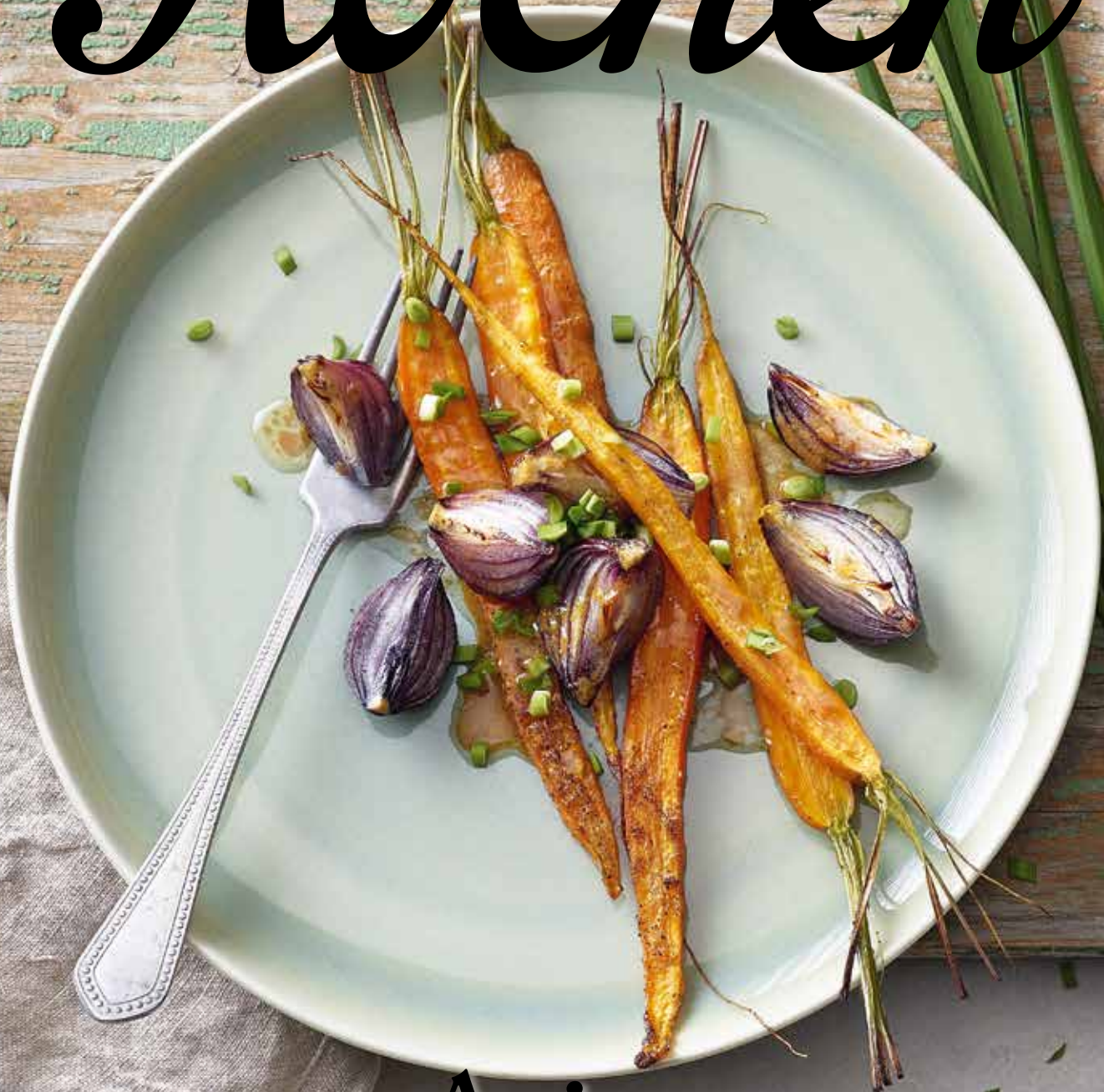




ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen



Asien

Geheimnisvoll und abenteuerlich zugleich.

CHIANG RAI

Ein Hauch von
Wildnis.

MEERESGEMÜSE

Ob getrocknet, zum Würzen
oder als Zutat für Salate.

BANGKOK

Die essende
Stadt.



Asiatischer Randensalat
mit Algen **5**



Ramen-Suppe mit
Meeresspaghetti **6**



Kartoffelschnitze mit Al-
gen-Gewürz **8**



Nori-Chips **9**



Asia-Lauch mit
Hackfleisch **11**



Hackfleisch-Zitronengras-
Röllchen mit Chilisauce **15**



Indonesisches
Fisch-Curry **15**



Gebratenes Pfeffer-
Poulet **16**



Scharfe Auberginen **17**



Exotisches
Fruchtsaft-Sorbet **18**



Gebratene Sobanudeln mit
Pilzen, Ingwer und Ei **23**



Ramen-Nudelsuppe mit
Poulet und Kräutern **24**



Glasnudelsalat mit Spargeln,
Kräutern und Erdnüssen **26**



Udonnudel-Bowl mit Fisch,
Spinat und Limette **27**



Asiatische Nudelsuppe
mit scharfem Hack **28**



Asiatisches Saiblings-
Tatar mit Mango **31**



Chiang Rai **32**



Nord-thailändisches Curry -
Kaeng Hang Lay Moo **41**



Crevettenbällchen mit
scharfem Gurkensalat **43**



Gemüsesuppe mit Kokos-
milch und Zitronengras **44**



Rindfleischcurry mit Pepe-
roni und grünem Pfeffer **46**



Kokosglace
mit Mango-Tatar **47**



Rindfleisch-Pfirsich-Salat
mit Wasabi-Dressing **49**



Asia-Nudelbowl mit
gebratenem Lachs **50**

Kochen

Eine kulinarische Reise durch Asien



Bangkok

51



Panaeng Curry
mit Rind

61



Auberginen-Hack-Ragout
mit Ingwer und Miso

64



Rüebli-Zwiebel-Salat
mit Miso-Dressing

65



Fischfilet in
Miso-Butter

66



Kartoffelgratin mit
Miso-Rahm und Nüssen

67

HINWEIS: Diese Reisereportage stammt aus der Zeit vor der Corona-Pandemie. Daher sind die Adressen möglicherweise nicht mehr aktuell und einige Restaurants mittlerweile geschlossen.

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden.

ZUBEREITUNG: Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt.

VORBEREITUNGSZEIT: Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können.

KOCH-/BACKZEIT: Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist.

RUHEZEIT: So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren.

DÄMPFEN kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät.

MENGENANGABEN: Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A	Auberginen-Hack-Ragout mit Ingwer, Chili und Miso	64
	Auberginen, scharf	17
B	Bangkok	51
C	Chiang Rai	32
	Crevettenbällchen mit scharfem Gurkensalat	43
	Fischfilet in Miso-Butter	66
F	Fruchtsaft-Sorbet, exotisch	18
G	Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Zitronengras	44
	Glasnudelsalat mit Spargeln, Kräutern und Erdnüssen	26
H	Hackfleisch-Zitronengras-Röllchen mit Chilisauce	15
K	Kartoffelgratin mit Miso-Rahm und Nüssen	67
	Kartoffelschnitze mit Algen-Gewürz	8
	Kokosglace mit Mango-Tatar	47
L	Lauch-Asia mit Hackfleisch	11
N	Nord-thailändisches Curry - Kaeng Hang Lay Moo, scharf	41
	Nori-Chips	9
	Nudelbowl-Asia mit gebratenem Lachs	50
	Nudelsuppe mit scharfem Hack, asiatisch	28
P	Panaeng Curry mit Rind	61
R	Randensalat mit Algen, asiatisch	5
	Ramen-Nudelsuppe mit Poulet und Kräutern	24
	Ramen-Suppe mit Meeresspaghetti und Gemüse	6
	Rindfleischcurry mit Peperoni und frischem grünem Pfeffer	46
	Rindfleisch-Pfirsich-Salat mit Wasabi-Dressing	49
	Rüebli-Zwiebel-Salat mit Miso-Dressing	65
S	Saiblings-Tatar mit Mango, asiatisch	31
	Sobanudeln mit Pilzen, Ingwer und Ei, gebraten	23
U	Udonnudel-Bowl mit Fisch, Spinat und Limette	27



Meeresgemüse

Algen sind vielfältig, sie eignen sich getrocknet zum Würzen genauso wie als Zutat für Salate, Suppen oder Eintöpfe. Japaner schätzen das gesunde Meeresgemüse bereits seit über 10 000 Jahren, zunehmend finden sie auch bei uns Liebhaber. Viele Algen stammen übrigens nicht aus Asien, sondern wachsen an den europäischen Küsten.

Asiatischer Randensalat mit Algen

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

10 g getrocknete Dulse- oder Dillisk-Algen
2 kleine rohe Randen
1 Bund Radieschen
1 Peperoncino
10 g frischer Ingwer
1 Limette
2 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel brauner Zucker
100 g Quinoa

- 1 Die Algen mit reichlich Wasser bedeckt 5 Minuten einweichen.
- 2 Inzwischen die Randen schälen und auf einem Gemüsehobel in ganz feine Scheiben schneiden. Schönes Radieschengrün kalt spülen und beiseitelegen. Die Radieschen ebenfalls in feine Scheiben hobeln.
- 3 Den Peperoncino halbieren, den Stielansatz sowie je nach gewünschter Schärfe eventuell die Kerne entfernen. Den Peperoncino fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft der Limette auspressen.
- 4 In einer Schüssel Limettensaft, Sojasauce, Sonnenblumenöl, Peperoncino, Ingwer und braunen Zucker verrühren und mit Salz abschmecken. Die Hälfte der Sauce mit den Randen mischen, den Rest der Sauce beiseitestellen.
- 5 Die Quinoa in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weich garen. Anschliessend abgiessen und abtropfen lassen.
- 6 Die Algen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Die Algen mit der restlichen Sauce, den Radieschen und der Quinoa mischen. Die Radieschenblätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls untermischen. Den Algen-Quinoa-Salat wenn nötig mit Salz abschmecken.
- 7 Kurz vor dem Servieren die Randen dekorativ auf Tellern anrichten. Darüber den Algen-Quinoa-Salat verteilen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT:
2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 9 g Fett,
26 g Kohlenhydrate; 221 kKalorien oder
924 kJoule, Lactosefrei



Mit Sojasauce und Misopaste kommen zwei Zutaten in die Suppe, die bereits stark würzen. Deshalb ist es wichtig, die Bouillon von ihrer Stärke her so zu dosieren, dass am Ende nicht eine versalzene Suppe entsteht.

SORTEN UND VERWENDUNG

BRAUNALGEN

WAKAME verleiht jeder japanischen Miso-Suppe ihren unverwechselbaren, würzigen Geschmack. Sie lässt sich aber auch gut für Salate oder Wokgerichte verwenden.

KOMBU mit ihrem leicht süß-salzigen Aroma lässt sich ebenfalls vielfältig nutzen, zum Beispiel als Basis für die Dashi-Brühe, Salat, Wokgerichte und mariniert. **HIJIKI** haben eine eher feste Konsistenz und gelten in Japan als Delikatesse. Sie schmecken intensiv nach Meer sowie leicht nach Anis und eignen sich für Suppen, Tofu- oder Gemüsegerichte.

MEERESSPAGHETTI, auch Riementang genannt, zeichnen sich durch einen feinsalzigen Geschmack aus und können auch roh gegessen werden. Im Weiteren passen sie auch zu Nudeln und in Eintöpfe.



ROTALGEN

DULSE, im Handel auch unter der Bezeichnung Dillisk erhältlich, hat ein leicht nussig-salziges Aroma und macht sie daher gebraten zu einer tollen Snack-Alge. Sie kann aber auch für Salate, Eintöpfe oder Gratins verwendet werden.

NORI kennen die meisten als getrocknete, verbundene Blatthülle von Sushi. Nori in seiner ursprünglichen Form kann jedoch wunderbar Gemüse, Suppen, Reis und vieles mehr würzen.



GRÜNALGEN

Die auch als **MEERSALAT** bezeichneten Algen haben einen angenehm milden, süßlichen Geschmack und erinnern optisch an Spinat. Die grünen Speisealgen gehören im asiatischen Raum zu den Grundnahrungsmitteln und werden, wie der Name schon sagt, gerne für Salate verwendet.



Für die Würzmischung können verschiedene Algen wie Atlantik Wakame, Nori, Dulse oder Dillisk miteinander gemischt werden.

Kartoffelschnitze mit Algen-Gewürz

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

1 kg grosse Kartoffeln
 10 g gemischte getrocknete Algen
 50 g Cashewkerne
 1 Teelöffel Koriandersamen
 1 Esslöffel gelbe Senfsamen
 1 Teelöffel schwarzer Pfefferkörner
 2-3 Esslöffel Rapsöl
 Salz
 250 g Joghurt nature

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das grosse Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Kartoffeln je nach Grösse in 6-8 Schnitze schneiden. Auf das vorbereitete Blech geben.
- 3 Die Algen in kleinere Stücke brechen. Die Algen zusammen mit den Cashewkernen und den Gewürzen in einem grossen Mörser oder im Cutter fein mahlen. Über die Kartoffeln verteilen, alles leicht salzen und mit dem Öl beträufeln, dann gut mischen.
- 4 Die Kartoffeln im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille mit Umluft etwa 45 Minuten backen.
- 5 Inzwischen den Joghurt mit etwas Salz verrühren.
- 6 Die Kartoffeln mit dem Joghurt auf Tellern anrichten. Dazu passt ein reichhaltiger Blatt- oder Gemüsesalat.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT:

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 12 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 311 kKalorien oder 1303 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

Nori-Chips

ERGIBT etwa 60–70 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8–10 Minuten

5 Noriblätter (Algenblätter für die Zubereitung von Sushi)

50 g geschälter Sesam

1 Esslöffel flüssiger Honig

2 Esslöffel salzreduzierte Sojasauce

1½ Messerspitzen Chilipulver oder

½ Teelöffel Wasabipulver

2 Esslöffel Sesamöl

1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

2 Jedes Noriblatt in 12–16 Rechtecke schneiden. Die Noriblätter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3 Den Sesam im Mörser leicht anquetschen/anmahlen. Den Sesam mit dem Honig, der Sojasauce, dem Chili- oder Wasabipulver sowie dem Sesamöl in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Paste auf den Noriblättern verteilen und glatt streichen.

