

JAN WISCHNEWSKI

Taste of Thailand



GU

Inhalt



Begeisterung und Leidenschaft	6
Thailändische Sprache	10
Zu scharf?	13
Würzsaucen	14
Vegan oder vegetarisch	17
Die wichtigsten Küchenutensilien	18

Bangkok – kulinarische Metropole 20

Bangkok	23
Rezepte	26
Chef Gaa	46
Chinesisches Neujahrsfest	57
Phu Chai Kai Cafe	69

Zentralthailand – viel Natur und Kultur 70

Zentralthailand	73
Rezepte	76
Ban Krut	93
Erawan Falls	103



Thailands Norden und der Isan 110

Norden und Isan	113
Rezepte	116
In der Kochschule	118
Das Dorf Mae Kampong	123
Lichterfest	131
Beim Weltmeister des weißen Tees	146

Südthailand – mit vielen Facetten 166

Südthailand	169
Rezepte	172
Ausflug mit dem Boot	183
Elephant Sanctuary	199
Best View Point	219
Hühnerbrühe als Basis für Suppen	228
Aromen der thailändischen Küche	230
Register	232
Impressum	240



Zu scharf?

In der thailändischen Küche werden Chilis in vielen Gerichten verwendet. Ganz ohne Chilis wäre der Geschmack nicht wirklich authentisch. Warum aber sind Chilis scharf – oder warum empfinden wir sie als scharf?

Chilis enthalten Capsaicin und weitere Capsaicinoide, die an unseren Rezeptoren Reize auslösen, welche wir als wärmend, scharf oder sogar schmerzhaft empfinden. So werden Durchblutung und Schweißfluss angeregt; was wiederum zur Kühlung des Körpers bei heißen Temperaturen beiträgt.

In Marinaden wirkt Capsaicin antibakteriell. Auch bei der Verdauung ist Capsaicin förderlich: Es regt die Magenmotorik an und steigert die Magensaftsekretion. Deine Verdauung wird angekurbelt. Fettiges Essen kann durch die erhöhte Magensaftproduktion besser verdaut werden. Die gefäß-erweiternde Wirkung des Capsaicins führt zu einer verbesserten Durchblutung der Schleimhäute, wodurch auch das Geschmackempfinden sensibilisiert wird.

Außerdem werden durch den Schmerzreiz des Capsaicin Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet. Ganz klar also, weshalb Thailänder ihr Essen als Glück empfinden. Der Austausch von körperlichen Zärtlichkeiten ist in Thailand – besonders in der Öffentlichkeit – nicht üblich. Freunden oder der Familie ein Essen zuzubereiten, hat dagegen einen ähnlichen Stellenwert. Es ist ein Beweis der Zuneigung!

An Schärfe kannst Du Dich gut gewöhnen. Dafür müsstest Du aber eine Zeitlang mit der Schärfe an Deine Grenzen gehen. Es gibt aber auch Tricks, wie Du Chilis etwas „entschärfen“ kannst:

1. Du halbiert die Chilis der Länge nach und entfernst die Kerne und die Kernstände. Dort wird nämlich das Capsaicin gebildet. Wasche Dir unbedingt die Hände danach, damit Du Dir keinesfalls etwas in die Augen reibst! Auch unter den Nägeln kann Capsaicin schmerzhaft brennen.

2. Du schneidest die Chilis möglichst klein, legst sie in ein großes Glas und füllst dieses mit Wasser auf. Die Kerne sinken auf den Boden des Glases und die Chilistückchen können oben abgeschöpft werden. Lässt Du das Ganze noch eine Weile ziehen, geht auch ein Teil der Schärfe ins Wasser. Die Chilistücke werden danach ein wenig milder sein.

3. Du halbiert eine Chilischote, kochst oder brätst sie nur kurz mit, damit sie auch nur wenig Schärfe abgeben kann, und fischst sie wieder aus dem Essen. So erhältst Du ein milderer Chili-Aroma.

