Für den Teig Hefe in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Zucker und Salz in der Schüssel einer Küchenmaschine vermischen. Hefewasser dazugießen, Öl dazugeben und alles mit dem Knethaken in 4–5 Min. bei mittlerer Geschwindigkeit zu einem elastischen Teig kneten. (Er sollte sich von der Schüssel lösen – sonst esslöffelweise Wasser oder Mehl zugeben.) Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30–45 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat. (Natürlich kann der Teig auch von Hand geknetet werden, Bild 1.)

2 Backofen samt Backblech (unten) auf 250° vorheizen. Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und die Luft herausdrücken. Den Teig fünfeln, zu Kugeln formen, abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

3 Für den Belag Spitzpaprika putzen, waschen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Alles in der Küchenmaschine (mit Messereinsatz) fein hacken. Dann das Lammhackfleisch, das Paprikamark, Pul biber, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Pulse-Funktion einarbeiten, bis alles gut vermengt ist.

4 Auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 Teigkugel flach drücken, 2–3 mm dick ausrollen (Bild 2) und auf einen Bogen Backpapier ziehen. Ein Fünftel des Belages dünn darauf verstreichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen (Bild 3). Lahmacun samt Backpapier auf das heiße Blech ziehen und 7–10 Min. backen; der Boden sollte so knusprig sein, dass man die Lahmacun mit dem Pfannenwender aus dem Ofen heben kann. Mit Pul biber und Sumach servieren. Die anderen Lahmacun ebenso zubereiten.







SINGAPUR

Frühstückswunder **Kaya-Creme**, Tricks für **Asiafood** im Alltag, **Blumenkohl-Pakor**as für alle Dip-Freunde, Streetfood für zu Hause – **Gyoza**, echter Kombikünstler **Mango-Avocado-Salat**, pikantes **Glasnudelsalat-Fingerfood**, knusprige **Hähnchen Karaage**, die **ultimativen Curry Noodles**, zaubern ein Lächeln ins Gesicht: **Low & Slow Spareribs**, zarte **glasierte Ente**, echte **Must Eats**, ungewöhnlicher **Black Sticky Kokosreis**, Muntermacher **Vietnamese Coffee Ice Cream**.



Perfekt zum Ausräumen des Kühlschranks und für Gemüsereste, die weg müssen: Pakoras. Wichtig ist hier nur, das Gemüse in nicht zu große und dicke Stücke zu schneiden, damit sie in der kurzen Zeit im heißen Frittieröl auch vollständig durchgaren können. Hat man den Dreh aber erst mal raus, dann sind Knusperteile ein Rezept zum »Aus-dem-Ärmel-Schütteln« – und man kann beim Würzen mutig drauflos experimentieren.

BLUMENKOHL-PAKORAS



FÜR 4 PERSONEN (ALS VORSPEISE)

FÜR DEN DIP

- ½ Bund Koriandergrün
- ½ Bund Minze
- 200 g Naturjogurt
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Meersalz

FÜR DIE PAKORAS

- 1 rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ grüne Chilischote
- 1 TL Meersalz
- ½ kleiner Blumenkohl (ca. 250 g)
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 TL Garam masala
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrocknete Bockshornkleeblätter (gibt es im Asia- oder Gewürzeladen, nach Belieben)
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL Backpulver
- 80–100 g Kichererbsenmehl
- 3 EL Reismehl
- 1 l Erdnussöl zum Frittieren

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Min.

RUHEZEIT: 15 Min.

PRO PORTION:

ca. 215 kcal, 9 g EW, 8 g F, 24 g KH

1 Für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Mit Jogurt und Zitronen- oder Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken. Dip abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Pakoras die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Die Chilischote waschen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, salzen und mit den Händen kurz durchkneten – so ziehen die Zwiebeln Wasser und werden weich.

3 Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Beides unter die Zwiebelmischung mengen.

4 Gewürze, Backpulver, Kichererbsen- und Reismehl vermischen. Die Mehlmischung über dem Gemüse verteilen und mit dem Kochlöffel untermengen, dabei esslöffelweise so viel Wasser dazugeben (60–75 ml), bis das Mehl gebunden und das Gemüse gleichmäßig von Teig überzogen ist. Die Gemüsemasse dann 15 Min. ruhen lassen.

5 In einen weiten Topf oder einen Wok mindestens 3 cm hoch Öl gießen und auf 165–175° erhitzen (die Temperatur mit einem Küchenthermometer messen oder einen Holzkochlöffel ins Öl halten, es steigen dann sofort Bläschen auf). Den Backofen auf 60° vorheizen.

6 Mit zwei Esslöffeln nach und nach von der Gemüsemasse kleine Portionen abstechen (insgesamt 15–18 Stück), kompakt formen, ins heiße Öl gleiten lassen und in 4–6 Min. goldbraun frittieren, dabei häufig wenden. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Fertige Pakoras im Ofen warm halten, während die nächste Portion ausgebacken wird. Die Pakoras lieber in mehreren Durchgängen frittieren, sonst sinkt die Öltemperatur zu stark und sie werden nicht richtig knusprig. Mit dem Dip servieren.