4 Die Noriblätter im 150 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 8–10 Minuten backen bzw. trocknen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 1 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 14 kKalorien oder 58 kJoule, Lactosefrei



FRISCH ODER GETROCKNET?

Bei uns sind getrocknete Algen meist im Reformhaus oder in auf vegetarische und vegane Lebensmittel spezialisierten Geschäften erhältlich. Frisch hingegen findet man sie so gut wie gar nicht, und wenn, dann als sogenannte gepökelte Algen.

Dazu werden die Algen zusätzlich gesalzen und sind so gekühlt einige Tage haltbar.

Sie müssen jedoch vor Verwendung gründlich gewässert werden.

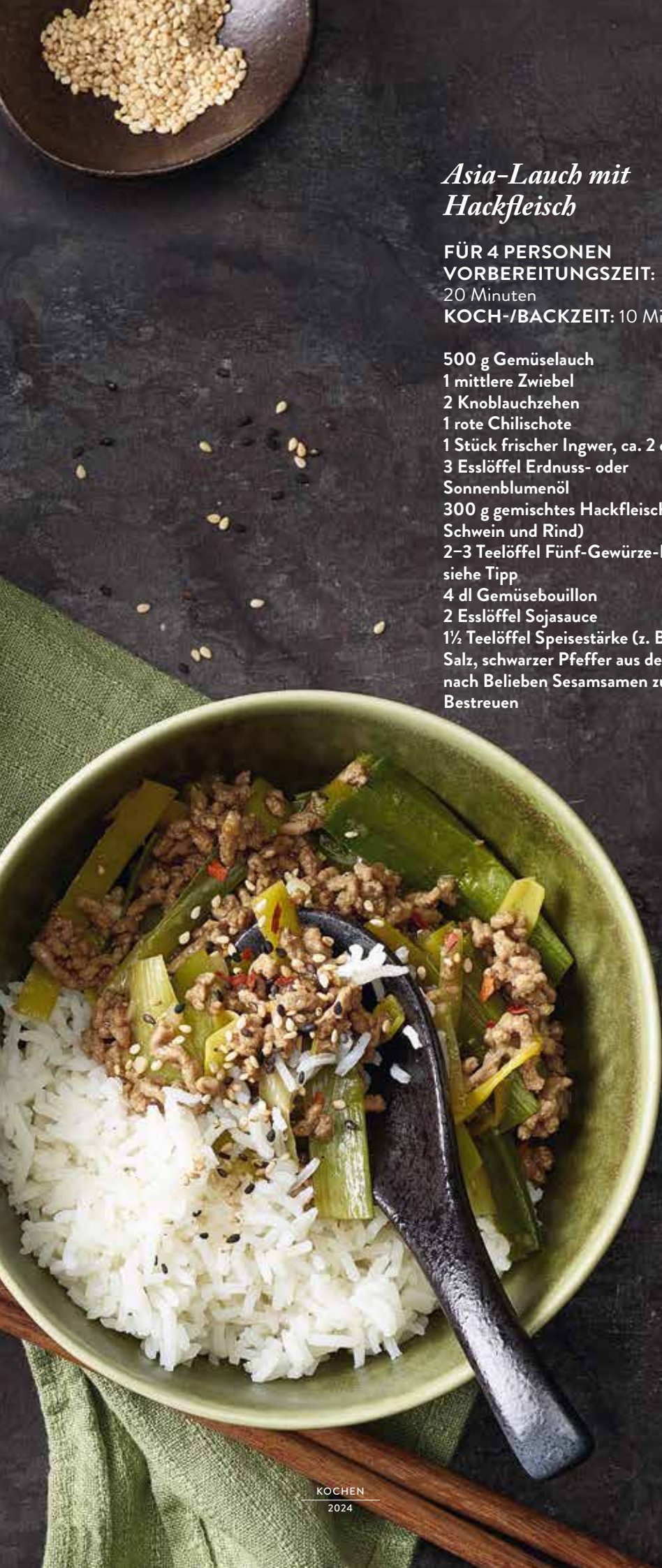
Getrocknete Algen vergrößern ihr Volumen beim Einweichen um das 8–10-Fache. 5 g getrocknete Algen entsprechen dabei je nach Sorte etwa 40–50 g frischen Algen.



Sowohl der Lauch als auch die Zwiebel gehören beide zur grossen Familie der Liliengewächse, ebenso wie Knoblauch, Schnittlauch und Spargeln. Wer das ganze Jahr über immer wieder Lauch kauft, merkt, dass sich die Blattfarbe mit jeder Jahreszeit ändert: Beim Sommerlauch sind die Blätter hellgrün, beim Herbstlauch mittel- bis dunkelgrün und beim Winterlauch schon fast blaugrün. Grundsätzlich gilt: Je dunkler die Blätter, desto würziger das Aroma und desto feiner sollte der Lauch geschnitten werden. Nicht bei jeder

Sorte Lauch kann man gleich viel verwenden. Bei grünem Lauch werden die groben grünen Blätter und der Wurzelansatz nicht genutzt, während man beim Bleichlauch nur die angetrockneten Enden abschneidet. Einmal geschnittenen Lauch sollte man nicht lange stehen lassen, sondern sofort verwenden, da er sonst oxidiert und dann unangenehm bitter schmeckt. Bei der Zwiebel ist das bekannterweise noch ausgeprägter: Beim Schneiden zerstört die Messerklinge die Zellstruktur; in der Folge treffen die schwefelhaltige

Aminosäure Iso-Alliin und das Enzym Alliinase aufeinander und vereinigen sich zu der berühmt-berüchtigten Substanz, welche die Schleimhäute reizt und uns so zum Weinen bringt. Alles andere als zum Weinen ist das kulinarische Potenzial, das die grosse Familie der Lauch- und Zwiebelgewächse zu bieten hat – die Geschmacksrichtungen reichen von der leichten, kräuterigen Frische des Schnittlauchs über das zart-duftende Aroma der Schalotte bis hin zur grünen Erdigkeit von Lauch und Frühlingszwiebeln.



Asia-Lauch mit Hackfleisch

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:

20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

500 g Gemüselauch
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer, ca. 2 cm lang
3 Esslöffel Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
300 g gemischtes Hackfleisch (vom Schwein und Rind)
2–3 Teelöffel Fünf-Gewürze-Pulver, siehe Tipp
4 dl Gemüsebouillon
2 Esslöffel Sojasauce
1½ Teelöffel Speisestärke (z. B. Maizena)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle nach Belieben
Sesamsamen zum Bestreuen

1 Den Lauch rüsten, dabei von oben längs tief einschneiden, die Stangen unter kaltem Wasser gründlich spülen und trocken schütteln. Dann den Lauch zuerst quer in etwa 5 cm breite Stücke teilen, diese längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Stielansatz der Chilischote entfernen, je nach gewünschter Schärfe die Schote mitsamt oder ohne Kerne in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, in Scheibchen schneiden, dann sehr fein hacken.

3 In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Das Hackfleisch krümelig braten. Dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Fünf-Gewürze-Pulver beifügen und kurz mitbraten. Zuletzt den Lauch und die Chilischote dazugeben, alles gut mischen, die Bouillon angiesen und den Asia-Lauch 3 Minuten zugedeckt kochen lassen. Inzwischen Sojasauce und Speisestärke gut verrühren. Den Deckel der Pfanne entfernen, die Sojasaucenmischung unterrühren und alles offen weitere 2–3 Minuten kochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Sesam bestreuen.

Als Beilage passt Basmati- oder Jasmin-Reis.

TIPP

Das Fünf-Gewürze-Pulver ist eine klassische Gewürzmischung aus der chinesischen und einigen ostasiatischen Küchen. Es besteht – wie sein Name schon besagt – traditionell aus fünf Gewürzen, nämlich Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimt, Fenchelsamen und Gewürznelken, die für das unverwechselbare, würzig-scharfe und zugleich leicht blumig-süssliche Aroma sorgen. Die Zusammensetzung kann jedoch auch leicht variieren, denn wie bei Currymischungen hat jede Region oder Familie manchmal ihr ganz eigenes Rezept.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Garen 1½ dl Bouillon verwenden.

Pro Portion 21 g Eiweiss, 22 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 459 kKalorien oder 1919 kJoule, Lactosefrei



**Hackfleisch-Zitronengras-
Röllchen mit Chilisauce**



Indonesisches Fisch-Curry



**Gebratenes Pfeffer-Poulet mit
Maiskölbchen**



Duftreis



Scharfe Auberginen



Exotisches Fruchtsaft-Sorbet

Kurztrip nach Fernost

Auch wenn die Zeit für eine Reise zu exotischen Destinationen fehlt: Mit unseren Rezepten können Sie und Ihre Gäste wenigstens einen kulinarischen Trip durch die Küchen Asiens unternehmen.

Indonesisches
Fisch-Curry
Rezept auf Seite 53

Hackfleisch-Zitronengras-
Röllchen mit Chilisauce
Rezept auf Seite 53



Scharfe Auberginen
Rezept auf Seite 55

Gebratenes Pfeffer-
Poulet mit Maiskölbchen
Rezept auf Seite 54

DAS PERFEKTE TIMING



½ TAG IM VORAUSS

- Die Fruchtsaftmischung für das Sorbet zubereiten und kühl stellen.
- Die Hackfleischröllchen zubereiten und kühl stellen.
- Das Fisch-Curry bis und mit Punkt 8 vorbereiten.
- Das Pfeffer-Poulet bis und mit Punkt 2 vorbereiten.
- Die Auberginen bis und mit Punkt 3 vorbereiten.



UNMITTELBAR VOR DEM ESSEN

- Die Himbeeren für das Dessert vorbereiten (Punkt 3).
- Die Hackfleischröllchen frittieren und anrichten.



NACH DER VOR- SPEISE

- Den Duftreis zubereiten.
- Das Sorbet in die Glacemaschine füllen und gefrieren.
- Die Sauce für das Fisch-Curry aufkochen und warm halten.
- Die Auberginen fertigstellen und warm halten.
- Das Pfeffer-Poulet fertigstellen und warm halten.
- Die Fischfilets mit den Ananas in die Sauce legen und garen.



Hackfleisch-Zitronengras-Röllchen mit Chilisauce

ERGIBT etwa 24 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt etwa 25 Minuten

3 Stängel Zitronengras
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2–3 Esslöffel Öl
400 g gehacktes Rindfleisch
Esslöffel Sweet-Chili-Sauce
1 Esslöffel Fischsauce
1 Esslöffel Limettensaft
Salz

ZUM FERTIGSTELLEN:
12 Frühlingsrollenblätter
(Spring Roll Pastry)
Erdnussöl zum Frittieren

CHILISAUCE:
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 kleine Frühlingszwiebeln
1½ dl süsse Sojasauce

- Die harten Aussenblätter des Zitronengras-Stängels entfernen, das weiche Innere auslösen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren und entkernen, die Knoblauchzehen schälen und beide Zutaten ebenfalls fein hacken.
- In einer Bratpfanne oder in einem Wok das Öl rauchheiss erhitzen. Das Hackfleisch beifügen und weiterhin bei starker Hitze krümelig braten. Dann das Zitronengras, die Chilischote und den Knoblauch beifügen und 2 Minuten mitbraten. Nun 2 Esslöffel Sweet-Chili-Sauce dazugeben und alles nochmals 2 Minuten schön braun braten. Am Schluss mit der restlichen Sweet-Chili-Sauce, der Fischsauce, dem Limettensaft und etwas Salz abschmecken. Abkühlen lassen.
- Die Frühlingsrollenblätter nach Anleitung auf der Packung mit Wasser befeuchten, dann halbieren. Jeweils etwas Füllung auf ein Blatt geben, die Seiten einschlagen und aufrollen. Die Hackfleischröllchen mit der Verschlussseite nach unten nebeneinander auf eine Platte legen und mindestens ½ Stunde ruhen lassen.
- Inzwischen die Chilisauce zubereiten: Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, in feinste Streifen und diese in

kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in hauchfeine Ringe schneiden. Alles mit der Sojasauce mischen.

5 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

6 Etwa 2 cm hoch Erdnussöl in eine Pfanne geben und gut erhitzen; beim Eintauchen eines Holzstäbchens in das Öl sollen Bläschen aufsteigen. Die Hackfleischröllchen darin portionenweise goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf der vorgewärmten Platte im 80 Grad heissen Ofen warm stellen; nicht decken, sonst durchweichen die Röllchen.

7 Zum Servieren die Hackfleischröllchen mit je 1 kleinem Schälchen Chilisauce zum Dippen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas Kresse oder Blattspinnen garnieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 2 g Fett,
 2 g Kohlenhydrate; 44 kKalorien oder
 183 kJoule; Lactosefrei



Indonesisches Fisch-Curry

FÜR 6 PERSONEN in Kombination mit anderen Gerichten

FÜR 4 PERSONEN als Hauptgericht
VORBEREITUNGSZEIT: etwa 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: etwa 20 Minuten

500–600 g eher dicke weissfleischige Fischfilets, ohne Haut

1 Stück frischer Ingwer, etwa 5 cm lang

4 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Salz

2 Teelöffel gemahlener Kurkuma

3 Teelöffel Limettensaft

1 grosse Zwiebel

2 Fleischtomaten

10 Kardamomkapseln

4 Esslöffel Erdnussöl

2 Teelöffel braune Senfsamen

1 Teelöffel Kreuzkümmel

12 Curryblätter

1 rote Chilischote

1 Teelöffel gemahlener Koriander

4 dl Kokosmilch

150 g ausgelöstes Ananasfruchtfleisch, frisch oder aus der Dose

1 Die Fischfilets in grosse Würfel schneiden.

2 Den Ingwer und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Anschliessend im Mörser mit dem Salz zu einer Paste zerstampfen. ½ davon in eine Schüssel geben und mit dem Kurkuma und dem Limettensaft mischen. Die Fischwürfel beifügen und alles sorgfältig mischen. Die restliche Ingwer-Knoblauch-Paste beiseitestellen.