Wenn Dir das Essen zu scharf ist, trinke kein kaltes Bier oder andere kohlenstoffhaltige Getränke. Das macht es nur schlimmer! Capsaicin ist fettlöslich. Nutze also fettreiche Milch oder Pflanzenmilch mit Fettzusatz (z. B. Hafermilch mit Raps- oder Sonnenblumenöl). In Thailand werden zu „spicy“ Gerichten oft Gurkenscheiben serviert. Die finde ich persönlich ganz hervorragend, um sie sich im Notfall auf die Zunge zu legen.



15
13

20

10

20

10

7
20

20

Enoki
Mushroom

SHENZHEN MAOYUAN



Das Leben findet auf den Straßen statt: Der Khlong Toei Market, der wohl größte Lebensmittelmarkt der Metropole, gilt als der Ernährer Bangkoks und hat rund um die Uhr geöffnet. Nahezu jederzeit versorgen kann man sich auch an den zahlreichen Essensständen, wie hier im Stadtviertel Sukhumvit.

Gai Pad Med Mamuang

Hähnchenbrust mit
Cashewkernen

ไก่ผัดเม็ดมะม่วง

Für 4 Personen | Vorbereitung: ca. 20 Min. | Garzeit: 10 Min.

400 g Hähnchenbrustfilet (am besten Bio oder Fair Mast)	4 EL Austernsauce (z. B. „MegaChef“)	4 Frühlingszwiebeln
3 EL Fischsauce (salzarm, z. B. „MegaChef“)	50 ml Hühnerbrühe (s. S. 228)	3 Knoblauchzehen
1 TL Kokosblütenzucker	350 g Kai-lan (chinesischer Brokkoli)	3 EL Erdnussöl
		60 g Cashewkerne
		schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Fischsauce mit dem Kokosblütenzucker, Austernsauce und Hühnerbrühe verrühren.

2. Den Kai-lan waschen, die Blätter in Streifen, die Stiele in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Abschnitte zerteilen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

3. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Cashewkerne darin bräunen. Das Hähnchenfleisch, den Knoblauch und den Kai-lan dazugeben und alles unter Rühren 3–4 Min. braten, dann mit der Saucemischung ablöschen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und noch 3–4 Min. mitgaren.

4. Alles mit schwarzem Pfeffer kräftig würzen, abschmecken und servieren. Als Beilage kannst Du gerne Reis dazu reichen.





Prik Gaeng Kiaw Wan

Grüne

Currypaste

พริกแกงเขียวหวาน

Auch hier gilt: Mach es Dir für den Anfang nicht zu scharf. Denn wenn Dir die Chilipaste zu pikant ist, wirst Du sie für Dein Essen weniger verwenden und es fehlen Dir alle anderen Aromen der Paste in Deinem Curry. Du kannst die Schärfe mildern, indem Du die Kerne und die hellen Scheidewände der Chilischoten entfernst. Oder noch zusätzlich einen Teil der Chilis durch grüne Peperoni ersetzt. Ein wenig pikant sollte es aber schon sein.

Für 4-6 Portionen | Vorbereitung: ca. 30 Min.

10-12 grüne Chilischoten

3 Korianderwurzeln (oder Stängel)

20 g Galgant

15 g Krachai (chin. Ingwer,

Fingerwurz, Thai-Ginseng;

ersatzweise Ingwer)

3 Stängel Zitronengras

2 EL Koriandersamen

1 Prise grobes Meersalz

1. Die Chilischoten waschen, putzen und kleinschneiden. Je kleiner Deine Zutaten geschnitten sind, desto schneller bist Du beim Mörsern. Die Korianderwurzeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Galgant schälen, erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden und zum Schluss feinfürfeln. Den Krachai waschen und fein schneiden.

