

KÜCHENRATGEBER

STEFANIE NICKEL

THAILAND



G|U

DAS PRINZIP: THAI-CURRY

CURRYPASTE

Unterschiedliche Sorten,
von mild bis sehr scharf



KOKOSMILCH

Ungesüßt, aus dem
Fruchtfleisch der Kokos-
nuss hergestellt

GEMÜSE

Wie Spinat, Pilze, Frühlings-
zwiebel, Kohl, Pak Choi oder
Paprika



FLEISCH, FISCH, GEFLÜGEL

Beispielsweise Hühnchen, Rind,
Lachs oder Kabeljau



WÜRZSAUCEN

Fisch- und Sojasauce: fermentierte
bräunliche Saucen aus Sardellen
bzw. Sojabohnen

FRISCHE KRÄUTER

Typisch sind Koriandergrün
und Thai-Basilikum

SO GEHT'S: ROTE CURRYPASTE



RÖSTEN:

1 EL Koriandersamen und 1 TL Kreuzkümmelsamen in einem Wok oder einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



CHILIS VORBEREITEN:

8 lange rote Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften mit einem Messer hacken (dabei am besten Handschuhe tragen).



SCHNEIDEN:

1 Stängel Zitronengras, 5 Schalotten, 3 Knoblauchzehen und 25 g Ingwer putzen bzw. schälen und fein schneiden.



MAHLEN:

Die Zutaten und 4 Kaffir-Limettenblätter, ½ TL Salz und 1 EL Öl in einen Mörser geben und mit dem Stößel zu einer feinen Paste zermahlen. Die Paste in ein Glas füllen, verschließen.

WICHTIGE KÜCHENHELFER

DÄMPFEINSATZ

Kann aus Bambus, Silikon oder Edelstahl sein, zum Dämpfen z. B. von Teigtaschen.



GROSSES, SCHARFES MESSER

Unverzichtbar zum feinen Schneiden der Zutaten.



MÖRSER & STÖSSEL

Am besten aus Stein oder Keramik, zum Zerkleinern von Gewürzen oder Currypasten.

PFANNENWENDER

Aus Holz, Silikon oder Edelstahl, zum Rührbraten im Wok.



WOK

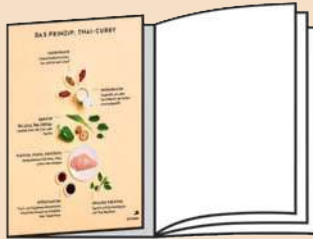
Perfekt für das Garen bei großer Hitze. Für 4 Portionen idealerweise mit 36 cm Ø.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
THAI-CURRY



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ROTE CURRYPASTE



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FRÜHLINGSROLLEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FINGERFOOD &
SALATE



22 CURRYS & SUPPEN



38 GEBRATEN &
GERÜHRT



52 SÜSSES

- 04 DIE AUTORIN
- 05 SATÉ-SPIESSE MIT 5 ZUTATEN
- 40 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



FINGERFOOD & SALATE

- 08 FRÜHLINGSROLLEN
- 10 GEMÜSE-TEMPURA
- 11 MARINIERTE GARNELEN
- 12 GEDÄMPFTE TEIGTASCHEN
- 14 FISCHFRIKADELLEN
- 15 ASIA-KRAUTSALAT
- 16 THAI-SALAT MIT HÄHNCHEN UND REISNUDELN
- 18 SÜSSSAURER MANGOSALAT
- 19 RINDFLEISCHSALAT
- 20 GARNELENSALAT MIT ZUCKERSCHOTEN



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 300 kcal, 27 g E, 12 g F, 20 g KH

FISCHFRIKADELLEN

FÜR GÄSTE

500 g weißes Fischfilet (ohne Haut, z. B. Kabeljau, Rotbarsch oder Zander)

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (2–3 cm)

3 Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer

3 EL Fischesauce

2 EL Reissessig

1 Salatgurke

½ Bund Koriandergrün

100 g Panko (asiat. Semmelbrösel)

4 EL Sonnenblumenöl

1 Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Fisch mit Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Fischesauce abschmecken und zugedeckt kalt stellen.

