

101

Jet Tila
mit Tad Weyland Fukomoto

THAI- KLASSIKER, die du gekocht haben musst

Beliebte und authentische
Rezepte: Currys, Dumplings,
Pad Thai und mehr

riva

Dieses Buch ist unseren Eltern gewidmet:

Mary und Pat Tila sowie Myrtle und David Fukumoto



VORWORT

Ich habe das große Glück, in diesem schönen Land und auf der ganzen Welt Menschen zu begegnen, die meine Shows gesehen haben, und ich muss immer lachen, wenn ich die unvermeidlichen Kommentare höre wie »He, seht mal, da ist dieser Typ, der die Riesenburger verdrückt!« Klar, ich esse liebend gern einen guten Burger, aber wenn du meine Shows mal über eine längere Zeit anschaust, wirst du merken, dass wir genauso viel Zeit – oder mehr – damit verbringen, die vielfältige kulinarische Landschaft Amerikas zu erkunden, und dabei den Fokus auf die großartigen Restaurants der verschiedenen ethnischen Gruppen legen, die genauso zum Gefüge unseres Landes gehören wie klassische Burger-Läden. Außerdem bin ich, wie alle meine Freunde und Verwandten sehr wohl wissen, geradezu süchtig nach asiatischem Essen aller Art ... und das bringt mich zu meinem Kumpel Jet Tila.

Jet, Koch aus Los Angeles, zaubert ein wenig Hollywood in die Welt der Kulinarik. Er ist durch und durch Kind dieser Stadt und in den besten Restaurantküchen der Thai-Food-Szene in Los Angeles groß geworden. Die Begegnung von Ost und West ist Teil seiner kulinarischen Überzeugung. Obgleich er also in der Küche eine Naturgewalt ist, ist das wirklich Besondere an seinem Tun, dass er die Kluft zwischen dem kulinarisch Exotischen und dem, was man sich zu Hause vom Kochen her selbst zutraut, überbrückt. Thailändisches Essen kann einfach und doch auch sehr komplex sein. Pfiffige, originelle und unkomplizierte Rezepte können eine Herausforderung darstellen, wenn einem die Zutaten nicht vertraut sind oder nicht unbedingt im eigenen Vorratschrank stehen. Und wenn man regionale Varianten und Einflüsse von Nachbarn wie China, Indien, Vietnam, Malaysia und Burma mit ins Spiel bringt, muss man in der eigenen Küche schon eine ganze Menge bewältigen. Hier aber läuft der Koch Jet zu Höchstform auf – als Lehrer und Botschafter. Glaub mir, wenn Jet bei mir zu Hause kocht, lerne ich jedes Mal etwas dazu und erlebe eine wahre Offenbarung.

In *101 Thai-Klassiker, die du gekocht haben musst* macht Jet für alle Hobbyköche dasselbe, was er auch mit mir macht. Dieses Buch soll dich ermutigen, dich an die thailändische Küche zu wagen, und zugleich deine Sinne für Restaurantbesuche schärfen. Seine Goldstandards sind genial – sie vermitteln dir eine solide Grundlage für deine eigenen Versuche und bringen dich zugleich dazu, Augen und Gaumen für Varianten offen zu halten. Anders als du vielleicht denkst, kannst auch du problemlos thailändisches Essen zubereiten, und Jet zeigt dir, wie das geht. Zum Schluss kann ich nur noch sagen: Ich wünschte, hier wären 1001 Rezepte versammelt, denn ich kann nicht genug davon bekommen.





EINLEITUNG

Anderen etwas beizubringen ist für mich das Schönste, was es gibt. Natürlich koche ich auch liebend gern und kreierte sinnliche Erlebnisse, aber andere anzuleiten, bedeutet mir ehrlich gesagt noch mehr! Es bereitet mir Freude, wenn ich ein Rezept entwickle, es andere Menschen kochen lasse und sie dieses Essen dann glücklich macht. Womöglich deshalb, weil die Menschen es als erfüllend empfinden, wenn ihnen ein bestimmtes Rezept gelingt, obwohl sie ursprünglich daran gezweifelt hatten. Vielleicht auch, weil ich ihnen damit den Zutritt zu einer neuen Welt ermöglicht habe. Oder weil es sie stolz macht, ihre Familie oder liebe Menschen zu beköstigen. Was auch immer der Grund sein mag, ich hatte das Privileg, etwas, das ich kann, mit einem anderen Menschen zu teilen und ihn dadurch glücklich zu machen. Kochen verleiht Kraft, macht frei und ist eine Fertigkeit, aus der nur Gutes erwächst. Es schafft Gemeinschaft, und es ist ein Segen für mich, dass ich dies auch mit dir teilen kann.