3 Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Kardamomkapseln öffnen und die Samen herauslösen.

4 In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen. Die Kardamomsamen, die Senfsamen und den Kreuzkümmel hineingeben und anrösten, bis sie wie Popcorn springen. Dann ½ dieser Gewürz-Öl-Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5 Die Zwiebel und die Curryblätter zur Gewürzmischung geben und unter gelegentlichem Wenden zartbraun braten.

6 Inzwischen die Chilischote nach Belieben – je nach gewünschter Schärfe – entkernen und sehr fein hacken.

Mit dem Korianderpulver sowie 2 Esslöffel Wasser zu einer Paste mischen.

7 Die beiseitegestellte Ingwer-Knoblauch-Paste zur Zwiebel geben und unter häufigem Rühren 2 Minuten mitbraten. Dann die Chili-Koriander-Paste sowie die Tomaten unterrühren und alles weitere 2 Minuten eher dünsten als braten. Nun die Kokosmilch beifügen und alles etwa 5 Minuten leise kochen lassen.

8 Die Ananas in Würfel schneiden.

9 Kurz vor dem Servieren die Fischwürfel mitsamt Marinade sowie die Ananas zur Sauce geben und alles 6–7 Minuten garen lassen. Am Schluss das Gericht wenn nötig mit Salz abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit der beiseitegestellten Gewürz-Öl-Mischung beträufeln. Sofort servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 27 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 398 kKalorien oder 1658 kJoule; Purinarm, Lactosefrei, Glutenfrei

Gebratenes Pfeffer-Poulet mit Maiskölbchen

FÜR 6 PERSONEN in Kombination mit anderen Gerichten

FÜR 4 PERSONEN als Hauptgericht

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10–12 Minuten

400–500 g Pouletbrüstchen

1 Knoblauchzehe (1)

2 Esslöffel Sojasauce (1)

½ Teelöffel eher grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 g frische Maiskölbchen

3–4 kleine Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen (2)

4–5 Esslöffel Erdnussöl

2–3 Esslöffel Sojasauce (2)

1 Teelöffel Limettensaft

3–4 Esslöffel Wasser

½ Teelöffel Zucker

1 Die Pouletbrüstchen in gut ½ cm dicke Scheiben schneiden und diese der Länge nach halbieren. Die erste Knoblauchzehe (1) schälen und sehr fein hacken. Mit der ersten Portion Sojasauce (1) sowie dem Pfeffer verrühren. Die Pouletstreifen beifügen, alles mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

2 Inzwischen das dicke Ende der Maiskölbchen sauber anschneiden und die Kölbchen der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün der Länge nach halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die zweite Portion Knoblauch (2) schälen und in feine Scheiben schneiden.

3 In einem Wok oder einer Bratpfanne mit hohem Rand 2 Esslöffel Öl stark erhitzen. Die Pouletstreifen gut abtropfen lassen und in 2–3 Portionen jeweils auf der ersten Seite 1½ Minuten anbraten, dann unter Rührbraten ¾ Minute weiterbraten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit Folie locker decken. Für jede weitere Portion nochmals etwas Öl in die Pfanne geben.

4 Im Bratensatz Maiskölbchen, Frühlingszwiebeln und Knoblauchscheibchen 2 Minuten golden braten. Das Fleisch wieder beifügen, die zweite Portion Sojasauce (2), den Limettensaft, das Wasser und den Zucker beifügen und alles noch 1–2 Minuten dünsten. Falls nötig nachwürzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 9 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 258 kKalorien oder 1083 kJoule; Lactosefrei

Duftreis

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 8–10 Minuten

400 g thailändischer Duftreis

6½ dl Wasser

Salz

1 Den Reis in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar herausläuft. Gut abtropfen lassen und in eine Pfanne geben.

2 Das Wasser sowie etwas Salz beifügen. Den Reis einmal sprudelnd aufkochen lassen und kurz durchrühren. Dann die Herdplatte ausschalten (Induktion Stufe 1 oder 2), die Pfanne zudecken und auf der noch heißen Platte 8–10 Minuten ausquellen lassen.

3 Den Reis vor dem Servieren mit 2 Gabeln auflockern und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 0 g Fett, 52 g Kohlenhydrate; 232 kKalorien oder 987 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei





Scharfe Auberginen

FÜR 6 PERSONEN in Kombination mit anderen Gerichten

FÜR 4 PERSONEN als Hauptgericht

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

800 g Auberginen
150 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
30 g Sesamsamen
40 g ausgelöste Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 Bund frischer Koriander oder glatte Petersilie
Erdnussöl zum Braten
Salz
2 Esslöffel Reis- oder Weissweinessig
1–1½ Esslöffel Sambal Oelek
2 Prisen gemahlener Zimt
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

- 1 Die Auberginen ungeschält der Länge nach je nach Dicke halbieren oder vierteln, dann quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und diese fein hacken.
- 2 In einem Wok oder in einer Bratpfanne mit hohem Rand ohne Fettzugabe die Sesamsamen goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.
- 3 Die Erdnüsse grob hacken. Koriandergrün oder Petersilie grob schneiden.
- 4 Im Wok oder in der Bratpfanne 4–5 Esslöffel Öl erhitzen. ½ der Auberginen bei starker Hitze anbraten. Salzen und 1 Esslöffel Essig darüberträufeln. Aus der Pfanne nehmen. Auf die gleiche Weise die zweite Portion Auberginen braten.
- 5 Wieder Öl in die Pfanne geben und darin die Schalotten, den Knoblauch sowie den Ingwer andünsten. Sambal Oelek, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel sowie gut

½ des Sesams und der Erdnüsse beifügen. Dann die Auberginen gut untermischen und bei mittlerer, später eher kleiner Hitze 5–8 Minuten unter gelegentlichem Wenden fertig garen. Zuletzt das Koriandergrün oder die Petersilie beifügen und die Auberginen wenn nötig nachwürzen. Auf einer Platte anrichten und mit dem restlichen Sesam sowie den Erdnüssen bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss,
11 g Fett, 11 g Kohlenhydrate;
185 kKalorien oder 771 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei

Exotisches Fruchtsaft-Sorbet

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 60 Minuten

GEFRIERZEIT: 40–50 Minuten

**2½ dl frisch gepresster Orangensaft,
von etwa 3 Orangen**
**2½ dl ungesüsster Ananassaft, aus dem
Tetrapak**
1 dl Limettensaft, von etwa 5 Limetten
25 g Puderzucker
½ dl Grenadinesirup
**1 Esslöffel Orangenlikör,
z. B. Grand Marnier**
1 Eiweiss
200 g tiefgekühlte Himbeeren

- 1 Den Orangen-, Ananas- sowie den Limettensaft in eine Schüssel geben. Den Puderzucker beifügen und mit dem Schwingbesen rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann Grenadinesirup, Orangenlikör und Eiweiss beifügen und alles gut verquirlen. Mindestens 1 Stunde sehr kalt stellen.
- 2 Die Fruchtsaftmischung in die Glacemaschine geben und gefrieren lassen.
- 3 Inzwischen die gefrorenen Himbeeren nebeneinander auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und auftauen lassen. Nach Belieben die Gläser oder Dessertschalen zum Servieren des Sorbets im Tiefkühler vorkühlen.
- 4 Zum Servieren die Himbeeren in die vorbereiteten Gläser geben. Das Sorbet in einen Spritzsack mit grosser Lochtülle füllen und in die Gläser spritzen. Sofort servieren.

Pro Portion 2 g Eiweiss,
1 g Fett, 19 g Kohlenhydrate;
108 kKalorien oder 446 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei



SCHÖN AUFGETISCHT

Ideen für die fernöstlich geschmückte Tafel



Asiatisch bunt

Auf einer asiatischen Tafel werden oft alle Gerichte miteinander serviert. Dies spiegelt sich auch in Geschirr und Deko wieder. Wir haben bunte, gemusterte und neutrale Schalen und Teller miteinander kombiniert. Von den Blumen passen neben den klassischen Orchideen auch Edel- und Spraynelken gut dazu, die in vielen leuchtenden Farben erhältlich sind. Ebenfalls bunt sind unsere kalorienfreien, aus Papier gefertigten Glückskekse, die auf keinem Asia-Tisch fehlen dürfen. Die «Weisheiten» als Inhalt der Glückskekse findet man auf zahlreichen Websites.



Papier-Glückskekse

Dazu braucht man:

- Bunt gemustertes Origamipapier oder dickeres asiatisch gemustertes Geschenkpapier
- Asiatische Glückskekse-Sprüche, auf Papier gedruckt oder von Hand geschrieben



Schritt 1:

Aus dem Origami- oder Geschenkpapier Kreise zwischen 7 bis 9 cm Durchmesser ausschneiden. Als Formen eignen sich z. B. Trinkgläser oder glatte runde Ausstecher. Die auf Papier ausgedruckten oder von Hand geschriebenen Sprüche in lange Streifen schneiden und nach Belieben einmal in der Länge falten.



Schritt 2:

Auf der inneren, also weissen Seite der Papierrondellen am Rand einen Klebepunkt mit Klebeband oder Klebroller anbringen. Mittig den Spruch platzieren, dann die Papierrondelle zusammenfalten, jedoch keinen harten Kantenknick machen, sondern nur am Klebepunkt zusammenführen und festdrücken. Nun am Rand aussen einen weiteren Klebepunkt anbringen und den Halbkreis auf dem Klebepunkt zusammenführen.

SUSHI, WOK ... UND WELCHER WEIN?

Der Boom der asiatischen Küche ist ungebrochen – aber was trinkt man am besten dazu? Wein ist nämlich nicht immer der ideale Begleiter...

Asiatische Küche ist in. Im ganzen Land findet man kaum mehr ein Dorf ohne China-Restaurant mit Drachen vor dem Eingang und roten Lampions über den Tischen. Und in den Städten, da wimmelt es nachgerade von Asia Food in allen Schattierungen. Wir finden das gut so. Die asiatische Küche ist so ungeheuer vielfältig, wunderbar reichhaltig und voller Überraschungen, dass wir uns daran kaum je satt essen können. Und langsam beginnen wir sogar, etwas von dieser doch so fremdartigen Welt zu verstehen. Etwas von den Zubereitungsarten, den Gewürzen und von der Philosophie, die alles durchdringt. Aber da steht neben den vielen Schälchen, dem Porzellanlöffel und den Stäbchen auch noch das Glas auf dem Tisch, meist ein Weinglas, und da fängt unsere Ratlosigkeit nochmals ganz von vorne an. Was soll da rein? Welcher Wein passt denn zum Wokgemüse, zum süss-sauren Geflügel und zum dunkel-würzigen Rindfleisch? Ein Bier meint der Kellner, und wir wissen, er hat recht. Aber uns ist so gar nicht nach Bier und eine Weinkarte verlockt doch wenigstens zum Stöbern.

Einfacher wird es dadurch nicht, aber wir hätten hier doch ein paar Hinweise für Ihren nächsten Besuch beim Chinesen oder Ihren Selbstversuch zu Hause:

Der Wok: Es kommt gar nicht so sehr darauf an, was Sie im Wok zubereiten, sondern vielmehr auf die Gewürze, die Sie dabei verwenden. Oft sind das Kokosmilch, Curry oder Sojasauce. Und da strecken alle tanninreichen und alkoholstarken Rotweine gleich die Waffen. Nur leichte und am besten auch aromatisch-fruchtige Weissweine spielen da gut mit. Zum Beispiel Riesling, Sauvignon blanc oder Muscat. Je kräftiger und exotischer die Gewürze sind, umso bouquetreicher und sogar lieblicher darf der Wein sein. Da geht auch ein halbtrockener Riesling, ein Gewürztraminer oder ein Muskateller. Alle diese Weine laufen so zu grosser Form auf.

Sushi und Sashimi: Grundsätzlich gilt: Bei weissem Fisch passt eher ein körperreicher, nicht allzu fruchtiger Weisswein wie Weissburgunder oder Riesling, und zu rotem Fisch eher ein tanninarmer Rotwein, also Pinot noir oder Gamay. Diese passen auf jeden Fall auch dann, wenn Sie Sojasauce verwenden. Ein No-Go mit Wein ist auf jeden Fall scharfer Wasabi, da passt nur ein kühles Bier.

Dunkles Fleisch: Natürlich greifen wir da gerne zu einem Rotwein. Er darf aber nicht zu tanninreich sein. Daher Hände weg von jungen Rotweinen. Reifer Pinot noir ist sicher immer eine gute Wahl. ❀



Nach seinem Studium in Basel verbrachte der KOCHEN-Weinkolumnist mehrere Jahre in Italien, wo er seine Liebe zum Wein vertiefte und in der italienischen Lebensart sein zweites Ich fand. Bis 2001 leitete Beat Koelliker den Berner Hallwag Verlag und baute ihn zum renommiertesten Weinbuchverlag Europas aus. Aus seiner Feder stammen zahlreiche Grundlagen-Weinbücher. Durch seine Freude am Reisen und Entdecken quer durch alle Weinregionen resultierten auch mehrere Bücher über Weinwanderungen sowie zuletzt ein Buch über die Weinbars in Venedig.