2. Vom Zitronengras die oberen zwei Drittel entfernen (und nach Belieben für eine Brühe einfrieren), vom Rest die äußeren 1-2 Blätter entfernen. Die Stängel dann in feine Röllchen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Koriandersamen und dem Salz im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Spanne dazu ruhig Freunde oder Familie ein: Jeder darf dann mal 10 Min. mörsern; je feiner, desto besser.

3. In einem Schraubglas im Kühlschrank hält die Currypaste ca. 1 Woche. Du kannst sie aber auch gut portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren. Wer die Currypaste im elektrischen Blitzhacker herstellen möchte, muss ggf. die doppelte oder dreifache Menge nehmen, damit die Messer der Maschine greifen und die Zutaten nicht nur am Boden des Gerätes kleben. Außerdem evtl. noch 2-3 EL Pflanzen-

öl (z. B. Erdnussöl) hinzufügen, damit der Blitzhacker „rundläuft“. Im Thermomix klappt das nicht, dafür ist der Mixbehälter zu groß. Ich empfehle trotzdem Handarbeit – vielleicht bei etwas meditativer Musik.

4. Du möchtest lieber fertige Pasten kaufen? Dann empfehle ich Dir „Blue Elephant“ – für viele Thailänder (und auch für mich) einfach die besten der industriellen Pasten. Handwerklich hergestellte Currypasten findest Du tatsächlich bei einer thailändischen Herstellerin in Niederbayern (yak-thai.de). Ihre Produkte sind ein Stück schärfer als „Blue Elephant“, aber auch sehr zu empfehlen.

TIPP

Bitte wundere Dich nicht, wenn Deine Paste dein Curry nicht wirklich grün färbt; das ist ganz normal. Wenn Du es grüner haben möchtest, gib zusätzlich eine Handvoll pürierte Thai-Basilikumblätter oder pürierte Spinatblätter dazu.



Das Dorf Mae Kampong

In den Bergen von Chiang Mai liegt ein kleines Dorf mit pittoreskem Charme: Mae Kampong ist nur über steile, enge Straßen erreichbar. Aber der Weg lohnt sich.

Von Chiang Mai aus in östlicher Richtung erreichst Du, nach einer Strecke von ca. 60 Kilometern, das Dorf Mae Kampong. Malerisch gelegen an einem Gebirgsbach in einem kleinen Tal zwischen hohen Bäumen, kurz vor der Grenze zur Provinz Lampang, gilt es als eines der schönsten Dörfer Thailands.

Die Fahrtzeit von Chiang Mai aus mit dem Auto beträgt etwa 90 Minuten. Auf den letzten Kilometern in den Bergen ist die Straße teilweise abenteuerlich schmal; Leitplanken, Reflektoren oder Beleuchtung im Dunkeln fehlten bei meinem Besuch. Ich empfehle daher, die Strecke tagsüber zu fahren. Man kann Mae Kampong auch im Rahmen eines geführten Tagesausflugs von Chiang Mai aus besuchen. Achte in Thailand aber immer darauf, Touren nur bei zertifizierten Guides zu buchen, denn nur dann bist Du im Notfall auch versichert.

Mae Kampong ist auch als autarkes Dorf bekannt. Mithilfe eines kleinen Wasserkraftwerkes wird die

nötige Energie des Dorfes selbst erzeugt. Die Gegend ist überhaupt sehr wasserreich; überall fließen Bäche und kleine Flüsse ins Tal. Überschüssiger Strom wird in das Netz von Chiang Mai eingespeist.

Das vor rund 100 Jahren gegründete Mae Kampong ist als Straßendorf angelegt. Seine kleinen, traditionellen Holzhäuser liegen unmittelbar entlang der schmalen Straße, die sich den Berg in Serpentinaufschlängelt. Es gibt dort hübsche Cafés, gemütliche Restaurants und private Unterkünfte, „Homestays“, die man zur Übernachtung buchen kann.