Was ist ein Goldstandard? Ich habe im Laufe meines Berufslebens für Hunderttausende Menschen gekocht, und wenn man meine Rezepte miteinrechnet, die in Restaurants und Einrichtungen, im Fernsehen, als Tiefkühlgerichte, in Schnellrestaurants usw. zubereitet werden, hat mein Essen Millionen Menschen erreicht.

Meines Erachtens wäre es vermessen, zu behaupten, meine Rezepte aus diesem Buch seien die besten, die es gibt, oder nur ich wisse, wie thailändisches Essen sein sollte. Das ist lächerlich! Aber ... und da gibt es ein großes Aber: Wenn ich nicht versuche, die Rezepte, die ich von meinen Großmüttern, Großvätern, Eltern, Onkeln, Tanten, Freunden und den zahllosen Köchinnen, Köchen und Bekannten, von denen ich lernen und mit denen ich kochen und Zeit verbringen durfte, mitbekommen habe, zu lehren, zu übersetzen und anzupassen, dann verliert sich dieses Wissen. Und es kann sich nicht weiterentwickeln und weitergegeben werden. Die Chance, dieses Wissen fortzuwirken zu lassen, wäre damit vertan, und das wäre eine Tragödie.

Die thailändische Küche ist wie alle anderen auch variantenreich. Die Rezepte variieren von Familie zu Familie, Landstrich zu Landstrich, Mensch zu Mensch und sogar von Epoche zu Epoche. Der Geschmack ändert und entwickelt sich im Laufe der Zeit. Die Rezepte in diesem Buch sind daher der Versuch, gestützt auf meine 30-jährige Erfahrung im Kochen, Essen, Lernen, Reisen und Üben, Goldstandards zu erschaffen.

Ich verfolge mit diesem Buch zwei Ziele: Erstens möchte ich köstliche thailändische Gerichte – meines Erachtens die 101 beliebtesten und leckersten – vereinfachen und festhalten. Zweitens möchte ich dir bestimmte Fertigkeiten nahebringen. Ich möchte dir Techniken beibringen, die nicht auf thailändisches Essen begrenzt sind und dir bei allem helfen, was du kochst. Wenn du willst, berichte mir von deinen Versuchen und vernetze dich in den sozialen Medien mit #TeamTila. Tagge Fotos deiner Gerichte mit @jettila und #101ThaiDishes. Stell mir Fragen in einer PN auf Instagram. Lass uns gemeinsam eine Community aufbauen.





DER VORRATSSCHRANK

In diesem Abschnitt stelle ich dir einige Zutaten vor, die im thailändischen Vorratsschrank einen festen Platz haben und in diesem Buch immer wieder verwendet werden. Ich kann dir nur empfehlen, den Extraaufwand in Kauf zu nehmen und die richtigen Zutaten im Internet oder in einem örtlichen Asiamarkt aufzutreiben. Nur so wirst du den echten Geschmack erreichen.

SOJASOSSE

Ich könnte leicht ein ganzes Buch über Sojasoße schreiben. Wenn du in Asiamärkten Sojasoße kaufen willst, kann das ganz schön verwirrend sein, denn in den Regalen findest du meist Dutzende verschiedene Sorten. Ich möchte das Ganze einfach halten und nur diejenigen vorstellen, die ich in diesem Buch verwende: die drei wichtigsten chinesischen Sojasoßen und eine thailändische Sojabohnensoße.

Chinesische Sojasoßen

In der thailändischen Küche werden chinesische Sojasoßen verwendet, da die thailändische Küche auch chinesische Einflüsse aufweist. Die meisten werden mit einem sogenannten Hydrolyseverfahren (im Gegensatz zum Brauen) hergestellt. Hydrolysierte Sojasoße ist viel leichter im Geschmack als gebraute Sojasoße; sie kann fast süß schmecken.

Drei Haupttypen solltest du in dein Repertoire aufnehmen:

- *Dünne oder helle* Sojasoße kann als Allzweck-Sojasoße betrachtet werden. Sie ist deine Sojasoße für alle Fälle, was die Rezepte in diesem Buch, aber auch andere thailändische oder chinesische Rezepte betrifft, in denen keine spezielle Sojasoße angegeben ist.
- *Schwarze oder dunkle* Sojasoße enthält etwas Melasse, das macht sie deutlich weniger salzig, doch immer noch salzig genug.
- *Süße Sojasoße* besteht hauptsächlich aus Melasse und eignet sich hervorragend, um einem Gericht Süße und eine wunderschöne Karamellfarbe zu verleihen.

