

Thai-Küche



Glasnudelsalat mit Rindfleisch

Pad Thai

Khao Man Gai

Bananen Roti mit Kokosmilch

Die Thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind.

Glasnudelsalat mit Rindfleisch



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Glasnudeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 400 g Rindersteak
- 1 Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 1 Bund Basilikum
- 60 g ungesalzene Erdnuskerne
- 4 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL brauner Zucker
- 4 EL Öl (z. B. Erdnussöl)
- Salz
- 1 Limette

Zubereitung

- Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min. quellen lassen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Fischsauce und Sojasauce verrühren. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden und mit der Marinade mischen.
- Die Salatgurke waschen, längs halbieren und entkernen, die Zwiebeln schälen, die Chilis waschen und entkernen. Alles in schmale Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Gurke, Zwiebeln, Chilis, Thai-Basilikum und Erdnüsse in einer Schüssel mischen. Limettensaft, Zucker und 2 EL Öl verrühren, darübergießen, alles durchmischen und mit Salz würzen. Glasnudeln mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten mischen, nochmals abschmecken.
- Das restliche Öl im Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin bei starker Hitze ca. 3-4 Min. braten. Nach Belieben salzen. Mit dem Salat mischen und auf vier Tellern anrichten. Die Limette heiss abwaschen, vierteln, zum Salat legen und servieren.

Pad Thai



Zutaten für 4 Personen

- 300 g Reisbandnudeln
- 2 TL Tamarin
(Tamarinde, Tamarindenpaste)
- 2 Knoblauchzehen
- 16 rohe Garnelen
(à 25 g; ohne Kopf, in Schale)
- 2 EL Öl
- 1 Pouletfilet (ca. 180 g)
- 2 Lauchzwiebeln (à ca. 30 g)
- 2 rote Chilischoten
- 2 Eier
- 2–3 EL Sojasosse
- 3 EL Fischsosse
- Pfeffer, Zucker, evtl. Salz
- 40 g geröstete Erdnuskerne
- Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

- Für das Pad Thai 300 g Reisbandnudeln mit kochendem Wasser übergießen. Rund 15–20 Minuten ziehen lassen.
- 2 TL Tamarin mit 5–6 EL kochendem Wasser übergießen. Darin anschliessend die Paste mit einem Löffel zerdrücken.
- 150 g Mungobohnensprossen unter fliessendem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.
- 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 16 rohe Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen und den Darm entfernen. Danach die Garnelen waschen und trocken tupfen.
- 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz rösten. Garnelen zugeben und 2–3 Minuten unter Wenden weiterbraten, herausnehmen.
- Nach den Garnelen wird das Pouletfilet für das Pad Thai vorbereitet. Hierfür das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Diese in das heisse Garnelenbratfett geben und unter Wenden bei starker Hitze 3–4 Minuten braten.
- Inzwischen sollten die Nudeln fertig sein. Diese abtropfen lassen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Jetzt 2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
- Chilischoten putzen, waschen, entkernen und klein schneiden.

- Zwei Eier verquirlen und mit Nudeln, Chili, Lauchzwiebeln und Bohnensprossen in die Pfanne geben. Unter Rühren ca. 5 Minuten braten.
- Garnelen in die Pfanne geben ebenso wie die aufgelöste Tamarinpaste, 2-3 EL Sojasosse und 3 EL Fischsosse. Pad Thai kurz köcheln lassen. Danach mit Zucker, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.
- Geröstete Erdnusskerne sorgen für den besonderen Geschmack im Pad Thai. 40 g davon in die Pfanne hinzugeben.

Khao Man Gai



Zutaten für 4 Personen

- 2l Hühnerbrühe ungesalzen
- 3 daumengrosse Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 6-8 Korianderwurzeln
- ½ Bund Koriander
- Kandiszucker
- 2 Hühnerbrüste möglichst mit Haut
- Salz
- Reisessig
- 2 Tassen Jasmin-Reis
- Speiseöl
- 1-2 Vogelaugenchilis
- Zucker
- ½ Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- helle Sojasauce