Nichts gegen italienische Pasta –
aber auch zahlreiche Länderküchen
Asiens bieten ein ganz eigenes
Teigwaren-Universum.

Asia-Nudeln

Gebratene Sobanudeln mit Pilzen, Ingwer und Ei

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10–15 Minuten

250 g Sobanudeln

Salz

20 g Ingwerwurzel

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

1 Stück Gurke, ca. 100 g

1 Bund Schnittlauch

400 g braune Champignons

insgesamt 3 Esslöffel Erdnussöl

2 Eier

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel süsssaure Chilisauce

1 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin knapp bissfest kochen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gurkenstück schälen und zuerst in Scheiben, dann in sehr feine Stifte schneiden. Schnittlauch in etwa 1 cm lange Stücke schneiden, mit den Gurken mischen und

leicht salzen. Die Pilze rüsten und in dünne Scheiben schneiden.

3 In einer Bratpfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Nudeln beifügen und etwa 2 Minuten ohne Rühren braten, dann wenden und nochmals so lange braten, bis sie leicht knusprig sind. Die Nudeln aus der Pfanne nehmen.

4 Die Pilze mit dem restlichen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und braten, bis sie leicht braun sind. Falls sich dabei Flüssigkeit bildet, diese vollständig verdampfen lassen oder abgiessen. Ingwer, Knoblauch und Schalotten beifügen und alles kurz weiter braten, bis die Schalotten glasig sind.

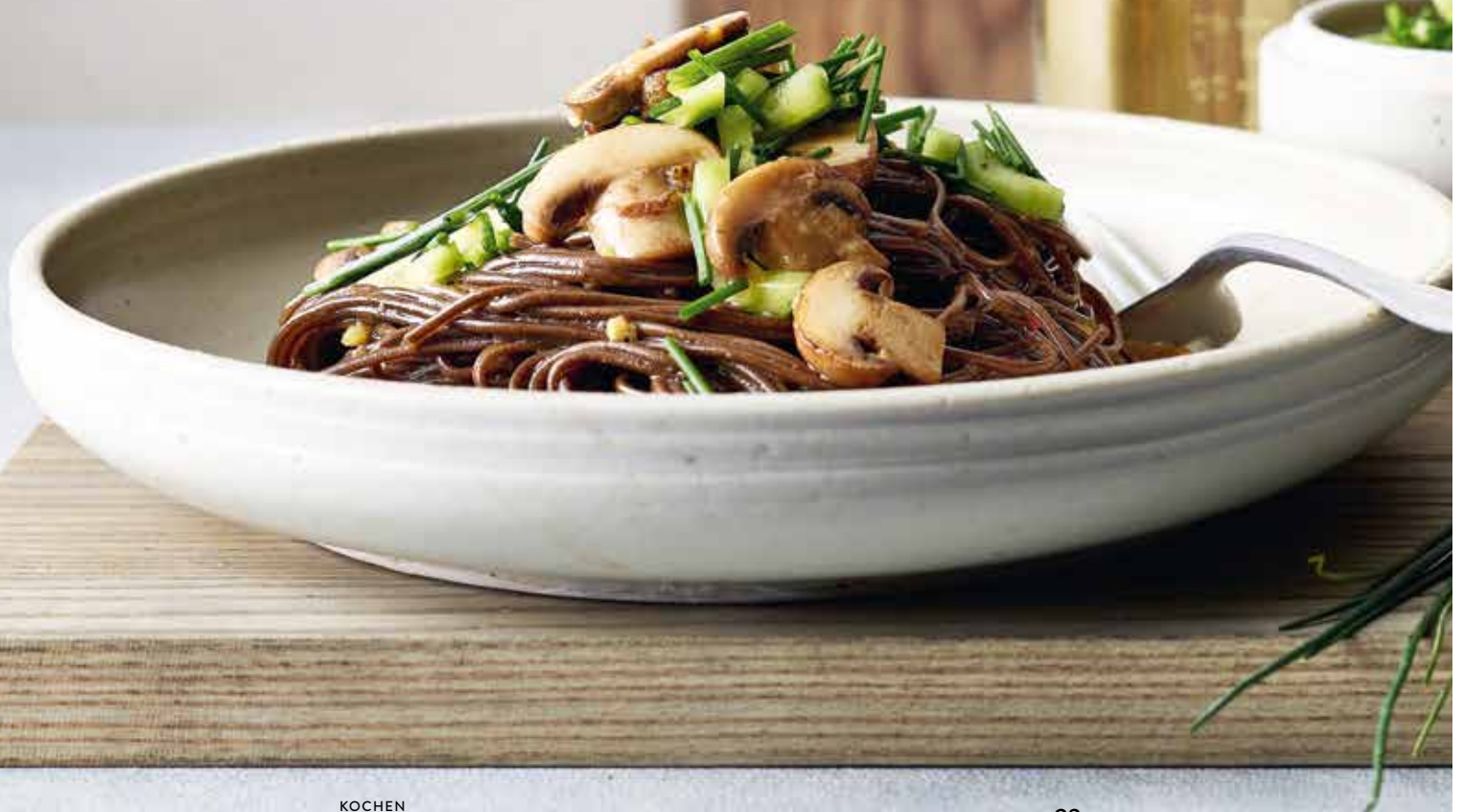
5 Eier, Sojasauce und süsssaure Chilisauce gut verrühren. Die Sobanudeln zu den Pilzen geben, mit zwei Bratschaufeln auseinander lösen und nochmals gut erhitzen. Die Eier unterrühren und nur noch kurz erwärmen; die Masse soll nur stocken, aber nicht fest werden. Die Nudeln mit Salz abschmecken und mit der Gurken-Schnittlauch-Mischung bestreuen. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 15 g Fett, 58 g Kohlenhydrate; 422 kKalorien oder 1759 kJoule, Purinarm, Lactosefrei



Ramen-Nudelsuppe mit Poulet und Kräutern

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

10 g Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Szechuanpfeffer
1 Teelöffel Chilisauce
1 Esslöffel süsse Sojasauce (Ketjab Manis)
1 Esslöffel Limettensaft
200 g Pouletbrust
½ Bund (Thai-)Basilikum
½ Bund Koriander
1 Frühlingszwiebel
200 g Ramennudeln
Salz
9 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
2 Esslöffel Sojasauce

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Szechuanpfeffer in einer kleinen Pfanne kurz anrösten, dann im Mörser so fein wie möglich zerkleinern. Mit der Chilisauce, der süßen Sojasauce und dem Limettensaft zur Ingwermischung geben. Das Poulet in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Zur Marinade geben und mischen.
- 2 Die Kräuter mittelfein hacken. Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.
- 3 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin etwa 3 Minuten knapp bissfest kochen. In ein Sieb abschütten, gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 4 In der Pfanne die Bouillon aufkochen und mit der Sojasauce würzen. Marinier-tes Poulet sowie die gekochten Nudeln begeben und 1–1½ Minuten kochen lassen, bis das Poulet gar ist. Zuletzt Kräuter

und Frühlingszwiebel untermischen. Die Suppe mit Salz und eventuell noch einigen Tropfen Limettensaft abschmecken und servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 3 g Fett, 98 g Kohlenhydrate; 517 kKalorien oder 2178 kJoule, Lactosefrei



Die «Kochen»-Welt

in Print und Online

Saisonale Rezepte mit
Gelinggarantie, Food-Facts,
Weintipps, Reiseberichte,
E-Booklets, How-tos,
Dekorationsideen und
vieles mehr!



3 Ausgaben
CHF 20.-



wildeisen.ch/kochen-welt
+41 43 322 70 60
abo@wildeisen.ch

Kochen



Glasnudelsalat mit Spargeln, Kräutern und Erdnüssen

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise oder kleines Gericht

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 6 Minuten

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Bund Koriander
- ¼ Bund (Thai-)Basilikum
- 3 Esslöffel gesalzene geröstete Erdnüsse
- 150 g Glasnudeln oder Reis-Vermicelli
- 500 g grüne Spargeln, möglichst dünne Stangen
- 2 Esslöffel neutrales Öl
- Salz
- 4–5 Esslöffel Fischsauce oder helle Sojasauce
- 4 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft
- 2 Teelöffel Sambal Oelek
- 2 Teelöffel gemahlener brauner Zucker

- 1 Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter hacken. Erdnusskerne ebenfalls hacken.
- 2 Glasnudeln oder Vermicelli in eine

Schüssel legen, mit lauwarmem Wasser bedecken und 10 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen die Enden der Spargeln grosszügig abschneiden. Die Spargeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

4 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Spargelstücke beifügen, leicht salzen und unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten bissfest braten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Glasnudeln oder Vermicelli abtropfen lassen und mit der Küchenschere etwas kleiner schneiden. Zu den Spargeln geben und etwa 1 Minute mitbraten. Fisch- oder Sojasauce, Limetten- oder Zitronensaft, Sambal Oelek und Zucker in einer Tasse verrühren und mit den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Alles mit Salz abschmecken und in eine Schüssel füllen. Den Salat lauwarm abkühlen lassen.

5 Vor dem Servieren den Glasnudelsalat mit den Kräutern und den Erdnüssen bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 6 g Fett, 39 g Kohlenhydrate; 249 kKalorien oder 1039 kJoule, Lactosefrei, Glutenfrei



Udonnudel-Bowl mit Fisch, Spinat und Limette

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

400 g Fischfilets ohne Haut, z.B. Lachs, Lachsforelle oder Rotbarsch

1 unbehandelte Limette

10 g Ingwerwurzel

2 Esslöffel Teriyaki- oder Sojasauce

1 Esslöffel helle Misopaste (ersatzweise Mandelmus)

1 Teelöffel Chilisauce

½ dl Gemüsebouillon

Salz

150 g Jungspinat

1 kleine Gurke, ca. 170 g

300 g Udonnudeln

2 Esslöffel Erdnussöl

30 g gemischte Microgreens

1 Fischfilets in mundgerechte Würfel schneiden. Die grüne Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Je ½ der Limettenschale und des Limettensaftes mit 1 Teelöffel gehacktem Ingwer und der Teriyaki- oder Sojasauce verrühren. Die Fischwürfel untermischen.

2 In einem hohen Becher die Mispaste mit der restlichen Limettenschale und dem Saft, dem restlichen Ingwer, der Chilisauce und der Bouillon mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz abschmecken.

3 Den Spinat waschen und trocken-schleudern. Die Gurke nach Belieben schälen, dann in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden.

4 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin bissfest kochen.

5 Gleichzeitig in einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Fischwürfel abtropfen lassen und im Öl etwa 2 Minuten braten. Die übriggebliebene Marinade dazugießen und die Pfanne vom Herd ziehen.

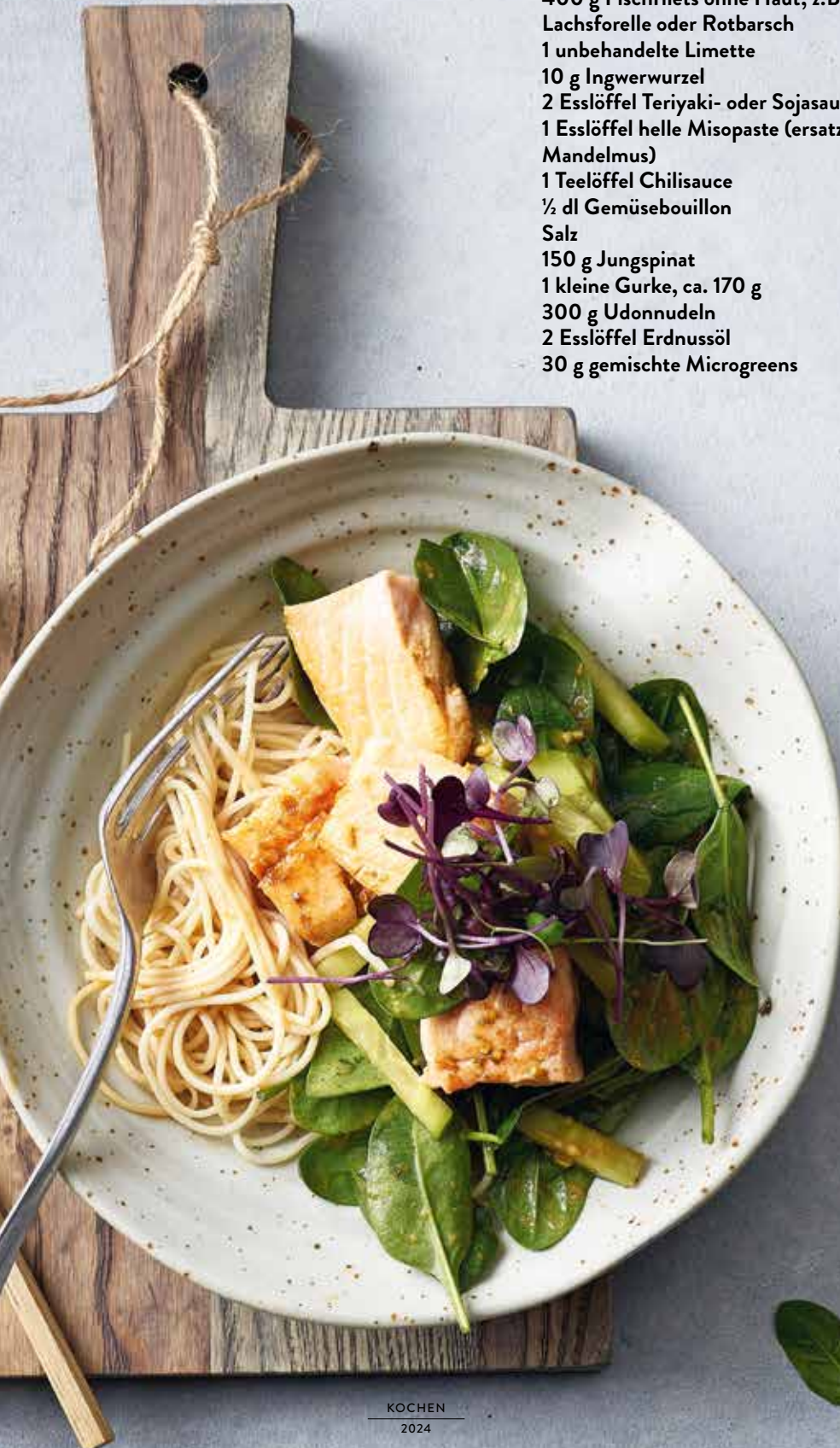
6 Die Nudeln in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Den Spinat und die Gurke in vier vorgewärmte Schalen geben. Die Nudeln und den Fisch darauf verteilen. Die Misosauce darüber löffeln, alles mit Microgreens bestreuen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, die Zutaten für die Misosauce sorgfältig verrühren, die kleine Menge lässt sich schlecht pürieren.