Zum Frühstück oder für einen Nachmittagskaffee gehst Du am besten ins „Chomnok Chommai“ am oberen Ende des Dorfes; dort hast Du die beste Aussicht. Von Mae Kampong aus werden mehrstündige bis mehrtägige Wandertouren durch die Umgebung angeboten. Wer besonders fit ist, ersteigt den Berg „Kew Fin“ und wird mit einer grandiosen 360°-Aussicht belohnt.

Hed Pad Galam Plee

*Gebratene Pilze
mit Kohl*

เห็ดผัดกะหล่ำปลี

Für 4 Portionen | Vorbereitung: ca. 15 Min. | Garzeit: 10 Min.

600 g asiatischer Kohl (nach Angebot, z. B. Pak Choi)	1 Handvoll Koriandergrün
350 g Austernpilze	3 EL Erdnussöl
4 chinesische Knoblauchknollen (Soloknoblauch, ersatzweise 8 normale Knoblauchzehen)	4 EL helle Sojasauce
2-4 rote Chilischoten	6 EL Austernsauce

1. Den Kohl vom Wurzelansatz befreien und längs halbieren. Die Blätter in breite Streifen und den Strunk in Viertel schneiden. Alles abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Austernpilze ggf. von sehr festen Stielansätzen befreien, die Hüte mit feuchtem Küchentuch abwischen und große Exemplare längs halbieren.

2. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten waschen, putzen und schräg in jeweils 3 bis 4 Stücke zerteilen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

3. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das sollte wirklich sehr heiß sein, denn jetzt brätst Du die Pilze mit etwas Bräunung an. Dabei lass sie einige Zeit in Ruhe und wende oder rühre nicht zu

früh. Sobald die Pilze goldbraun angebraten sind, den Knoblauch und die Chilischoten dazugeben. Dabei den Knoblauch leicht rösten, aber nicht wirklich dunkel werden lassen, er wird sonst bitter.

4. Den Kohl unter die Pilze mengen und unter Rühren anbraten. Die Würzsaucen dazugeben, alles aufkochen, verrühren und abschmecken. Alles auf Tellern anrichten und die Korianderblätter darauf verteilen. Nach Belieben als Beilage oder als Hauptgang mit Reis servieren.



Choo Chee Pla Salmon

Lachs in Currysauce
mit Limettenblättern

जूฉี่ปลาแซลมอน

Ein superschnelles Curry, solange Du rote Currypaste vorrätig hast. Als Fisch kannst Du jedes Fischfilet verwenden, das grade im Angebot ist. Auch ganze Fische oder Fischspieße für den Grill. Ich bereite hier den Lachs im Backofen zu, dann bleibt er saftiger; obwohl das in Thailand natürlich unüblich ist. Dort wird er am liebsten gegrillt. Achte bitte beim Kauf von Fischfilets darauf, dass sie alle die gleiche Dicke haben, denn sonst ist die Garzeit unterschiedlich.

Für 4 Portionen | Vorbereitung: ca. 15 Min. | Garzeit: 30 Min.

CURRYSAUCE

2 EL rote Currypaste (s. S. 78)
500 ml Kokosmilch
(ohne Bindemittel)
8–10 Kaffirlimettenblätter
2 EL Palmzucker
3–4 EL Fischesauce

AUSSERDEM

4 Lachsfilets à ca. 140 g
(küchenfertig, ohne Haut
und Gräten)
3 EL flüssige Butter
(und für die Form)
Salz

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Currysauce die rote Currypaste in einem Topf kurz anrösten. Mit 50 ml Kokosmilch ablöschen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen, bis sich das Fett trennt.

2. Inzwischen die Limettenblätter von der dicken Blattader befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Den Palmzucker möglichst klein schneiden.

3. Den Lachs trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Lachsfilets darin verteilen,

mit Butter bepinseln und salzen. Den Lachs im Ofen je nach Dicke der Filets 12–15 Min. garen. Das Eiweiß sollte beginnen, an die Oberfläche zu treten, aber der Fisch auf Druck noch etwas nachgeben. Er darf in der Mitte ruhig noch etwas glasig sein.