Meine Familie verwendet am liebsten entweder die Marke Dragonfly oder die Marke Healthy Boy. Wenn ich in diesem Buch spezielle Marken nenne, möchte ich damit keine Werbung machen. Die Rezepte sind einfach mit den Produkten dieser Marken zubereitet worden. Du brauchst dir, falls du diese Marken nimmst, also keine Sorgen zu machen, dass die Gerichte zu salzig werden oder nicht dem Goldstandard entsprechen.

Thai-Sojabohnensoße

Thailändische Sojasoße ist milder, aber gehaltvoller. Sie ist nicht so salzig wie chinesische dünne Sojasoße und liefert zusätzlich etwas Süße und die Geschmacksvariante Umami. In Rezepten wird sie normalerweise als Thai-Sojabohnensoße bezeichnet, so ist es auch in diesem Kochbuch gehandhabt. Dies dient vor allem dazu, die thailändische von chinesischen Sojasoßen zu unterscheiden.

Die beiden bekanntesten Marken sind Golden Mountain und das thailändische Maggi. Die meisten Familien gehören in eines dieser beiden Lager. Man kann sie getrost austauschen, nimm also ruhig diejenige, die du einfacher beschaffen kannst. Ich habe für dieses Buch Golden Mountain verwendet. Meine Großmutter war Maggi-Fan, damit bin ich also aufgewachsen. Doch als ich mehr und mehr mit thailändischen Köchen zusammengearbeitet habe, wurde mir klar, dass der typische Geschmack, den wir aus thailändischen Restaurants kennen, von der Golden-Mountain-Soße kommt. Folglich habe ich mich zu ihr bekehrt.

Beim Einkaufen wirst du feststellen, dass diese Soßen als »Würzsoßen« bezeichnet werden. Ich habe stattdessen in diesem Buch den Begriff »Thai-Sojabohnensoße« verwendet, doch es ist dasselbe gemeint. Versuche unbedingt, diese Soßen in einem Asiamarkt oder online zu bekommen – man schmeckt wirklich einen Unterschied in den Gerichten.

So, das wäre geschafft. Mit der Thai-Sojabohnensoße und den vorgestellten chinesischen Sojasoßen ist dein Vorrat an Sojasoße komplett.

SONSTIGE SOSSEN, ÖLE UND WÜRZPASTEN

Kokosmilch

Ich koche immer mit vollfetter Kokosmilch (nicht mit light- oder fettreduzierten Varianten). Eine Dose thailändische Kokosmilch, das sind eigentlich zwei Zutaten in einem. Wenn du die Dose nicht schüttelst, kannst du die dicke obere Schicht – die

ich Kokoscreme nenne – abschöpfen. Ich verwende sie, um Currypasten zu braten, denn so entfalten sich Kräuter und Gewürze besonders gut. Schüttelst du die Dose vor der Verwendung, bekommst du eine sämige Allzweck-Kokosmilch, die hervorragend für Desserts wie Klebreis oder Crêpes mit Pandancreme geeignet ist.

Manche thailändische Kokosmilch ist vollfett, ohne dass dies auf der Dose angegeben ist. Es gibt auch solche, die Kokoscreme genannt werden, aber eigentlich einfach vollfette Kokosmilch sind. Du siehst, es ist ziemlich verwirrend. Meine Kaufkriterien für Kokosmilch lauten: thailändische Produkte wählen, keine Lightprodukte nehmen und nach einem goldenen »T« Ausschau halten (dem thailändischen Gütezeichen). Damit möchte ich keine Werbung machen, aber in diesem Fall verwende ich eben spezielle Produkte.

Kochöle

Am liebsten nehme ich zum Kochen Traubenkernöl. In der thailändischen Küche braucht man ein Öl, das im Grunde geschmacksneutral ist, aber einen sehr hohen Rauchpunkt hat. Raps-, Pflanzen-, Sojabohnenöl und andere Öle eignen sich ebenso gut. Ich kenne niemanden, der blind verkostend zwischen diesen Ölen einen Unterschied ausmachen würde. Der Geschmack von Olivenöl hingegen überdeckt meiner Meinung nach das Aroma von asiatischem Essen. Außerdem hat Olivenöl einen niedrigeren Rauchpunkt mit grasigen Noten, die einfach nicht gut mit thailändischem und asiatischem Essen harmonieren. Meiner Ansicht nach hat auch Kokosöl einen zu starken Eigengeschmack für die thailändische Küche. Kokosmilch und -zucker verwende ich gerne, aber natives, kalt gepresstes Kokosöl ist eine neuere Kreation, die nicht besonders gut zur thailändischen Küche passt.