Zubereitung

- Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen.
- 1 Stück Ingwer waschen und mit einem schweren Küchenmesser platt klopfen.
- 1 Knoblauchzehe ungeschält, ebenfalls platt klopfen.
- Die Korianderwurzeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser reinigen. Die Hälfte beiseite legen.
- Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und beiseite legen.
- Ingwer, Knoblauch und Koriander-Wurzeln und -Stängel zusammen mit 2 kleinen Stück Kandiszucker zur Hühnerbrühe geben und 30 Minuten köcheln lassen.
- Die Hühnerbrust unter fließend warmem Wasser gründlich abspülen.
- Mit 1 Esslöffel Essig und einer grosszügigen Prise Salz die Haut abreiben, nochmals abspülen und trockentupfen. Damit erhält die Haut eine appetitlichere Farbe.
- In die Hühnerbrühe gleiten lassen. 20 Minuten bei kleinster Hitze pochieren. Herausnehmen und in kaltes Wasser legen. Die Brühe vom Herd nehmen und durchsehen.
- Den Reis gründlich waschen bis das Waschwasser klar ist. In einem Sieb abtropfen lassen.
- 1 weiteres Stück Ingwer schälen und feinhacken.

- 1 Knoblauchzehe schälen und feinhacken
- Die restlichen Korianderwurzeln ebenfalls feinhacken.
- Eine Pfanne mit 2 Esslöffel Speiseöl erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Korianderwurzeln bei mittlerer Hitze dünsten bis der Knoblauch weich ist und sein scharfes Aroma verloren hat.
- Den Reis hinzugeben, alles gut vermischen und zusammen weiter dünsten.
- Alles in einen Reiskocher füllen und 2 Tassen von der Hühnerbrühe hinzugeben. Den Reiskocher einschalten.
- Das letzte Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen und feinhacken.
- Die Chilis aufschneiden, entkernen und feinhacken.
- Zusammen mit 1 Esslöffel Zucker und ¼ Teelöffel Salz im Mörser zu einer feinen Paste stampfen.
- 2 Esslöffel Reisessig und 6 Esslöffel von der Hühnerbrühe hinzufügen. Gut verrühren, abschmecken und auf 4 Schälchen verteilen.
- Die Gurke schälen, entkernen und in 6cm lange Stifte schneiden.
- Die Frühlingszwiebel putzen und quer in feine Ringe schneiden
- Zum Servieren die Brühe wieder erwärmen. Mit 1 Esslöffel heller Sojasauce und Salz abschmecken.
- Die Hühnerbrüste nochmals hineingeben und aufwärmen. Dabei nicht kochen lassen! Herausnehmen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.
- Den Reis auf 4 Teller verteilen, dabei zu einer Halbkugel formen. Darauf einige Scheiben von der Hühnerbrust legen. Die Brühe auf Suppenschalen verteilen, Korianderblätter und Frühlingszwiebeln darüber geben. Zusammen mit der Dip-Sauce servieren.

Reiszubereitung ohne Reiskocher

- Den Reis abmessen, in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen, um Reste von Reismehl (vom Polieren der Körner) zu entfernen.
- Den Reis mit 450 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf zudecken und den Reis bei schwacher Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.
- Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Reis zugedeckt lassen, bis alle anderen Gerichte fertig sind. In eine angewärmte Schüssel geben und als Hauptbestandteil des Essens servieren.

Bananen Roti mit Kokosmilch



Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 200 g Mehl
- 50 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 EL Kokosmilch
(als Ersatz 1 EL Butter)
- 1 Prise Salz
- 200 ml Maisöl
- 2 Bananen
(Babybananen → keine Braunfärbung
beim Kochen)
- Gesüsste Kokosmilch oder
Kondensmilch
- Zucker

Zubereitung

- Das Mehl mit dem Wasser, dem Ei, der Kokosmilch und einer prise Salz zu einem Teig verrühren und zum Schluss mit den Händen gut durchkneten, (Konsistenz ähnlich einem Pizzateig). Aus dem Teig Kugeln (Durchmesser 4-5 cm) formen.
- Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Die Kugeln einzeln auf einer mehlbestäubten Arbeitsfläche flachdrücken und mit einem Glas oder Nudelholz hauchdünn rollen. Die ausgerollten Teigfladen beiseite legen – Achtung: diese können leicht zusammenkleben, wenn man sie stapelt.
- Den Pfannenboden mit Öl überziehen und bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Fladen in die Pfanne legen und mittig etwas zerquetschte Banane geben. Nun den Fladen zuklappen und von beiden Seiten etwa zwei Minuten braten. Gegebenenfalls die Hitze etwas reduzieren, falls sie zu schnell braun werden.
- Über den fertigen Fladen gesüsste Kokosmilch gießen. Ersatzweise kann auch gesüsste Kondensmilch genommen werden, die man mit etwas Zucker bestreut.