Pro Portion 26 g Eiweiss, 19 g Fett, 72 g Kohlenhydrate; 580 kKalorien oder 2426 kJoule, Purinarm, Lactosefrei



Asiatische Nudelsuppe mit scharfem Hack

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

BASISSUPPE:

15 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Sesamöl

1 dl Sojasauce

2 dl Mirim (süsser Reiswein)

1 Teelöffel Misopaste

1,6 Liter kräftige Gemüsebouillon

EINLAGE:

2 Frühlingszwiebeln

300 g Krautstiele

400 g pflanzliches Hackfleisch

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Teelöffel edelsüßer Paprika

Chilipulver

2 Esslöffel Sojasauce

250 g Udon-Nudeln

4 Eier

Salz

200 g tiefgekühlte Edamame (frische Sojabohnenkerne), ersatzweise grüne Erbsen

2 Esslöffel Sesamsamen

- 1 Für die Basissuppe den Ingwer und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne zusammen mit Sesamöl, Sojasauce, Mirim, Miso und Gemüsebouillon aufkochen, dann 10 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Das Grün der Krautstiele abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Stiele ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 3 In einer beschichteten Bratpfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin 2 Minuten kräftig anbraten. Nun die Masse mit Paprika, Chili und Sojasauce würzen und weitere 2 Minuten braten. In der Pfanne warm stellen.
- 4 Die Nudeln in leichtem Salzwasser bissfest garen, abgiessen und abtropfen lassen.
- 5 Inzwischen die Eier mit warmem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 5–6 Minuten wachweich kochen.
- 6 Die Suppe nochmals aufkochen und wenn nötig mit Salz abschmecken. Krautstielstängel beifügen und 2 Minu-

ten mitkochen lassen. Anschliessend die Edamame oder Erbsen sowie die Krautstielblätter beifügen und alles nochmals 2 Minuten kochen lassen.

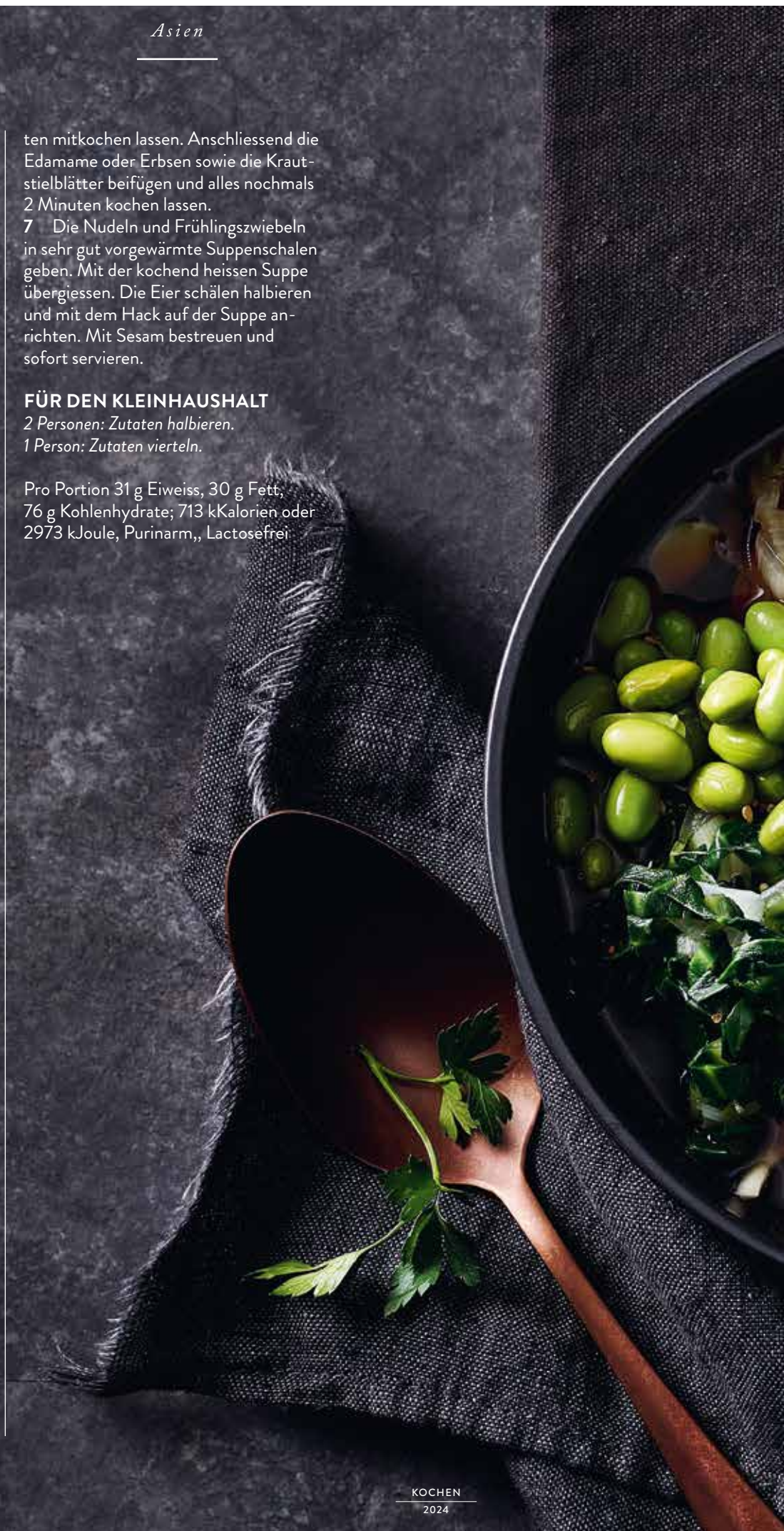
7 Die Nudeln und Frühlingszwiebeln in sehr gut vorgewärmte Suppenschalen geben. Mit der kochend heissen Suppe übergiessen. Die Eier schälen halbieren und mit dem Hack auf der Suppe anrichten. Mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 30 g Fett, 76 g Kohlenhydrate; 713 kKalorien oder 2973 kJoule, Purinarm,, Lactosefrei







FLORINAS TIPP:

Der Fisch wird nicht ganz so fein geschnitten wie zum Beispiel für ein Fleisch- oder Gemüse-Tatar, da er sonst breiig wird und beim Mischen gerne zerfällt. Ich finde es aber auch schön fürs Auge, wenn die Fischwürfel noch gut sichtbar sind. Dieses Tatar presse ich zum Anrichten denn auch nicht in einen Ring, sondern richte es halbmondförmig auf die Teller an.

Linke Seite: Die feinen Gräten des Saiblings lassen sich auch mit einer ganz normalen Pinzette aus dem Fischfilet ziehen. Das Fischfilet in nicht zu kleine Würfel schneiden. Gewürzt wird mit einer asiatischen Marinade und gehackten Erdnüssen.

Mitte: Zum Anrichten des Halbkreises einen Ausstechring und Pinzette verwenden.

Asien





Asiatisches Saiblings-Tatar mit Mango

FÜR 4 PERSONEN als Mahlzeit
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

4 Saiblingsfilets ohne Haut, insgesamt 500–600 g
½ Mango, nicht zu reif
1 Limette
1 Esslöffel Traubenkernöl (1)
1 Teelöffel brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
1 Teelöffel Soja- oder Fischsauce
1 kleine rote Chilischote
½ Bund Thai- oder normales Basilikum
2–3 Esslöffel Erdnusskerne
1 Esslöffel Traubenkernöl (2)
Salz

1 Aus den Saiblingsfilets mit einer Pinzette allfällige Gräten entfernen und tranige Stellen mit einem scharfen Messer entfernen. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen, auf Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm grosse Würfel schneiden (siehe auch Florinas Tipp).
2 Die Mango schälen und in ½ cm grosse Würfel schneiden, also kleiner als der Fisch.

3 Den Saft der Limette auspressen. 2 Esslöffel Saft in einer Schüssel mit der ersten Portion Traubenkernöl (1), dem Zucker, der Soja- oder Fischsauce verrühren.

4 Die Chilischote längs halbieren, je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen, dann die Chili fein hacken und zur Sauce geben. Vom Basilikum einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Das Basilikum und die Mango zur Sauce geben.

5 Die Erdnusskerne mittelfein hacken.

6 Die Saiblingswürfel mit der zweiten Portion Traubenkernöl (2) und dem restlichen Limettensaft mischen und salzen.

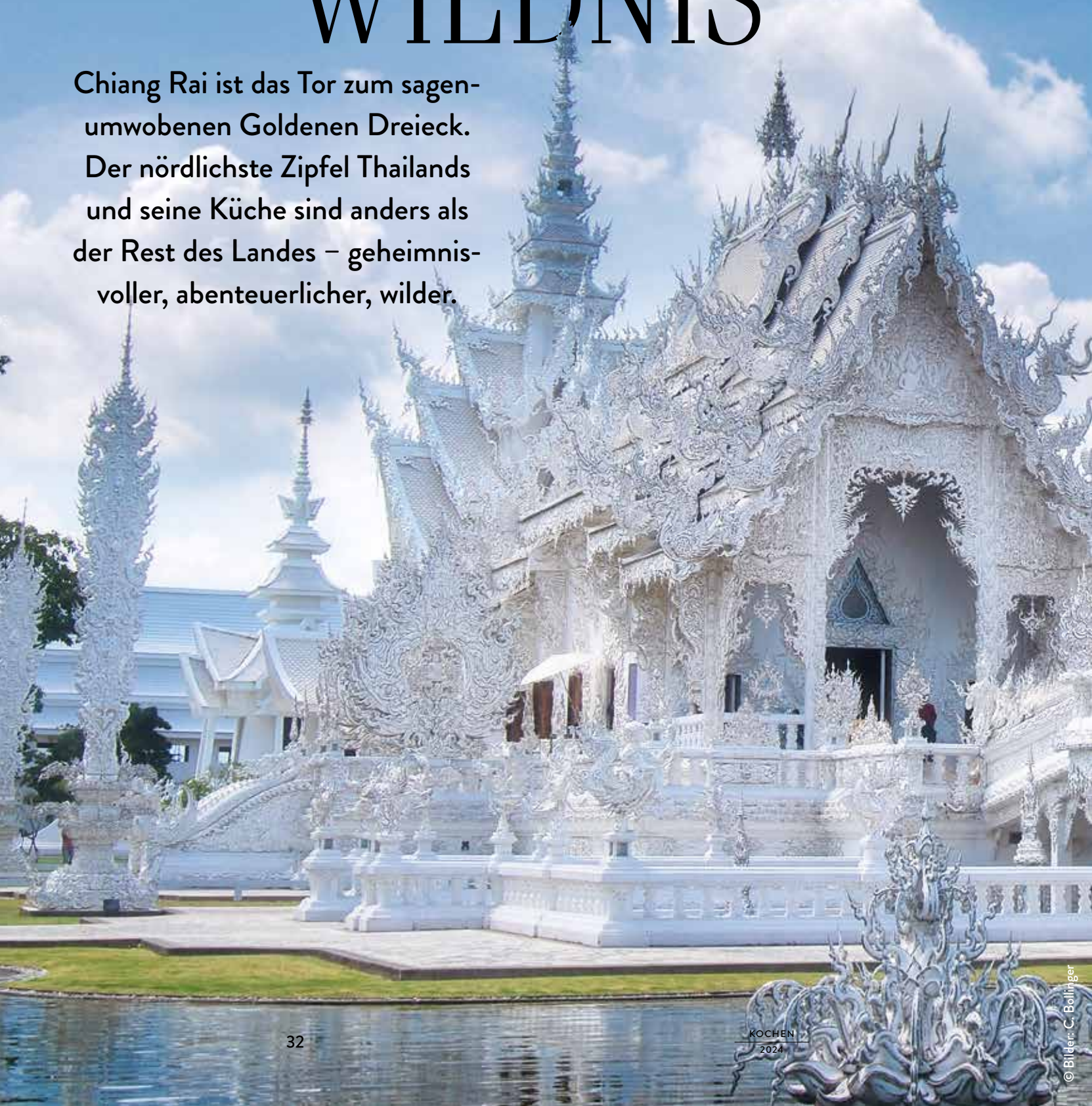
7 Zum Anrichten die Mangomischung mit dem Saiblings-Tatar halbmondförmig auf Tellern anrichten, mit den Erdnüssen bestreuen und den beiseite gestellten Basilikumblättern garnieren.

Dazu passt ein Glasnudelsalat oder lauwarmer Sushi-Reis.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 14 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 269 kKalorien oder 1121 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

EIN HAUCH VON WILDNIS

Chiang Rai ist das Tor zum sagen-
umwobenen Goldenen Dreieck.
Der nördlichste Zipfel Thailands
und seine Küche sind anders als
der Rest des Landes – geheimnis-
voller, abenteuerlicher, wilder.