Currypasten

In vielen asiatischen Ländern werden Currys gekocht, und alle haben je nach Herkunftsland spezielle Eigenheiten. Der Begriff leitet sich vom tamilischen Wort *kari* ab und lässt sich wörtlich mit Gewürzsoße oder Gewürzmischung übersetzen. Jedes Land interpretiert diese etwas anders. Thailändische Currys werden mit Pasten hergestellt, die hauptsächlich aus Kräutern und Gewür-

zen bestehen. Im Gegensatz dazu kommen in indischen Currys hauptsächlich trockene Gewürze zum Einsatz. Thailändische Currys sind aus diesem Grund gaumenfreundlicher. Mit etwas Kokosmilch erhältst du ein cremiges, pikantes und ausgewogenes Curry. In den meisten thailändischen Currys wird Kokosmilch als Flüssigkeit verwendet, bei einigen auch Brühe, und es gibt ebenso solche mit wenig Flüssigkeit, zum Beispiel pfannengerührte Gerichte. Achte unbedingt darauf, thailändische Currypaste zu kaufen.

Ich beurteile Curryfarben – rot, grün oder gelb – ähnlich, wie Menschen Wein einstufen. Rote und Panang-Currypasten sind schärfer und schmecken intensiver, deswegen passen sie gut zu Rindfleisch oder Ente. Grüne Currypaste ist milder und krautiger, daher harmoniert sie bestens mit Hähnchen, Fisch und Meeresfrüchten. Gelbe Currypaste wird fast immer mit Hähnchenfleisch, mit oder ohne Knochen, kombiniert, denn die große Menge Kurkuma erzeugt eine milde Süße, die ausgesprochen gut dazu passt.

Veganer oder Vegetarier sollten unbedingt die Etiketten studieren, denn die meisten Currypasten enthalten Garnelenpaste. Es gibt allerdings auch Marken, die darauf verzichten, manche Pasten sind sogar als vegan gekennzeichnet, bei einigen fehlt allerdings jeglicher Hinweis.

Meines Erachtens ist es wichtig zu wissen, wie man Currywürzmischungen selbst zubereitet, deshalb habe ich ein paar Rezepte in dieses Buch aufgenommen (siehe Seiten 31 bis 35). In 99 Prozent der Fälle kaufe ich die Mischungen aber, denn es ist eine echte Kunst, Gewürze und Kräuter ausgewogen zu kombinieren. Wie ich es auch bei allen anderen handwerklich hergestellten Lebensmitteln tue, überlasse ich das Currymischen den Experten. Traditionell werden Currypasten in einem Steinmörser verrieben – das ist romantisch, dauert aber ewig. Entscheide ich mich für das Selbermachen, arbeite ich gern mit einer Gewürzmühle mit abnehmbarem Oberteil, weil nasse Zutaten dazukommen. Auch das Reinigen und Sterilisieren ist so einfacher.

Fischsoße

Achte beim Kauf darauf, dass die Fischsoße in Thailand hergestellt wurde und klar ist. Es gibt auch trübe, die aus fermentiertem Fisch gewonnen

werden – pass gut auf, dass du die beiden nicht verwechselst. Alle klaren thailändischen Fischsoßen werden aus Sardellen hergestellt und bilden das Herzstück der thailändischen Küche. Wie bei Sojasoßen, hat auch jede Fischsoße in der jeweils zugehörigen Kultur ihre kleinen Besonderheiten. Um den Goldstandard in puncto Geschmack zu erreichen, ist es am besten, die Soße aus dem Land zu kaufen, dessen Speisen man kochen möchte. Notfalls nehme ich als Alternative einige vietnamesische Fischsoßen. Heute sind sogar großartige vegane Fischsoßen erhältlich, falls du dich rein pflanzlich ernährst.