2 Übrige Fischesauce (2 EL) mit Essig verrühren und pfeffern. Gurke waschen, nach Belieben halbieren und in Scheiben schneiden. Mit Zwiebelgrün und Dressing mischen. Koriander kurz abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Hälfte untermischen.

3 Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen zwölf Frikadellen formen. Panko auf einen Teller geben, Frikadellen darin wenden, Panko leicht andrücken. Öl im Wok erhitzen, Frikadellen pro Seite in ca. 3 Minuten knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Frikadellen und Salat mit übrigem Koriander bestreuen.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 20 Min. Ruhen • Pro Portion ca. 220 kcal, 8 g E, 15 g F, 10 g KH

ASIA-KRAUTSALAT

HERBST-REZEPT

½ kleiner Weißkohl (ca. 700 g)
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
1 Stück Ingwer (2–3 cm)
2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig
2 EL Sesamöl
Pfeffer
½ Bund Koriandergrün
80 g Erdnusskerne (unge-
salzen)

1 Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Weißkohlviertel auf dem Gemüsehobel in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden.

2 Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce, Essig und Sesamöl zu einem Dressing verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Weißkohl, Frühlingszwiebeln und Paprika mit dem Dressing mischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

3 Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken und mit dem Koriander unter den Salat mischen. Den Salat servieren.

HÄHNCHEN-BOHNEN-CURRY

EINFACH

2 Schalotten
250 g grüne Bohnen
250 g Champignons
2 Limetten (davon 1 Bio)
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL grüne Currypaste
1 Dose Kokosmilch (400 g)
Salz, Pfeffer
500 g Hähnchenbrustfilet
4 Stängel Minze
50 g Erdnusskerne (gesalzen)

EINKAUFS-TIPP

Grüne Bohnen bekommt man bei uns im Sommer überall. Außerhalb der Saison können Sie auch tiefgekühlte Bohnen nehmen. Da diese blanchiert sind, geben Sie sie am besten gleichzeitig mit den Pilzen in den Wok.

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Bohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Bio-Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Von beiden Limetten den Saft auspressen. Das Öl im Wok oder in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin ca. 2 Min. unter Rühren andünsten. Die Currypaste einrühren und kurz mitdünsten, dann die Kokosmilch und 250 ml Wasser dazugießen. Die Sauce offen ca. 5 Min. einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Bohnen zum Curry geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Champignons dazugeben und alle Zutaten weitere ca. 5 Min. garen.

4 Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit zum Curry geben. Die Erdnüsse grob hacken. Das Curry mit Limettensaft, -schale und Salz abschmecken, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.



RINDFLEISCH-SPARGEL-WOK MIT KORIANDER

EINFACH

400 g Rindfleisch (Schulter oder
Steak)
1 Knoblauchzehe
350 g grüner Spargel
150 g asiatische Eiernudeln
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
50 ml Austernsauce (Oystersauce)
50 ml Limettensaft
½ Bund Koriandergrün

PRODUKT-TIPP

Asiatische Eiernudeln sind spaghettiähnliche lange Nudeln, die meist »gefaltet« oder im Knäuel angeboten werden. Erst beim Kochen entfalten sie ihre Länge. Durch das Ei schmecken sie intensiver, ihre Kochzeit beträgt nur 4–5 Minuten.

- 1** Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel putzen, waschen und im unteren Drittel dünn schälen. Die Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
- 2** Die Nudeln nach Packungsanweisung ca. 5 Min. kochen, abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel auflockern.
- 3** Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch und den Knoblauch darin bei großer Hitze 2–3 Min. unter Rühren scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel hinzufügen und alles ca. 2 Min. braten. Die Austernsauce mit dem Limettensaft verrühren und in den Wok geben. Das Ganze einmal kurz aufkochen.
- 4** Den Koriander kurz abrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob hacken. Die Nudeln in den Wok geben und gut untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rindfleisch-Spargel-Wok mit Koriander bestreuen und servieren.



