

MEO KROSS

KOCHEN WIE IN THAILAND



GU



VORWORT	06
LÄNDER-QUICKIE	08
DIE TOP-5-ZUTATEN	10

SALATE & SNACKS	12
-----------------	----

SUPPEN & CURRYS	48
-----------------	----

HAUPTSPEISEN	88
--------------	----

SÜSSES	124
--------	-----

REGISTER	140
----------	-----

IMPRESSUM	144
-----------	-----

ESSEN IST FREUDE AM LEBEN

LÄNDER-QUICKIE

Wer das erste Mal nach Thailand kommt, wird ihn bekommen – den Kulturschock! Kaum ein Land unterscheidet sich in seiner Kultur so sehr von der uns bekannten Lebensweise wie Thailand. Das Essen, die Art zu essen oder die Tatsache, dass traditionelle Thai-Köche keine Backöfen kennen: Sitten und Gebräuche sind oft schwer zu verstehen und vielleicht gerade deshalb faszinierend.



Essen in Thailand ist ein Gemeinschaftserlebnis.



Durian gilt in Thailand als die Königin aller Früchte – trotz ihres »Dufts«.

1 Essen ist das Wichtigste: Nach einer freundlichen Begrüßung mit einem »Sawasdee krup«, wird man gefragt, ob man schon gegessen hat, manchmal sogar noch davor.

2 Kein Thai würde im Restaurant nur »sein« Gericht bestellen und es dann allein essen. Jeder am Tisch teilt sein Essen.

3 Die Gabel dient dazu, das Essen auf den Löffel zu schieben. Nur Nudelsuppe wird mit Stäbchen gegessen – und einem Löffel.

4 Auch wer kein scharfes Essen verträgt, kann übrigens einen Urlaub in Thailand wagen. Es gibt tatsächlich Gerichte ohne Chili.

5 Durian zum Dessert! Wer den starken Geruch erträgt, kann in eine cremige, süße Frucht beißen, die an Vanillepudding erinnert – allerdings mit leichter Zwiebelnote!



PAPAYASALAT: STREETFOOD-HERO



Der erfrischende Papayasalat ist der Lieblingsnack der Thailänder. Man bekommt ihn in sehr vielen Straßenrestaurants. Traditionell wird er im Mörser gestampft.

Obwohl als Salat bezeichnet, handelt es sich bei »Som Tam« eher um einen Snack, den man zusammen mit Klebreis isst. Man bekommt ihn in vielen Straßenrestaurants, die meistens auch knusprig gegrillte, goldbraune Hähnchenflügel auf dem Grill liegen haben – als willkommene »Beilage«!

»Som Tam« hat seinen Ursprung im Nord-Osten des Landes, dem Isaan, einer Region, in der die Menschen besonders scharf essen. Wer den Salat in Thailand probieren möchte, bestellt am besten »Som Tam Thai«, da die übliche und bei den Thailändern sehr beliebte Version, »Som Tam bla-ra«, mit reichlich fermentierter Fischsauce und getrockneten Krebsen zubereitet wird – für Europäer gewöhnungsbedürftig!

»Som« heißt übrigens »sauer« oder »unreif«, denn die verwendete, grüne Papaya ist noch nicht reif und schmeckt sauer. Sie wird in feine Streifen gehobelt und traditionell mit allen anderen Zutaten im Mörser gestampft, das bedeutet nämlich »Tam«. Gestampft wird allerdings sehr behutsam in einem großen Holzmörser mit Holzstößel. Und nach jedem Stampfen werden die Zutaten mit einem großen Löffel herumgewirbelt. Wenn die Papaya-Streifen leicht gequetscht sind und Flüssigkeit austritt, ist der »gestampfte Salat« fertig: ein erfrischender, saurer Snack!