Mononatriumglutamat (MNG)

Mononatriumglutamat ist im Laufe der Jahre eine ziemlich umstrittene Zutat geworden. Doch ehrlich gesagt, viele von uns asiatischen Kindern sind damit groß geworden und haben es täglich gegessen. Mononatriumglutamat (MNG) ist ein Geschmacksverstärker, der normalerweise als Granulat wie Salz verkauft wird. Tatsächlich kommt es in vielen Gemüsesorten natürlich vor. Pilze, Tomaten und Algen enthalten es zum Beispiel. Es ist im Grunde verantwortlich für den herzhaft-deftigen Geschmack Umami. Als Würze wird es speziell in asiatischen Familien in der heimischen Küche und in Restaurants verwendet. Es gehört einfach zu unserem Alltag.

Eines möchte ich klarstellen: Ich habe in keinem Restaurant, das ich während meiner Karriere eröffnet oder geleitet habe, je Mononatriumglutamat eingesetzt. Ich habe damit aber zu Hause und für Freunde und Verwandte gekocht. Persönlich finde ich nicht, dass es den Stempel »böse« verdient hat, der ihm im Laufe der Jahre aufgedrückt wurde. Tatsache ist, dass das Essen damit vertraut schmeckt. Wenn du schon einmal in asiatischen Restaurants gegessen hast, wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit auch Mononatriumglutamat begegnet sein. In den letzten Jahren scheint die Öffentlichkeit zu verstehen, dass die wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich Mononatriumglutamat nicht so negativ sind, wie man in der Vergangenheit angenommen hat.

Du kannst es verwenden oder weglassen, wie du willst. Aber wenn ich es nicht hinzufüge oder erwähne, bin ich kein echter asiatischer Koch. Meine

Großmutter hat damit gekocht, meine Eltern haben damit gekocht, und ich koche zu Hause damit. Das hört sich jetzt vielleicht nach einer unehrlichen Küche an, aber in der Tat hilft es, den echten thailändischen Geschmack zu treffen, und es wäre nachlässig von mir, es wegzulassen. Deswegen wirst du in einigen Rezepten im Buch darauf stoßen.

Lange Rede, kurzer Sinn: Wenn du offen für Mononatriumglutamat bist, möchte ich dich ermutigen, es auszuprobieren. Beschäftige dich näher damit, falls du unsicher bist. Und solltest du darauf allergisch reagieren oder es nicht verwenden wollen, dann ersetze es durch chinesisches Hühnerpulver oder lass es einfach weg.

Austernsoße

Entwickelt wurde die Austernsoße zwar von den Chinesen, thailändische Köche haben sie jedoch übernommen und den Geschmack ein wenig verändert. Thailändische Austernsoße ist nicht so salzig und hat mehr Süße als ihre chinesische Cousine. Und sie ist dünnflüssiger. Ich empfehle, eine Flasche davon zu kaufen, wenn du dich an dieses Buch machst. Ich nehme chinesische Austernsoße, wenn ich chinesische Gerichte koche, und thailändische, wenn ich thailändisch koche. Wenn du dich vegan ernährst, kannst du stattdessen eine chinesische vegane Austernsoße wählen. Zum Zeitpunkt der Entstehung dieses Buchs gibt es keine vegane thailändische Austernsoße.

Paste aus gerösteten Chilischoten bzw. Chilipaste mit Sojabohnenöl (Nam Prik Pao)

Diese unverzichtbare Würzpaste ist mehr ein Relish als eine Soße. Sie zählt zu den heimlichen Heldinnen des thailändischen Vorratsschranks und ist eine wichtige Zutat für Gerichte wie die Suppe Tom Yam und pfannengerührte Gerichte mit Chilipaste. Sie ist eher herzhaft und süß als scharf und verleiht pfannengerührten Gerichten einen angenehm harmonischen Geschmack.

Srirachasoße

Leider haben es thailändische Sriracha-Hersteller versäumt, die Originalsoße als Marke eintragen zu lassen. Daher gibt es einige Varianten, die in meinen Augen aber nicht authentisch sind. Meines Erach-

tens ist das wie mit dem Champagner oder Hatch-Chilischoten: Die Soße sollte nicht »Sriracha« heißen, wenn sie nicht aus Sriracha in Thailand stammt. Auch wenn viele andere im Handel angeboten werden, ist die echte Srirachasoße geschmacklich einfach viel ausgewogener. In diesem Buch findest du ein Rezept für die thailändische Version (Seite 208), du bekommst echte thailändische Srirachasoße aber auch in Asiamärkten und im Internet, und ich finde, es lohnt sich, die authentische Soße auszuprobieren.