4. Die restliche Kokosmilch mit den Limettenblättern und dem Palmzucker in den Topf geben und unter Rühren 2–3 Min. kochen lassen, dann mit Fischesauce abschmecken. Die Currysauce über den Lachs träufeln und diesen nach Belieben mit Duft- oder Klebreis servieren.



Gaeng Masaman

Massaman Curry

แกงมัสมั่น

Ein berühmtes thailändisches Traditionsgericht, welches seine Ursprünge in Indien hat. König Rama II. mochte dieses Gericht so sehr, dass er über das Rezept und die Köchin ein Gedicht schrieb, welches die Schulkinder in Thailand heute noch auswendig lernen müssen. Dieses Curry ist eines der mildereren Currygerichte und daher mit dem europäischen Gaumen am besten kompatibel. Ich bereite es hier mit Schweinefilet zu.

Für 4 Portionen | Vorbereitung: ca. 20 Min. | Garzeit: 20 Min.

CURRYPASTE

1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Koriandersamen
3 Kardamom-Kapseln
3 EL rote Currypaste (s. S. 78)
1 TL Zimtpulver
1 Msp. Nelkenpulver
2 Msp. Muskatpulver

CURRY

500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
75 g rohe Erdnüsse (Asia-Supermarkt)
600 g Schweinefilet (z. B. Duroc)
2 EL Erdnussöl
3 EL Fischsauce

200 ml Fleischbrühe
2 EL Palmzucker
3 EL Tamarindenpaste
400 ml Kokosmilch

1. Für die Currypaste Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom in einer trockenen Pfanne duftend rösten. Kurz abkühlen lassen, die Gewürze im Mörser zu Pulver verarbeiten, dann mit der roten Currypaste, dem Zimt-, Nelken- und Muskatpulver vermengen.

2. Für das Curry die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Erdnusskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Das Schweinefilet trocken tupfen, parieren (d. h., Du musst mit einem scharfen Messer die silberne Sehne entfernen, die längs über das Filet läuft) und dann grob würfeln.

3. Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin gut gebräunt anbraten und sofort wieder herausnehmen. Die Fleischwürfel mit der Fischsauce vermengen und beiseitestellen.

4. Die Zwiebelwürfel im Fleischtopf anbraten, dann die Currypaste einrühren und mit der Brühe ablöschen. Den Palmzucker kleinschneiden und zusammen mit Kartoffeln und Tamarindenpaste hinzufügen. Alles zugedeckt bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

5. Die Kokosmilch angießen und 5 Min. einkochen lassen. Dann das Fleisch und die Erdnüsse dazugeben. Jetzt alles nur noch kurz erhitzen, damit das Fleisch zart bleibt. Das Curry probieren und ggf. mit etwas mehr Fischsauce abschmecken. Das Massaman-Curry nach Belieben mit dem Reis Deiner Wahl servieren.





Taste of Thailand

Eine traumhafte kulinarische Reise

Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der thailändischen Küche mit Jan Wischnewski, Fotograf, Foodie und Thailand-Liebhaber. In diesem Buch offenbart er die beeindruckende Essenz einer der international beliebtesten kulinarischen Regionen – weit über die bekannten Currys hinaus.

Tauchen Sie ein in eine Welt voller aromatischer, raffinierter und bunter Gerichte, die mit traditionellen Techniken zubereitet werden. Jan Wischnewski nimmt Sie mit auf eine Reise durch Thailand, erzählt kurzweilige Geschichten über Land und Leute und stellt typische Lebensmittel vor, die die thailändische Küche so einzigartig machen.

Mit beeindruckender Reportagefotografie und spannenden Hintergrundinformationen wird dieses Buch zu einem unvergleichlichen Augenschmaus und besonderen Lesevergnügen. Lassen Sie sich von der Vielfalt Thailands begeistern und bringen Sie den authentischen Geschmack dieses wunderbaren Landes in Ihre eigene Küche!

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-9409-1



9 783833 894091