Man merkt es gleich nach der Landung: Die Luft ist kühler, das Land bergiger, unwegsamer und über allem schwebt ein Hauch des Geheimnisvollen. Chiang Rai, das ist das andere Thailand, fernab des heißen, überfüllten Molochs Bangkok und fernab aller Badeferienpauschalurlaubskatalogfantasien. Die «Krone des Nordens» zeigt ihre Anmut in mystisch nebelverhangenen Bergen, schroffen Felsen, dichten Regenwäldern und ist gleichzeitig die Heimat zahlreicher Stammesvölker wie den Hmong, Lahu, Lisu, Akha oder Karen, ethnische Minderheiten mit eigenen Sprachen, Trachten und Gebräuchen. 1262 von König Mengrai gegründet, liegt Chiang Rai

mit seinen 60 000 Einwohnern hoch im Norden, malerisch am Ufer des Flusses Mae Nam Kok, etwa 700 Kilometer nördlich der Hauptstadt Bangkok. Chiang Rai ist das Tor zum sagenumwobenen Goldenen Dreieck, dem Dreiländereck von Thailand, Laos und Myanmar. Seit den 1970er-Jahren, als Folge des Kriegs in Vietnam, DAS Synonym für Opium, Heroin und Drogenhandel. Obwohl die Kultivierung von Schlafmohn bei den Bergvölkern eine lange Tradition hat, ist der Anbau in Thailand illegal und in den Nordprovinzen weitestgehend eingedämmt. Auch dank des Tourismus und der gezielten Förderung von Tee-, Kakao- und Kaffee-Anbau – letztlich attrak-

tivere Einnahmequellen als der Drogenhandel. Nun entstehen hier andere Suchtmittel: Die beste Schokolade des Landes stammt aus Chiang Rai und ist selbst in den Luxusrestaurants in Bangkok eine begehrte Delikatesse. Satte, grüne Reisfelder prägen die Landschaft – und so wundert es kaum, dass die Provinz zu den wichtigsten Reislieferanten des Landes gehört. Herausragende Spezialität ist wenig überraschend «sticky rice», Klebreis, der traditionell im geflochtenen Bambuskorbchen gedämpft und mit den Fingern gegessen wird. Das hat allerdings auch wirtschaftliche Gründe und ist Ausdruck eines ökonomischen Nord-Süd-Gefälles: Klebreis ist we-



sentlich preiswerter als der teure Jasminreis. Die lokale Küche kennt einige doch sehr ausgefallene Zutaten wie getrocknete Büffelhaut, Frösche oder Insekten – Bambusraupen, Grillen, Grashüpfer, Weberameisen... –, alles gesammelt in der freien Natur, genauso wie Blätter von Bäumen und Sträuchern und Wildgemüsearten. Interessanterweise wird genau das, was in der neuen Küche der nordischen Länder gerade so enorm angesagt ist, in der thailändischen Berg- und Dschungelküche seit Jahrhunderten praktiziert.

Aber keine Angst, deswegen muss das Essen in Chiang Rai ja nicht grundsätzlich einer permanenten Indiana-Jones-Erfahrung gleichen – die Küche des Nordens ist eigenständig, aber nicht unzugänglich. Der Sprung ins kalte Wasser lohnt sich, etwa im «Cabbage & Condoms». Moment, Kohl und Kondome? Nein, keine besonders frivole Form von Erlebnisgastronomie, sondern eine gute Sache: C&C ist das gemeinnützige Restaurant der Nichtregierungsorganisation PDA, die sich für die Förderung der Familienplanung und HIV/AIDS-Prävention in Thailand und hier speziell bei den Bergvölkern einsetzt. Der Begründer Mechai Viravaidya (alias Mr. Condom)

Aber keine Angst, deswegen muss das Essen in Chiang Rai ja nicht grundsätzlich einer permanenten Indiana-Jones-Erfahrung gleichen

erklärt den Namen so: «Sie werden in jedem Geschäft in ganz Thailand einkaufen können und werden immer Kohl finden. Kondome sollten wie Kohlköpfe sein – allgegenwärtig.» Unser Empfang beim Betreten des Lokals ist von überwältigender Herzlichkeit. Die Küchenbrigade nimmt sich extra Zeit, uns die Zubereitung der Hausspezialität zu demonstrieren, Kaeng Hang Lay Moo, traditionelles Schweinebauchcurry. Ein kräftiges, hocharomatisches Curry aus dem burmesisch-thailändischen Grenzgebiet, das vermutlich im 16. Jahrhundert von den Thais im Norden übernommen wurde, als sie unter burmesischer Herrschaft standen. Geschmacksintensiv und komplex gleicht es dem Massaman Curry, das über Persien nach Thailand kam. Getrocknete Gewürze wie Sternanis, Kardamom, Kreuzkümmel und Nelken lassen einen indischen Ursprung erahnen. Und was soll man im C&C sonst noch bestellen? Na, alles! Am besten

Oben Die Küche des Nordens kann auch recht eigenwillig sein: Blutsuppe im «Lulum».

Mitte Die scharfe Bratwurst «Sai Ua» ist eine Spezialität des Restaurants «Phu Lae».

Unten Im «Cabbage & Condoms» wird reichlich aufgetischt – es lohnt sich, die Küchencrew einfach machen zu lassen.



lässt man den Gastgeber einfach auftischen, aber Finger weg von der Touristenkarte! Da steht aus «Rücksicht» auf westliche Gaumen weniger drauf als auf der Thaikarte. Gut gemeint, aber jammerschade, denn man liesse sich so viel Köstliches entgehen. Und bald ist der Tisch zum Bersten voll mit Speisen; frittierte Schweinedärme mit Schalotten, gebackenes Huhn, ein verblüffendes Schneckencurry, roh marinierte Shrimps mit Kräutern, feurig-säuerliche Tom Yam-Garnelensuppe... fabelhaft!

Das ist das Schöne an authentischer Thaiküche: Es existieren keine Gänge, sondern alle Gerichte werden gleichzeitig, im sogenannten Family-Style, aufgetragen, jeder Tisch eine unwiderstehliche Collage. So auch im Restaurant «Phu Lae», einem Vorreiter in der Region, was «farm-to-table» und Selbstversorgung angeht. Die Einheimischen kommen wegen der luftigen gebackenen Crabcakes, wegen der «Thom Ka Gai», der Kokosmilchsuppe mit Huhn, Galgant und Zitronengras; oder dem «Yam Nuea Yang», einem köstlichen Salat mit gegrilltem Rindfleisch, dessen expressive Schärfe und Säure durch süssen Palmzucker gebändigt wird. Vorzeigegericht des Phu Lae ist und bleibt aber die «Sai Ua», eine Bratwurst aus Schweinefleisch, gewürzt mit Salz, Zitronengras, Koriander, Galgant, Cumin, gehackten Schalotten und scharfer roter Currypaste. Sie wird über

einer Glut aus Kokosnussschalen sanft im Rauch gegrillt und mit Klebreis serviert. Obwohl diese unvergleichlich würzige Wurst ihren Ursprung im 150 km entfernten Chiang Mai hat, besteht man in Chiang Rai nicht selten darauf, die besseren herzustellen.

Was Chiang Rai seiner Konkurrenz auf jeden Fall voraus hat, ist ein Alleinstellungsmerkmal architektonischer Natur: 20 km ausserhalb der Stadt liegt ein Tempel. Weniger ein religiöser Ort als ein völlig entfesselter Kunstwerk,

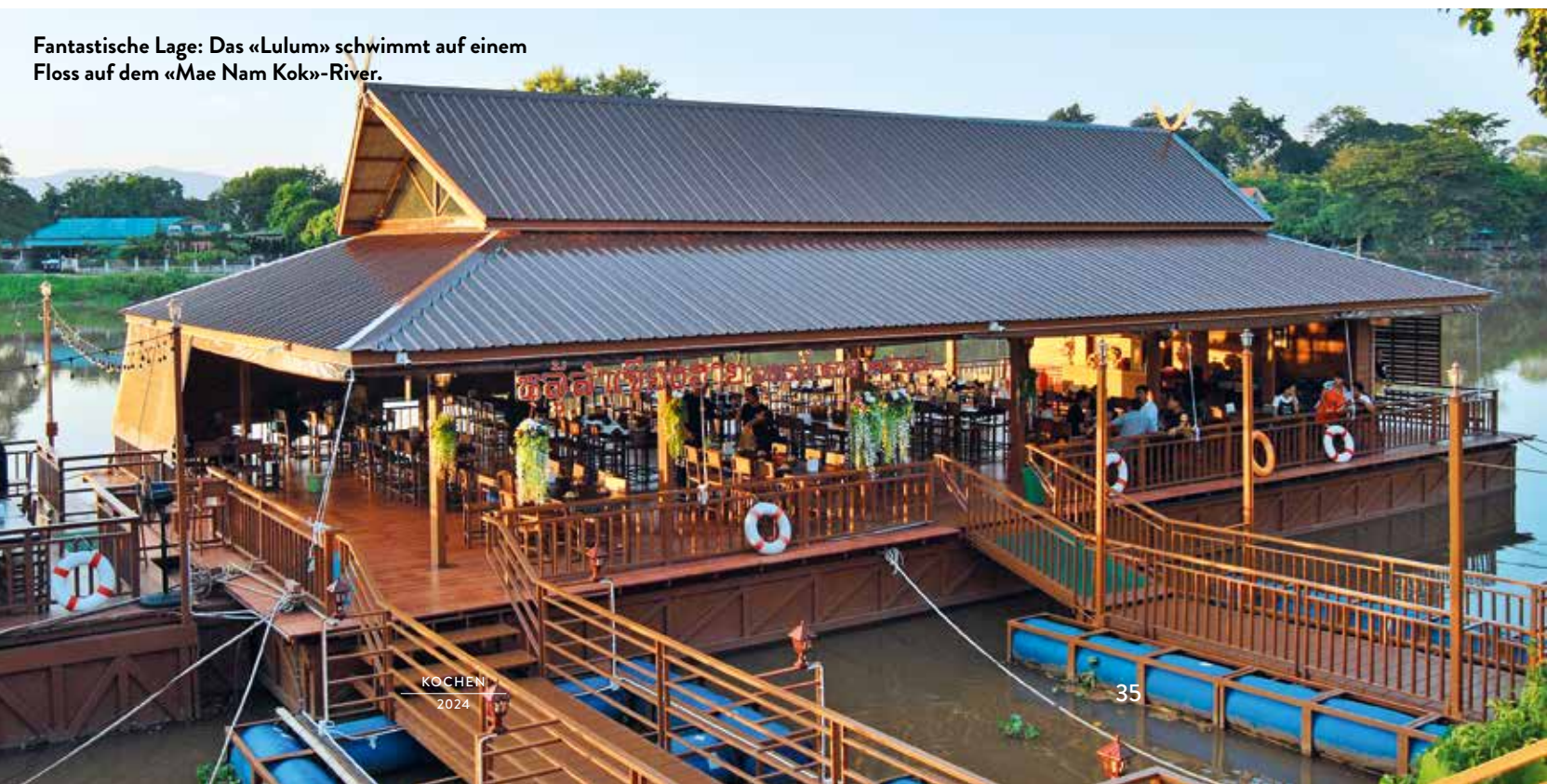
20 km ausserhalb der Stadt liegt ein Tempel. Weniger ein religiöser Ort als ein völlig entfesselter Kunstwerk

das mit seiner eigenen Masslosigkeit ringt. Der «Wat Rong Khun», das ist ein komplett in Weiss und Silber gehaltener Exzess, maniert, überladen, verschnörkelt, ein gigantomischer barocker Fiebertraum, Stein gewordene Arabeske und immer noch im Entstehen begriffen. Die Schöpfung des Künstlers Chalermchai Kositpipat nimmt seit 1998 Gestalt an – und eine Besichtigung gleicht einem Gang von der Hölle in den Himmel: Am Anfang ein Pfad, der zur Brücke wird, darunter ein gähnender Schlund, ein Meer aus Verdammten, die ihre Hände verzwei-

felt in die Höhe recken, furchterregende Dämonen und Ungeheuer bewachen den Eingang. Aber halt! Da sind auch Figuren, die weniger religiösen als popkulturellen Mythen entspringen. Im Boden steckt der Ausserirdische aus dem Film «Predator», an Bäumen hängen die Köpfe von Gollum, Hellboy, Pinhead, Iron Man und Batman, und im Inneren des Tempels Wandbilder von Gigas Alien, Superman, Spiderman, Darth Vader und Michael Jackson – völlig abgefahren und kaum zu beschreiben! Und wenn, dann vielleicht mit «Dante goes to Hollywood».

Apropos spektakulär: Nicht weniger hollywoodreif lässt es sich dann zurück in der Stadt dinieren. Diese unglaubliche Lage auf einem gigantischen Floss auf dem «Mae Nam Kok» macht ein Essen im «Lulum» zu einer unvergesslichen Erfahrung. Bedächtig fliesst der Strom, während die Sonne langsam hinter den Bergen verschwindet... und auf den Tisch kommt eine geballte Ladung Lokalkolorit, authentisch bis zum Kulturschock. «Laab», gehacktes, mit Kräutern und Chili gewürztes Rindfleisch ist das thailändische Pendant zum Tatar, das es auch gebraten gibt. Die rohe Variante könnte glatt süchtig machen, wäre es nicht so höllisch scharf, obwohl... Capsaicin ist auch eine gute Droge. Ein Bissen köstlichen Klebreises verschafft Linderung. Dann gibt's frittierten Frosch: Schmeckt köstlich, ein bisschen wie Huhn, aber

Fantastische Lage: Das «Lulum» schwimmt auf einem Floss auf dem «Mae Nam Kok»-River.