Gelbe-Bohnen-Soße

Bei thailändischer Gelbe-Bohnen-Soße handelt es sich um halb fermentierte Sojabohnensoße. Die meisten Sojasoßen werden aus vollständig fermentierten Sojabohnen hergestellt und erhalten so eine kräftige, stechende Salzigkeit. Die gelben, weniger fermentierten Sojabohnen weisen einen mildereren Geschmack auf. Diese Soße ist für Nudeln Lad Na (Kuai Tiao Lad Na, Seite 49), Fliegender Wasserspinat (Pak Bung Fai Deng, Seite 167) und andere Rezepte wichtig.

GEMÜSE, KRÄUTER UND GEWÜRZE

Basilikum

Horaphā, wie es auf Thailändisch heißt, ist eine der beiden Basilikumsorten, die üblicherweise in der thailändischen Küche verwendet werden, und wird auch süßes Basilikum genannt. Erkennungsmerkmal sind grüne Blätter sowie lilafarbene Stängel und Blüten. Es schmeckt und duftet intensiv nach Anis.

Scharfes Basilikum oder *kapharo* ist würziger im Geschmack und erinnert an Nelken und Pfeffer. Es ist in Asiamärkten selten zu finden und auch empfindlicher. Das Gericht Kra Pao ist nach diesem Basilikum benannt, doch normalerweise wird es durch süßes Basilikum ersetzt, weil scharfes Basilikum so schwer zu bekommen ist.

Falls du kein süßes oder scharfes Thai-Basilikum findest, kannst du auch italienisches Basilikum verwenden. Der Geschmack ist zwar nicht gleich, aber es ist auf jeden Fall besser, als das Gericht gar nicht zu kochen.

Chilischoten

Zwei Chilisorten werden von Thailändern am häufigsten verwendet: thailändische Bird-Eye-Chilischoten (*phrik khi nu*) und Serrano-ähnliche Chilischoten (*phrik chi fa*). Bird-Eye-Chilischoten garantieren eine lang anhaltende große Schärfe, Serrano-Chilischoten hingegen sind weniger scharf, und die Schärfe klingt schnell ab. In den Rezepten sind sie austauschbar, du kannst also die Sorte nehmen, die du lieber isst. In Thailand gibt es noch andere Sorten, die in Pasten und Soßen verarbeitet werden, doch zum Kochen sind diese beiden am verbreitetsten.

Galgant (Kha; Thai-Ingwer, Galangawurzel)

Dieses prickelnd scharfe Rhizom (Wurzelstock) hat einen einzigartig pfeffrigen, blumigen und harzigen Geschmack. Es wird oft mit Ingwer verwechselt, weil sie ähnlich aussehen, Galgant hat jedoch eine glattere, wächserne Schale und schmeckt völlig anders, deswegen kann man ihn nicht durch Ingwer ersetzen. Galgant bildet – in feine Stücke geschnitten für Suppenfonds oder gerieben in Pasten – mit Zitronengras und Kaffirlimettenblättern die »thailändische Dreifaltigkeit« Galgant musst du nicht schälen. Das kostet nur Zeit und Mühe, die wachsartige, dünne Schale beeinträchtigt den Geschmack des fertigen Gerichts jedoch in keiner Weise.

Kaffirlimetten und -blätter

Die *makrut*, wie die Kaffirlimette heißt, und die *bai makrut* (Blätter) weisen aufgrund der in der Frucht und den Blättern enthaltenen ätherischen Öle ein intensives Zitrusaroma auf. Beide werden bei der Zubereitung von Currymischungen und anderen Kochpasten verwendet. Fruchtfleisch und Saft kommen in der Küche nicht zum Einsatz, in der Kosmetik hingegen schon. Die Frucht ist außerhalb von Asien schwer zu bekommen, die Blätter dagegen werden in den meisten Asiamärkten angeboten. In Rezepten, in denen Schale benötigt wird, kannst du stattdessen auch die Blätter verwenden. Kaffirlimettenblätter lassen sich – wie Zitronengras und Galgant – sehr gut einfrieren. Als Ersatz eignet sich Zitronengras besser als Limetzesten, denn das ätherische Öl Citronella aus dem Zitronengras kommt dem Geschmack näher als die Limette.