HÄHNCHENSPIESSE MIT ERDNUSSSAUCE

สะเต๊ะไก่

Für 4 Portionen
50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 520 kcal

FÜR DIE HÄHNCHENSPIESSE

1 Stück Galgant (ca. 1 cm lang)
1 Stängel Zitronengras
½ TL Kreuzkümmel
2 TL Korianderkörner
1 TL weiße Pfefferkörner
Salz
500 g Hähnchenbrustfilet
1 EL gemahlene Kurkuma
2 EL Zucker
50 g Kokosmilch
2 EL Öl

FÜR DIE ERDNUSSSAUCE

6 EL Erdnusskerne
400 g Kokosmilch
2 EL Massaman-Currypaste (Asienladen)
8 EL Palmzuckersirup (selbst gemacht oder Asienladen)
Salz
2 EL Tamarindensaft (selbst gemacht oder Asienladen)

AUSSERDEM

12 Holz- oder Bambusspieße
.....

Tipp: Für das Gurkenrelish
4 EL Wasser mit 5 EL Zucker,
3 EL Weißweinessig und 1 TL Salz
10 Min. köcheln lassen. 1 Salatgurke längs vierteln und quer in Scheibchen hobeln. Mit der Marinade und feinen Ringen von 2 Schalotten und 2-3 Chilischoten mischen und vor dem Servieren 20 Min. kühl stellen.

- 1 Für die Hähnchenmarinade den Galgant fein hacken. Von dem Zitronengrasstängel die äußeren Blätter entfernen und den Stängel in sehr dünne Ringe schneiden.
- 2 Kreuzkümmel und Korianderkörner in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften, dann aus der Pfanne nehmen und mit Galgant, Zitronengras, Pfefferkörnern und etwas Salz in einem Mörser zu einer Paste zerstampfen.
- 3 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Würzpaste, Kurkuma, Zucker und Kokosmilch dazugeben und alles gut vermischen. Mit Frischhaltefolie bedeckt 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
- 4 Inzwischen für die Erdnusssauce die Erdnusskerne im Mörser fein zerstoßen. Kokosmilch und Currypaste in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze gut verrühren und dabei erhitzen. Palmzuckersirup, 1 Prise Salz und die gemahlene Erdnüsse hinzufügen und gut unterrühren. Die Sauce zum Schluss mit Salz und Tamarindensaft abschmecken und beiseitestellen.
- 5 Die marinierten Hähnchenstreifen der Länge nach wellenförmig auf die Bambusspieße stecken. Eine Grillpfanne mit dem Öl auspinseln und die Hähnchenspieße darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten 1–2 Min. braten, dabei mit etwas Marinade bestreichen. Die Hähnchenspieße mit Erdnusssauce und nach Belieben auch mit einem frischen Gurkenrelish (s. Tipp) servieren.



CURRY MIT KNUSPRIGER ENTE

แกงคว่ำเป็ด

Für 4 Portionen

40 Min. Zubereitung

4 Std. Auftauen

Pro Portion: 750 Kcal

FÜR DIE KNUSPRIGE ENTE

450 g vorgegarte TK-Entenbrustfilets (Asienladen)

50 g Mehl

1 TL Öl + 1 l Öl zum Frittieren

Salz

1 TL Backpulver

50 g Speisestärke zum Wenden

FÜR DAS CURRY

150 g golfballgroße, runde Thai-Auberginen

100 g Schlangenbohnen (ersatzweise Prinzessbohnen)

2 milde große rote Chilischoten

½ Bund Thai-Basilikum

5 Kaffir-Limettenblätter

400 g Kokosmilch

1 EL südthailändische gelbe

Currypaste (selbst gemacht oder Asienladen)