DIE PERFEKTE KOMBI



HUHN: SCHARF, SÜSS, SAUER

Hähnchenbrustfilet harmoniert mit der Schärfe der grünen Currypaste und der leicht süßen Note der Kokosmilch, in der es besonders zart und saftig wird. Limette sorgt für Frische und etwas Säure.



GARNELEN: FRISCH, NUSSIG, PFEFFRIG

Das Sesamöl verleiht den Garnelen eine feine nussige Note. Die Frische der Gurke passt perfekt zu den aromatischen Schalentieren. Typisch thailändisch schmeckt es mit dem anisartigen, pfeffrigen Thai-Basilikum.



TOFU: WÜRZIG, BUNT, FRISCH

Mit Sojasauce bekommt der geschmacksneutrale Tofu ein tolles Aroma. Der milde Brokkoli harmoniert dazu sehr gut und schenkt Biss und Farbe. Die Frühlingszwiebeln verleihen etwas Schärfe und Frische, die alles zu einem Geschmackserlebnis verbindet.



ÖFFNEN

TYPISCHE ZUTATEN

ZITRONENGRAS

Die Stängel liefern die Geschmacksvielfalt von Zitrusfrüchten, ohne bitter zu sein. Am besten frisch verwenden.

CHILISCHOTEN

Scharf sind alle, jedoch variiert ihr Schärfegrad. Rote reife Schoten haben mehr Aroma als grüne oder gelbe, kleine sind generell schärfer.



FISCHSAUCE

Würzsauce aus fermentiertem Fisch. Riecht intensiv, schmeckt aber nicht fischig.



INGWER

Aromatische, scharf-würzige Wurzel. Wird am besten frisch verwendet.



KORIANDER

Ob als Kraut, Wurzel oder Samen – kommt in fast allen thailändischen Gerichten vor. Frische Blätter schmecken leicht scharf, pfeffrig und etwas bitter.



TAMARINDE

Dient als Essigersatz. Gibt es getrocknet, eingelegt, als Paste oder Mark.



PALMZUCKER

Aus verschiedenen Palmenarten hergestellt. Ist weniger süß als unser Zucker und hat einen leicht malzig-karamellartigen Geschmack.

KAFFIR-LIMETTENBLÄTTER

Haben ein intensives Zitronenaroma, werden meist ganz verwendet und vor dem Servieren herausgenommen.



GALGANT

Die Wurzel schmeckt scharf und bitter.



THAI-BASILIKUM

Längliche Blätter, die leicht nach Anis oder Lakritz schmecken. Werden zum Schluss mitgekocht oder über das fertige Gericht gestreut.



SO GEHT'S: FRÜHLINGSROLLEN



1 VORBEREITEN:

Das Teigblatt auf die Arbeitsfläche oder ein Geschirrtuch legen. Am besten ein Teigblatt nach dem anderen füllen und aufrollen.



2 FÜLLUNG VERTEILEN:

Etwa 2 EL Füllung ca. 3 cm oberhalb der unteren Kante längs platzieren. Dabei die seitlichen Ränder ebenfalls frei lassen.



3 SEITENRÄNDER ZUR MITTE KLAPPEN:

Das Teigblatt von beiden Seiten über die Füllung zur Mitte einschlagen.

4 UNTEREN RAND NACH OBEN KLAPPEN:

Das Teigblatt von unten über die Füllung klappen und das Teigblatt dabei etwas einschlagen.



5 ROLLEN:

Das Teigblatt von unten beginnend behutsam, aber fest aufrollen. Oberen Rand mit Wasser bestreichen und leicht andrücken.



6 BRATEN:

Öl im Wok erhitzen. Sobald das Öl Bläschen wirft, die Frühlingsrollen portionsweise ca. 4 Min. rundherum goldbraun frittieren.



FERNWEH-KÜCHE FÜR JEDEN TAG



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss
Thaifood für Einsteiger – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und das
Wichtigste beim Kochen immer im Blick
Unwiderstehlich für alle, die aromatische Würze lieben



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7301-0



9 783833 873010

www.gu.de