Oben Das Meer der Verdammten: Der Weisse Tempel steckt voller makaberer Details.
Links Unvergleichliche Atmosphäre: Das «Chivit Thamma Da» wirkt wie aus der Zeit gefallen.
Rechts Der kunstvoll gestaltete «Clocktower» markiert das lebendige Zentrum von Chiang Rai.

nicht ganz einfach zu essen, weil man sich um winzig kleine Knochen rumnagen muss. Die Blutsuppe (ja, da ist wirklich Blut drin): Glühend sengend scharf, darüber hinaus perfekt gewürzt und ein Hochgenuss, bis zu dem Punkt, als der Kellner beginnt, rohe Schweinenieren und rohes Nackenfett in die Suppe zu kippen. Besonders das Fett schafft den scheusslichen Spagat, zugleich labbrig und steinhart zu sein. Kulinarische Offenheit wird leider nicht immer mit Genuss belohnt. Zu schade nur, dass die Insektensaison noch nicht begonnen hat, denn den Ameiseneier-Salat hätten wir uns nicht entgehen lassen.

Weiter westwärts dem Fluss entlang, einem Nebenarm des Mekong. Irgendwann taucht diese alte Kolonialvilla auf, in üppiges Dickicht gehüllt, fast unwirklich, wie aus einem längst vergangenen Traum. In der Langfassung von «Apocalypse Now» gibt es diese Szene, in der die Bootsbesatzung auf französische Plantagenbesitzer trifft. Wie im Film. Wie ein Relikt einer anderen Zeit. Höchst zeitgemäss ist jedoch die Philosophie des «Chivit Thamma Da», wo die Bäckerin und Barista Nattamon Holmberg auf Slow Food, biologisch-regionale Produkte und nachhaltige Landwirtschaft setzt. Die mit einem Schweden verheiratete Thailänderin hat das Leben in Bangkok aufgegeben, um hier Pionierarbeit zu leisten: «Wir sind gesegnet, in Chiang Rai zu leben und sollten stolz auf unsere lokalen Produkte und unsere Bauern sein!» Den Reis baut sie fast komplett selber

Irgendwann taucht diese alte Kolonialvilla auf, in üppiges Dickicht gehüllt, fast unwirklich, wie aus einem längst vergangenen Traum.

an, Kaffee, Obst, Gemüse, Kräuter, Schweinefleisch, Hühner und Eier stammen ausschliesslich von lokalen Produzenten. Und das lohnt sich! Die gewaltige Auswahl an Torten ist von herausragender Qualität, der Kaffee sucht seinesgleichen und die Cocktailbar ist phänomenal gut bestückt. Ein Besuch im «Chivit Thamma Da» ist formvollendeter Eskapismus: Im weissgestrichenen Salon sitzen, bordeauxroter Ledersessel, in der Hand ein Glas Mekhong Whisky mit viel Eis, und das Stakkato des alten Deckenventilators geht über in das Rauschen des Dschungels. Ziemlich Hemingway-like.

Genug sinniert, hinaus in die Wildnis! Vorbei an Reisfeldern hinaus in die Dunkelheit, wo es keine Strassenbeleuchtung mehr gibt und die Augen streuende Hunde im Scheinwerferlicht aufblitzen, hinaus ins Herz der Finsternis, wo die Strasse irgendwann bei diesem hybriden Lehm-Beton-Haus mit Kogon-Grasdach endet und das monotone Summen der Klimaanlage sich mit dem nächtlichen Gesang der Grillen mischt. Hier, mitten im Nirgendwo befindet sich der vielleicht heisseste Geheimtipp des Landes, das «Locus Native Food Lab». Chefkoch



Oben links Cooler Visionär: Im «Locus Native Food Lab» gibt Chef Kong den Ton an.
Oben rechts Taro-Galangaricotta-Canneloni mit knuspriger Schwarte, Crumble und Pilzen im «Locus Native Food Lab».
Unten Finale im «Locus Native Food Lab»: Alle zuvor servierten Gänge in ihrer ursprünglichen Form.

Kongwuth «Kong» Chaiwongkachon erforscht das kulinarische Terroir seiner Heimat von Grund auf, entstaubt alte Kochgeschichten und erzählt sie neu. «Es war ein Wendepunkt in meinem Leben, als ich tief im Dschungel war und lernte, dass ich absolut nichts wusste, nicht einmal, wie ich einen Tag lang überleben könnte», sagt Kong. «Alles änderte sich, nachdem ich sah, wie ausgewogen die Bergvölker mit der Natur leben.» Seither strebt Kong wie ein Getriebener nach dem Wissen der Einheimischen und

Jeden Abend bekocht er mit seiner Crew nur eine kleine Gruppe von Gästen – weniger ein Menü, als Lektionen in angewandter Kulturgeschichte

sucht es zu bewahren und der Gegenwart zugänglich zu machen. Damit ist er Teil einer kulinarischen Bewegung, welche in den letzten Jahren die thailändische Gastroszene aufgemischt hat: Überall tauchen nun Schlagworte wie «organisch», «hausgemacht», «handwerklich», «nachhaltig» und «farm-to-table» auf, was man aus einer schnip-schisch-soziologischen Perspektive vorschnell als Gentrifizierung der Speisekarten abtun könnte. Vielmehr aber spricht es für den Aufstieg einer Generation von Köchen, die ein erwachsenes, weitsichtiges Verhältnis zum Essen pflegt und sich den aufgeklärten Esser als Gast wünscht,



Eine Hütte im Nirgendwo: Das «Locus Native Food Lab» ist der vielleicht heisseste Geheimtipp des Landes.



nicht den blossen Konsumenten. Kong ist einer dieser Aufklärer. Jeden Abend bekocht er mit seiner Crew nur eine kleine Gruppe von Gästen – weniger ein Menü, als Lektionen in angewandter Kulturgeschichte, eine Einführung in die unbekannteste Küche des Landes. Am Anfang stehen fünf zeitgenössische Interpretationen, ehe am Ende der Bogen zu den Ursprüngen geschlagen wird. Nach einem gelungenen Einstieg mit gedämpften Pilzen auf Galanga-Espuma und Lauchzwiebel-Cracker gibt es gedämpften Taro (eine ziemlich stärkehaltige Knolle) mit Galangaricotta, als Canneloni mit knuspriger Schweineschwarte, Crumble und Pilzen. Ein weiterer Gang ist um die traditionelle Würzpaste «Nam prik» aufgebaut: Thailauberginen gefüllt mit Krabbenpaste, dazu ein Schaum aus gegrillten jungen Chilis. Es folgt eine fulminante «Curry»-Interpretation, Wels, über Zuckerrohr geräuchert und dann paniert und gebacken – dazu knackige grüne Tarowurzeln an einem Kafir-

limetten-Berghonig-Dressing, exzellent! Kong spricht und erklärt viel und gerne, etwa während er eine Suppe aus Bambussprossen und weichgeschmorter Schweinezunge anrichtet oder die Ente eben mal lässig mit der Lötlampe verkuspert und mit einem saftig-grünem Püree aus wilden Cumin- und Kurkumablättern, grilliertem, mit Eigelb glasiertem Klebreis und einem Cuminblatt im Tempurateig serviert. Als Krönung dann die Erkenntnis, dass jedes dieser Gerichte seit Jahrhunderten existiert und lediglich in eine modernere kulinarische Sprache übersetzt wurde: Für jeden Gast hält der Chef nun eine grosse korbähnliche mit einem Bananenblatt ausgelegte Platte bereit, mit allen zuvor servierten Gerichten in ihrer ursprünglichen Form. Verblüffend, fulminant, horzonterweiternd. Und damit endet der «Unterricht» – bedauerlich, denn der Norden hielte noch manche Lektion bereit.

Diese Reise wurde unterstützt durch Thai Airways und Thailand Tourismus.

CHIANG RAI AUF EINEN BLICK

Wo es sich am besten essen, einkaufen und staunen lässt.



Z.B mit Thai Smile ab Bangkok, Flugzeit: 1h 20 min

Essen & Trinken

1 Cabbages & Condoms

Wiang, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

www.cabbagesandcondoms.net

Finger weg von der Touristenkarte – lassen Sie sich unbedingt die Karte für die Einheimischen geben und bestellen Sie willkürlich drauflos: Keine Angst, alles schmeckt einfach grossartig!

2 Chivit Thamma Da

2 179 Bannrongseartean Soi 3, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

www.chivitthammada.com

Fast unwirklich schön ist diese märchenhafte Kolonialvilla in einem verwunschenen Garten am Fluss gelegen. Neben sündhaft guten Torten und einer fantastischen Bar gibt es auch hervorragende Thaiküche.



3 Lulum

20 188/8 Kwae Wai, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

www.facebook.com/RanXaharHluLa-Cheyngay

Grandios auf einem riesigen Floss gelegenes Restaurant mit unverfälschten, teils gewöhnungsbedürftigen Gerichten – authentischer geht es kaum! Sehr beliebt bei den Einheimischen.

4 Phu Lae

341 4 Tambon Rim Kok, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

www.phulaerestaurant.com

Nordthailändische Spezialitäten aus lokalen, teils selbst angebauten Zutaten. Unbedingt die einheimische Bratwurst probieren!

5 Locus Native Food Lab

Ban Du, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

www.facebook.com/locusnativefoodlab

Welch ein Geheimtipp! Moderne lokale Highend-Thaiküche zwischen Tradition und Avantgarde – serviert in einer unscheinbaren Hütte mitten im Nirgendwo.

Einkaufen

6 Chiang Rai Night Bazaar

Wiang, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

Auch bei Tag ist dieser riesige Markt einfach eine faszinierende Welt für sich.

Übernachten

7 The Legend Chiang Rai Resort & Spa

21 124/15 Kaoloi Rd, Mueang Chiang Rai District, 57000

www.thelegend-chiangrai.com/en

Etwas ausserhalb des Zentrums, idyllisch am Fluss gelegen ist das Hotel eine Oase der Erholung. Und wer sich kurz eine Pause von der Thaiküche gönnen möchte, findet hier zudem mit der «Wine Casa» das beste italienische Restaurant weit und breit.



Entdecken

8 Wat Rong Khun (Weisser Tempel)

60 1 Phahonyothin Rd, Pa O Don Chai, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

Der vom thailändischen Künstler Chalermchai Kositpipat entworfene und immer noch im Entstehen begriffene Tempel ist ein absolut irrsinniges, ausgeflipptes Gesamtkunstwerk.

9 Wat Rong Seu Ten (Blauer Tempel)

2 306 Maekok Rd, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57100

Beeindruckender moderner, kolossaler Tempel, fast durchwegs in Blau.

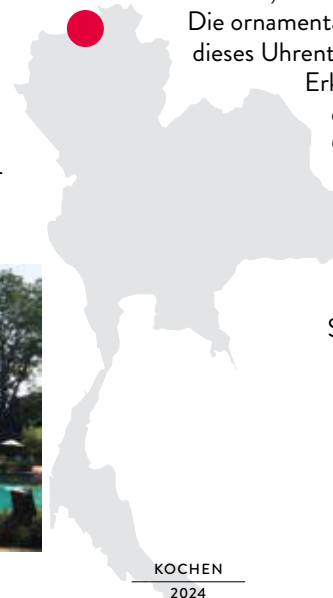


10 Clock Tower

Suk Sathit, Tambon Wiang, Mueang Chiang Rai District, Chiang Rai 57000

Die ornamentale Architektur dieses Uhrenturms ist das

Erkennungsmerkmal des Künstlers Chalermchai Kositpipat. Das Bauwerk ist Mittelpunkt und zugleich Wahrzeichen der Stadt.



Scharfes nord-thailändisches Curry – Kaeng Hang Lay Moo

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 90 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

500 g Schweinebauch, siehe Tipp

3–4 Esslöffel rote Currypaste

5 dl Wasser

100 g Paste von eingelegtem Knoblauch, z.B. Patak's Garlic Pickle

1 Esslöffel Garam Masala

1 Esslöffel Tamarindenpaste, ersatzweise

1–2 Esslöffel Zitronensaft

100 g Ingwer

100 g Schalotten

50 g Knoblauch

80 g geröstete Erdnüsse

60 g Palm- oder Kokosblütenzucker

½ Teelöffel Salz

1 Das Fleisch in Scheiben von 3 x 4 cm schneiden. Das Fleisch mit der Currypaste mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

2 Das Wasser in einer Pfanne aufkochen. Das marinierte Fleisch zusammen mit der Knoblauchpaste, dem Garam Masala und der Tamarindenpaste oder dem Zitronensaft beifügen und zugedeckt 30 Minuten auf mittlerer Hitze schmoren lassen.

3 Inzwischen den Ingwer, die Schalotten und den Knoblauch schälen. Den Ingwer und den Knoblauch hacken, die Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden.

4 Nach 30 Minuten den Ingwer, den Knoblauch, die Schalotten, die Erdnüsse, den Palm- oder Kokosblütenzucker sowie das Salz beifügen. Alles weitere 60 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Zum Schluss wenn nötig mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Koriander garnieren und Reis als Beilage servieren.

TIPP

Schweinebauch bekommt man in einigen gut assortierten Metzgereien und grossen Filialen der Supermärkte. Ersetzen kann man den Schweinebauch durch ein Stück vom Schweinshals, welches ebenfalls gut mit Fett durchzogen ist.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 38 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 606 kKalorien oder 2536 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Thai-Küche

Ein Feuerwerk der Aromen – Chilis, Palmzucker, Limettensaft und Fischsauce: Die Balance von scharf, süß, sauer und salzig ist das wichtigste Prinzip bei thailändischen Gerichten.