3 EL Fischsauce

2 EL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)

Salz

- 1 Die Entenbrustfilets in 3–4 Std. bei Zimmertemperatur auftauen lassen, dann waschen und trocken tupfen. Das Mehl mit 1 TL Öl, 1 Prise Salz, dem Backpulver und ca. 50 ml Wasser in einer Schüssel gut verrühren.
- 2 Das Öl zum Frittieren in einem Wok oder einer Pfanne auf 180° stark erhitzen. Die Speisestärke auf einen Teller geben. Die Mehlmischung mit einem Pinsel auf die Entenbrustfilets streichen. Die Filets anschließend in der Speisestärke wenden und im heißen Öl in 5 Min. knusprig frittieren, dabei mehrmals wenden. Die Filets mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Öl nehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann warm stellen.
- 3 Für das Curry die Auberginen waschen, putzen und längs in Stücke schneiden. Die Schlangenbohnen waschen, putzen und ggf. halbieren. Die Chilis waschen und längs halbieren. Stiele, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in Streifen oder Ringe schneiden.
- 4 Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden.
- 5 In einem Topf die Kokosmilch erhitzen. Currypaste, Fischsauce, Palmzucker und nach Belieben 1 Prise Salz unterrühren. Alles 1 Min. bei schwacher Hitze offen köcheln lassen. Bohnen und Auberginen hinzufügen und alles weitere 5 Min. köcheln lassen. Basilikumblätter bis auf einen kleinen Rest und die Chilistreifen dazugeben und den Topf von der Kochstelle nehmen.
- 6 Das Curry auf Schalen verteilen. Die knusprige Entenbrust quer in 5 mm dünne Scheiben schneiden und darauflegen. Curry mit restlichem Basilikum und Limettenblättern bestreuen und servieren. Dazu passt Duftreis.



GEBRATENE BANDNUDELN MIT GARNELEN

ผัดไทยกุ้ง

Für 4 Portionen

1 Std. Zubereitung

20 Min. Einweichen

Pro Portion ca. 850 kcal

FÜR DIE NUDELN UND DIE GARNELEN

250 g Reisbandnudeln

50 g eingelegter Rettich

100 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne

5 g getrocknete Chilischoten
(nach Belieben, s. Tipp)

50 g Thai-Schnittlauch (ersatzweise ½ Bund Schnittlauch)

5 Knoblauchzehen

1 kleine rote Zwiebel

4 Eier

150 g Tofu

200 g geschälte, rohe Garnelen
(küchenfertig; frisch oder aufgetaute TK-Ware)

150 g Mungbohnsensprossen

4 EL Öl

Limettenschnitze zum Garnieren

FÜR DIE SAUCE

150 g Palmzucker

4 EL Fischsauce

Salz

4 EL Tamarindensaft (selbst gemacht oder Asienladen)

.....

Tipp: Traditionell wird das Gericht ohne Chili zubereitet. Ich liebe es jedoch, wenn die gebratenen Nudeln eine leichte Schärfe haben.

- 1 Die Reisbandnudeln in kaltem Wasser 20 Min. einweichen. Inzwischen für die Sauce Palmzucker, Fischsauce, etwas Salz und Tamarindensaft mit ca. 400 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen, dann beiseitestellen.
- 2 Für die Nudeln den eingelegten Rettich hacken. Die Erdnusskerne grob hacken. Die Chilis, falls verwendet, putzen und im Mörser zu Pulver zerstampfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3 Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Tofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Garnelen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
- 4 Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze anschwitzen. Rettich und Tofu dazugeben und unter Rühren bei etwas stärkerer Hitze anbraten, nach 1 Min. die rohen Garnelen dazugeben, nach weiteren 2 Min. die Eier unter Rühren hinzugeben und rührbraten, bis sie gestockt sind.
- 5 Die eingeweichten Reisnudeln in ein Sieb abgießen, nach Belieben mit einer Schere kleiner schneiden und zu der Tofu-Eier-Mischung geben. Alles mit etwas Wasser ablöschen, damit nichts anbrennt. Dann die Sauce dazugeben, aufkochen und die Nudeln darin al dente garen, bei Bedarf noch mehr Wasser dazugeben.
- 6 Zum Schluss die Sprossen und den Schnittlauch unterrühren. Das Gericht nach Belieben noch mit den Chilis schärfen. »Pad Thai« mit den Erdnüssen bestreuen, mit Limettenschnitzen garnieren und servieren.



ECHT EINFACH. ECHT LECKER. ECHT THAILÄNDISCH.

**Pad Thai wie in Bangkok, Nudelsuppe wie auf dem
Nachtmarkt, feurig-aromatische Currys und knusprige
Snacks mit würzigen Dips – wer möchte nicht in die
wunderbare kulinarische Welt Thailands eintauchen?
Die erfahrene Restaurantchefin Meo Kross verrät die
besten Rezepte aus ihrer Heimat – einfach, vielfältig und
mit garantiert authentischem Geschmack!**

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7081-1



9 783833 870811 € 17,99 [D]

€ 18,50 [A]

www.gu.de