Zitronengras (*takhi*)

Das ursprünglich aus Südostasien stammende, leicht anzubauende Zitronengras hat dank seiner ätherischen Öle einen intensiven Zitrusgeschmack. Zitronengras ist eine Basis-Würzpflanze und wird üblicherweise mit Galgant und Kaffirlimettenblättern kombiniert. Man verreibt es entweder in Pasten oder schneidet es in Suppenfonds. Das Zitrusaroma aromatisiert viele thailändische Gerichte. Achte darauf, die harten, trockenen äußeren Blätter und die dicke Basis vor der Verwendung zu entfernen.

Geröstetes süßes Reispulver

Dies ist in Nord- und Nordostthailand ein alltägliches Gewürz, hergestellt einfach aus gebräuntem und gemahlenem Klebreis. Als Pulver verwendet, verleiht es Gerichten etwas mehr Textur und dickt Soßen und Dressings an. Das Rezept für die Herstellung findest du auf Seite 182.

NUDELN

Dass Nudeln in China erfunden wurden, steht außer Frage, wenn auch die Italiener der Meinung sind, sie hätten sie perfektioniert. Die Nudelgerichte der thailändischen Küche sind damit also inspiriert vom chinesischen Original. Eiernudeln, Glasnudeln und Reispudeln werden in der thailändischen Küche hauptsächlich verwendet. Sehen wir uns die einzelnen Sorten genauer an.

Eiernudeln

Die Eiernudeln der thailändischen Küche sind denen der chinesischen Küche sehr ähnlich. Wenn auf dem Etikett »Wantan-Nudeln« steht, weißt du, dass sie ganz dünn aus Wantanblättern geschnitten wurden. Diese Nudeln haben einen schönen festen Biss und machen sich in Suppen oder Nudelgerichten mit wenig Soße sehr gut.

Glasnudeln alias Bohnenfäden

Glasnudeln werden aus Mungbohnenstärke hergestellt. Stärke ist das, was bleibt, wenn du dem Mehl das Protein entziehst, und Protein wiederum ist das, was Gluten bildet und einer Nudel Biss

gibt. Wird eine Nudel aus Stärke hergestellt und zubereitet, so geliert sie, wird klar und elastisch. Thailändische Köche und Köchinnen verwenden Glasnudeln auch für alles, wofür man Reismudeln oder Eiernudeln nehmen würde, zum Beispiel Pad Thai oder Nudelsuppen. Die meisten weichen ein Bündel trockener Glasnudeln vor dem Kochen in warmem Wasser ein, bis sie sich voneinander lösen und biegsam sind.

Reismudeln

Hierbei handelt es sich um Nudeln für Pad Thai und einige andere pfannengerührte Gerichte. Sie stammen aus der Region Chanthaburi, achte also beim Etikett auf »Chanthaboon« Diese Nudeln werden auch in Pho verwendet. Wichtig ist, dass die Reismudeln für das Gericht, das du kochen möchtest, die richtige Breite haben. Für Pad Thai ist medium ideal. Eine mittlere Reismudel ist 6 bis 9 mm breit. Ich nehme dieselbe Größe auch für Pho.

Ein guter Tipp für Gegenden, in denen frische Reismudeln schwer erhältlich sind: Kaufe für Gerichte wie Pad Siu (Seiten 50 und 172), Lad Na (Seite 49) und Betrunkene Nudeln (Seiten 53 und 178) trockene Reismudeln in XL (extra large).

Thailändische Köche weichen Reismudeln unabhängig von der Zubereitung normalerweise ca. 30 bis 60 Minuten in einer Schüssel mit warmem Wasser ein. Nach dem Einweichen kannst du sie 3 bis 5 Tage im Kühlschrank in Wasser aufbewahren.

REIS

In den letzten Jahren sind einige neue Reissorten auf den Markt gekommen. Ich mag roten Jasminreis, Jasberryreis und andere neuere Sorten zwar ausgesprochen gern, aber hier möchte ich mich auf die für Thailand typischen Sorten konzentrieren.

Thailändischer Tafelreis ist immer Jasminreis. *Hom mali* heißt er in Thailand, wörtlich übersetzt »duftender Jasmin«. Wie bei allen weißen Reissorten ist dies die polierte Form der namensgleichen Reissorte. Bei weißem Jasminreis ist die Kleie weggepolier und die Hülse entfernt. Man kann auf dem Markt auch braunen Jasminreis kaufen, doch die meisten Thailänderinnen und Thailänder schätzen die luftig-lockere, elastische Textur und das süße Bambusaroma von weißem Jasminreis.