MEINE SINGAPUR MUST EATS



Da Singapur für eine Vielzahl unterschiedlicher Kulturen und außerordentliche Küchenvielfalt steht, hat man in dem kleinen Inselstaat wirklich die Qual der Wahl. Man könnte den lieben langen Tag ausschließlich mit gutem Essen verbringen. Eine kleine Auswahl meiner Favoriten:

MURTABAK

Mein absoluter Lieblingsnack! Ein Fladenbrot bestückt mit unterschiedlichen Füllungen aus Fleisch und Eiern (Currysauce gibt es extra), welches auf einer öligen Grillplatte vor aller Augen frisch zubereitet wird. Die sehr spartanische Einrichtung gehört im Restaurant »Zam Zam« untrennbar zum Ambiente und konnte mich nicht vom regelmäßigen Wiederkommen abhalten.

KAYA-TOAST

Schon beim ersten Bissen war es um mich geschehen – Kaya ist eine dickliche, gelb-orange Eiercreme mit Kokosmilch, die durch Pandan-Blätter aromatisiert wird. Auf gebuttertem Toast wird ein Traum von einem Frühstück daraus (siehe S. 206).

LAKSA

Es gibt unzählige heiße Diskussionen darum, wer denn nun die Originalversion dieser mit Meeresfrüchten angereicherten aromastarken Nudelsuppe im Angebot hat. Die Rivalität der Standbetreiber in Katong hat es vor ein paar Jahren sogar bis in die Medien geschafft (»Katong Laksa Wars«). Selbst bei über 30 Grad Außentemperatur ist diese scharfe Suppe ein absoluter Genuss.

HAWKER CENTRES & MARKETS

Das Prinzip ist einfach: Die überdachten Garküchen oder Markthallen einmal ablaufen (besonders schön: Lau Pa Sat), das Angebot der vielen Stände sichten und sich dann erst entscheiden. Unschlüssige stellen sich dort an, wo schon die längste Schlange Einheimischer wartet, die kennen die lokalen Geheimtipps von Satay bis Chicken Rice am allerbesten und geben auch meist bereitwillig – auf Englisch – Auskunft.





COCKTAILS

Wer den Weg in die »New Asia Bar« (Swissotel The Stamford, 71. Stock) gefunden hat, wird nicht nur mit einem atemberaubenden Blick belohnt, auch die Cocktails sind exquisit. Die blaue Stunde bietet nicht nur ein magisches Panorama, sondern zudem preiswertere Cocktails bis 21 Uhr (bei der hohen Alkoholsteuer in Singapur ein unschlagbares Argument).

DIM SUM

Das Angebot dieser kleinen Köstlichkeiten ist riesig, egal ob man schon zum Frühstück beginnen möchte oder Sterne-Niveau sucht. Wer einen Vorwand sucht, um sich das legendäre »Raffles Hotel« genauer anzusehen, der bekommt Dim Sum auch im hoteleigenen Restaurant »Royal China« serviert (reservieren!).

LITTLE INDIA

Eines der populäreren Restaurants in Little India, das »Banana Leaf Apolo«, serviert das Essen traditionell auf Bananenblättern. Mutige testen eines ihrer Signature Dishes wie Black Squid oder Fish Head Curry.

SÜSSES

Singapur ist ein Paradies für Naschkatzen, egal ob einem der Sinn nach asiatischen Süßigkeiten, Macarons oder ausgefallenen High-End-Desserts steht. Keinesfalls entgehen lassen sollte man sich den klassischen High Tea in einem der großen Hotels wie »St. Regis«, »Shangri-La« oder »Mandarin Oriental«.





I WILL TRAVEL FOR FOOD!

Die schnellste Hilfe gegen Fernweh? Ein kulinarischer Kurztrip mit Foodbloggerin Nicole Stich! Denn sie ist ständig auf Reisen und hat in Dubai, Singapur, den USA und rund ums Mittelmeer in duftende, brodelnde Töpfe geguckt. Ihre besten Rezeptentdeckungen und Fotos hat sie hier zusammengestellt, gespickt mit persönlichen Erinnerungen: vom Trubel im türkischen Basar, vom ultimativ cremigen Cheesecake in New York oder vom unbeschreiblichen Geschmack einer griechischen Fischsuppe im Hafen.

Und wenn beim Blättern nicht nur der Appetit, sondern auch die Reiselust geweckt wird – mit Nicole Stichts Insider-tips ist man für die nächste Tour bestens gewappnet. Bis dahin kann man sich mit Kräuter-Calamari, Spareribs oder Black Sticky Kokosreis in die Ferne träumen ...

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-4314-3



9 783833 843143



€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