Thailändischer Klebreis, auch als süßer Reis bekannt, ist, wie der Name schon sagt, ein sehr klebriger Reis. Er wird in Bambuskörben über kochendem Wasser gedämpft. Man reicht ihn auch zu Mangos, die in Kokossirup getränkt wurden. Es gibt schwarze (oder lilafarbene) Sorten, die genauso gegart werden. In allen Rezepten in diesem Buch kannst du weißen Klebreis durch lila Klebreis ersetzen.



MEINE MEINUNG ZU WOKS

Tagtäglich werde ich auf Woks angesprochen. Brauche ich einen Wok, um asiatisches Essen korrekt zuzubereiten? Schmeckt das Essen wegen des Woks besser? Meine einfache Antwort ist: Niemand benötigt für asiatisches Essen einen Wok, es sei denn, er/sie besitzt einen Wokbrenner. Zweifellos sorgen Woks für ein sehr spezielles Raucharoma, das man nicht nachmachen kann und das als *wok hei* bezeichnet wird, Wok-Atem. Das funktioniert aber nur mit der Art von Hitze, die Wokbrenner erzeugen: 14,65 bis 59 kW. Stellt man einen asiatischen Wok auf einen normalen Herd, erzielt man dieses Aroma aus mehreren Gründen nicht: Erstens haben die meisten Woks gewölbte Unterseiten und ein Herd ist flach. Somit bleiben einige Pfannenbereiche ohne Kontakt zur Platte, und es wird weniger Hitze übertragen. Und auch die besten Brenner für zu Hause erzeugen nur 1,75 bis 4,1 kW, was nicht ausreicht, um die anhaltende Hitze zu schaffen, die für den Wok-Atem nötig ist.

Ich persönlich empfehle daher, mit einem emaillierten Dutch Oven oder einer großen Pfanne mit hohen Seiten zu arbeiten. Wenn der Dutch Oven gut erhitzt wird, eignet er sich bestens zum Bräunen und um jenes Raucharoma zu erzeugen. Wok-Atem ist eine wohlklingende Beschreibung eines Zustands, der sich genau zwischen »scharf anbraten« und »anbrennen lassen« befindet. Mit einer guten emaillierten gusseisernen Pfanne bekommst du das auf jeden Fall hin. Ich verwende auch normale gusseiserne oder Edelstahlpfannen, Stielpfannen und Bräter. Ein Durchmesser von 23 bis 28 cm ist ideal zum Anbraten bei großer Hitze.



CURRYS UND SUPPEN

Yam-Bowls

Ursprünglich stammen Currys wohl aus Indien, und das tamilische Wort *kari* lässt sich wörtlich mit Gewürzsoße oder Gewürzmischung übersetzen. Für thailändische Currys wird meist eine Grundpaste aus Kräutern und Gewürzen hergestellt, die normalerweise in Kokos- oder Pflanzenöl angeröstet und dann mit Kokosmilch, Brühe oder Wasser zu einer Soße verkocht wird. Thailändische Currys schmecken einfach köstlich. Du musst die Currypasten nicht selbst zubereiten, gekaufte Produkte eignen sich wunderbar dafür. Wenn du allerdings ein Kochfreak bist, dann lohnt es sich, zwischendurch auch mal alle Zutaten für ein Curry selbst zu machen.

In Thailand und vielen anderen asiatischen Ländern isst man Suppen fast immer als Bestandteil einer Mahlzeit mit Reis und Beilagen. Anders als in der westlichen Welt wird man kaum ausschließlich eine Suppe essen. Ausnahmen können die Reissuppe am Morgen oder Congee sein. Die meisten thailändischen Suppen sind mit dem Wörtchen »Yam« versehen – es steht für die Ausgewogenheit von salzig, herzhaft, sauer, scharf und süß. Manchmal werden auch klare Brühen serviert. Doch meist dienen Suppen dazu, Proteine wie Garnelen – Suppe Tom Yam mit Garnelen (Tom Yam Kung, Seite 36) – oder Hähnchen – Kokos-Hähnchen-Suppe (Tom Kha, Seite 40) – zu genießen. Außerdem sind Suppen eine gute Möglichkeit, um Knochen, Schalen und anderen tierischen Überbleibseln Nährstoffe und Aromen zu entziehen.

Ich habe lange überlegt, ob ich Currys und Suppen in zwei Kapitel unterbringen soll, aber irgendwie gehören sie für mich zusammen. Auf den Seiten 23 bis 27 findest du eine detailliertere Erklärung dazu, wie du Currys von Grund auf selbst machen kannst.