Crevettenbällchen
mit scharfem Gurkensalat

Crevettenbällchen mit scharfem Gurkensalat



Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Zitronengras



Rindfleischcurry mit Peperoni und frischem grünem Pfeffer



Kokosglace mit Mango-Tatar

Crevettenbällchen mit scharfem Gurkensalat

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

CREVETTENBÄLLCHEN:

400 g rohe geschälte Crevetten

10 g frischer Ingwer, 1 Schalotte

1 Limette, 1 Eiweiss,

2 Esslöffel Fischeis

¼ Teelöffel rote Currypaste, Salz

7½ dl neutrales Öl zum Frittieren

GURKENSALAT:

1 Salatgurke

2 Esslöffel gesalzene geröstete Erdnusskerne,

1 Schalotte

½–1 frischer roter Peperoncino

2 Esslöffel Limettensaft

2 Teelöffel gemahlener brauner ZuckerSalz

- 1 Für die Bällchen die Crevetten grob würfeln. Den Ingwer und die Schalotte schälen und hacken. Die grüne Schale der Limette fein abreiben. Alle diese Zutaten mit dem Eiweiss, der Fischeis und der Currypaste in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Die Masse mit Salz abschmecken. Bis zur Zubereitung zugedeckt kühl stellen.
- 2 Für den Salat die Schale der Gurke in Streifen abschälen, d.h. der Länge nach abwechselnd einen Streifen abschneiden und einen stehen lassen. Die Gurke der Länge nach halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Erdnusskerne fein hacken. Die Schalotte schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Stielansatz des Peperoncino entfernen, dann die Schote mitsamt den Kernen fein hacken.
- 3 In einer Schüssel den Limettensaft mit dem Zucker und etwas Salz verrühren. Die Gurken, die Schalotte und den Peperoncino untermischen und alles mit Salz abschmecken. Den Gurkensalat in Schälchen füllen und mit den Erdnüssen bestreuen.
- 4 Für die Bällchen in einer Pfanne das Öl erhitzen. Aus der Crevettenmasse mit 2 Teelöffeln Bällchen formen. In 2 Portionen jeweils 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen; dabei fallen sie etwa um ⅓ zusammen. Wenn alle Bällchen frittiert sind, mit dem Gurkensalat servieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 41 g Fett,
3 g Kohlenhydrate; 446 kKalorien oder
1839 kJoule, Lactosefrei, Glutenfrei

Gemüsesuppe mit Kokosmilch und Zitronengras

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

200 g kleine Thai-Auberginen
200 g grüne Minispargeln oder dünne grüne Spargelspitzen
200 g Cherrytomaten
10 g frischer Ingwer
2 Stangen Zitronengras
1 frischer roter Peperoncino
1 unbehandelte Limette
4 dl Kokosmilch
5 dl Gemüsebouillon oder Wasser
2 Esslöffel helle Sojasauce oder Fischsauce
1 Teelöffel brauner Zucker
Salz
2 Zweige Thai-Basilikum

1 Die Thai-Auberginen kalt abspülen, die Stielansätze abschneiden und die Früchte je nach Grösse sechsteln oder achtern. Die Spargeln kalt abspülen, die Enden abschneiden und die Stangen quer halbieren. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.

2 Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras in 3 cm lange Stücke schneiden und mit dem

Fleischklopfer oder Wallholz leicht klopfen; auf diese Weise geben die Stücke mehr Aroma ab. Den Stielansatz des Peperoncino abschneiden und die Schote mit oder ohne (die mildere Variante) Kerne in Ringe schneiden. Die Schale von ½ Limette fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft der ganzen Limette auspressen.

3 In einer Pfanne die Kokosmilch mit der Bouillon oder dem Wasser mischen und aufkochen. Den Ingwer, das Zitronengras und den Peperoncino beifügen und alles mit der Soja- oder Fischsauce, dem Zucker, 3–4 Esslöffeln Limettensaft sowie Salz abschmecken. Die Mischung offen etwa 5 Minuten leise kochen lassen.

4 Jetzt die Auberginen und die Spargeln beifügen und etwa 5 Minuten bissfest garen. Zuletzt die Tomaten untermischen und nur erwärmen.

5 Die Basilikumblätter in Stücke zupfen.

6 Das Zitronengras aus der Suppe entfernen. Die Suppe abschmecken und das Basilikum sowie die Limettenschale untermischen.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Die Rezeptmenge halbieren.

Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 13 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 159 kKalorien oder 660 kJoule, Lactosearm

Rindfleischcurry mit Peperoni
und frischem grünem Pfeffer
Rezept auf Seite 48

DAS PERFEKTE TIMING



AM VORTAG

- Die Kokosglace zubereiten und gefrieren.



4 STUNDEN IM VORAUSS

- Das Rindfleischcurry bis und mit Punkt 4 zubereiten. Curry abkühlen lassen, jedoch nicht kalt stellen. Peperoni und Pfeffer zugedeckt beiseitestellen.
- Alle Zutaten für die Suppe rüsten und zugedeckt beiseitestellen.
- Die Masse für die Garnelenbällchen zubereiten und kühl stellen.
- Die Zutaten für den Gurkensalat vorbereiten und zugedeckt beiseitestellen.
- Das Mangotatar zubereiten und kühl stellen.



VOR DEM ESSEN

- Die Garnelenbällchen frittieren.
- Die Zutaten für den Gurkensalat mischen.



VOR DER SUPPE

- Die Kokosmilchmischung erhitzen und das Gemüse darin garen.



VOR DEM HAUPTGANG

- Den Reis als Beilage garen.
- Das Curry wieder gut erwärmen. Dann die Peperoni und den Pfeffer darin garen.



15 MINUTEN VOR DEM DESSERT

- Die Glace aus dem Gefrierfach nehmen.



Rindfleischcurry mit Peperoni und frischem grünem Pfeffer

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2½–3 Stunden

800 g Rindsragout
2 Esslöffel Sojasauce
200 g Schalotten
2 Esslöffel neutrales Öl
2 Teelöffel rote Currypaste
2½ dl Rinds- oder Gemüsebouillon
2 rote Peperoni
2 lange Rispen frischer grüner Pfeffer, ca. 30 g
3 Esslöffel Fisch- oder Sojasauce
1 Esslöffel brauner Zucker
Salz
Thai-Basilikum oder Koriander zum Bestreuen

1 Die Ragoutwürfel mit der Sojasauce mischen. Die Schalotten schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Currypaste beifügen und bei mittlerer Hitze im Öl anbraten. Das Ragout und die Schalotten dazugeben und unter Wenden andünsten, bis das Fleisch nicht mehr rot aussieht; bräunen muss es nicht. Die Bouillon angießen, aufkochen und das Ragout zugedeckt bei mittlerer, später kleinerer Hitze 2½–3 Stunden schmoren, bis es sehr weich ist. Hin und wieder die Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig ergänzen.

3 Inzwischen die Peperoni vierteln, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden. Den Pfeffer kalt spülen, abtropfen lassen und die Rispen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

4 Am Ende der Garzeit die Peperoni, den Pfeffer, die Fisch- oder Sojasauce sowie den Zucker unter das Ragout mischen und alles 3–5 Minuten fertig garen, bis die Peperoni bissfest sind.

5 Zum Servieren die Thai-Basilikum- oder Korianderblättchen grob zerzupfen und das Rindfleischcurry damit bestreuen. Beim Essen die Pfefferkörner nach Belieben von den Rispen lösen und mitessen.

Dazu passt *Basmatireis*.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2–3 Personen: Die Rezeptmenge halbieren.
Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 5 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 200 kKalorien oder 845 kJoule, Purinarm, Lactosefrei

TIPP

Das Empfinden von Schärfe ist sehr unterschiedlich. Es ist daher immer besser, zuerst weniger Currypaste zu verwenden – in Originalrezepten sind es bis zu 2 Esslöffel! – und am Schluss bei Bedarf noch etwas nachzuschärfen. Und zudem verleiht auch der grüne Pfeffer im Gericht noch etwas Schärfe.

Kokosglace mit Mango-Tatar

FÜR 6-8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

GLACE:

2 Limetten

200 g Zucker

4 Esslöffel Kokosraspel

8 dl Kokosmilch

TATAR:

2 Mangos

2 Esslöffel Limettensaft

1 Für die Glace die grüne Schale der Limetten fein abreiben und den Saft auspressen.

2 In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitz langsam zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Dann die Kokosraspel unterrühren und kurz mitrösten, bis der Caramel goldbraun ist. Die Kokosmilch dazugießen und kräftig aufkochen lassen. Zuletzt die Limettenschale und den -saft untermischen. Die Masse abkühlen lassen.

3 Die Kokosmasse in eine Metallschüssel umfüllen und etwa 4 Stunden gefrieren lassen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren, damit sich keine zu grossen Eiskristalle bilden.

4 Für das Tatar die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch sehr klein würfeln und mit dem Limettensaft mischen. Bis zum Servieren kühl stellen.

5 Etwa 15 Minuten vor dem Servieren die Kokosglace aus dem Tiefkühler nehmen und leicht antauen lassen. Dann aus der Glacemasse Kugeln abstechen und mit dem Mango-Tatar in Dessertschalen oder auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2-3 Personen: Die rezeptierte Glacemenge zubereiten; der Rest hält sich im Tiefkühler 4-5 Wochen. Für das Tatar eine kleine Mango verwenden.

Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 31 g Fett,
45 g Kohlenhydrate; 477 kKalorien oder
1989 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



WASABI

Japanischer Meerrettich oder Wasserrettich wird er auch genannt, botanisch gesehen haben Meerrettich und Wasabi überhaupt nichts miteinander zu tun.

Erstaunlicherweise ist Wasabi nämlich ein entfernter Verwandter unserer Stockrose und wuchs ursprünglich an den sumpfig feuchten Bachrändern Japans. Aus dem scharf-würzigen Wurzelrhizom dieser Pflanze wird der Wasabi gewonnen. Traditionell zerkleinerte man die frische Wurzel nach dem Waschen und Rüsten auf speziellen, mit rauer Haifischhaut bespannten Reiben. Mit Ingwer und Sojasauce kombiniert wird Wasabi in Japan vor allem zu Sushi und rohem Fisch serviert.

Echter Wasabi (*Eutrema japonica*) ist wesentlich schärfer als der uns vertraute weisse europäische Meerrettich. Also immer erst einmal vorsichtig dosieren und bei Bedarf nachschärfen! Wasabi erhält seine Schärfe durch Senföle, die wir weniger auf der Zunge als vielmehr in der Nase und im Rachen zu spüren bekommen.

Da Wasabi inzwischen nicht mehr nur in seiner Heimat Japan, sondern auch im Rest der Welt ausgesprochen beliebt ist, reicht der Bedarf an wild wachsendem Wasabi schon lange nicht mehr aus. Die Wurzel kommt also heute vor allem aus kultiviertem Anbau in Japan, anderen asiatischen Ländern, Australien, den USA oder Neuseeland.

Doch auch dann ist die Wurzel nicht ganz billig. Und so steht auf der Packung von Paste und Pulver zwar im-

mer Wasabi drauf, enthalten ist in Tat und Wahrheit allerdings oft nur eine kleine Menge bis gar kein echter Wasabi. Denn in der Regel werden Paste wie Pulver aus dem uns vertrauten weissen Meerrettich, Senfpulver und grünem Farbstoff gemischt, der Anteil an Wasabi schwankt dann zwischen 0 und gerade mal 10 Prozent.

Wer den reinen Wasabigeschmack testen möchte, findet allerdings auch – vor allem im Internet – Wasabipulver, das zu 100 Prozent aus echtem Wasabi besteht. Es wird mit Wasser etwa zu gleichen Teilen gemischt und muss etwa 10 Minuten aufquellen, damit es seine Schärfe entwickelt. Das reine Pulver schmeckt eher bitter, also immer angerührt verwenden!

Ganz selten ist auch die frische Wurzel im Angebot. Sie wird gewaschen und von allen dunklen Stellen befreit. Geschält wird sie nicht, denn die meisten Inhaltsstoffe sitzen direkt in der Schale.

Frisch gerieben hält sich die Schärfe von *Eutrema japonica* nur etwa eine halbe Stunde. Doch auch die Paste in der Tube sollte man möglichst bald verbrauchen. Die Tube ausserdem nach dem Öffnen schnell wieder verschliessen und kühl lagern, sie verliert sonst auch recht rasch an Schärfe. Und vom Pulver auch nur die wirklich benötigte



Menge kurz vor dem Genuss anrühren, denn auch hier verliert sich die Schärfe zum Teil bereits nach etwa einer halben Stunde.

Wasabi passt zu Sushi und rohem Fisch, zu Fleisch, Reis und Nudeln, aber auch zu Früchten – etwa Mango, Ananas, Pfirsich und Aprikosen –, Gurken und Avocado, mal salzig, mal süss abgeschmeckt. Kochen sollte man Wasabi allerdings nie, denn dabei verliert er sein Aroma und auch seine Schärfe. ❁

Rindfleisch-Pfirsich-Salat mit Wasabi-Dressing

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

2 Rindsentrecôte, je 200 g schwer

2 Esslöffel Soja- oder Fischsauce

1 Teelöffel Zucker

1 rote Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln

Salz

4 Pfirsiche, siehe Tipp

¼ Bund frischer Koriander

¼ Bund Minze

½ Bund (Thai-)Basilikum

1 Limette

1 Teelöffel Wasabipaste

Salz

4 Esslöffel Öl

1 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Soja- oder Fischsauce mit dem Zucker gründlich verrühren und unter die Fleischscheiben mischen.

2 Die Zwiebel rüsten, vierteln und in feine Streifen schneiden; bei Verwendung von Frühlingszwiebeln diese mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Mit etwas Salz mischen und ziehen lassen; das macht sie noch milder.

3 Die Pfirsiche halbieren, vom Stein befreien und in schmale Schnitze schneiden.

4 Von allen Kräutern die Blättchen von den Zweigen zupfen, grosse Blätter etwas kleiner zupfen. ½ der grünen Limettenschale fein abreiben. Den Saft der ganzen Limette auspressen.

5 Den Limettensaft und die abgeriebene Schale mit der Wasabipaste und etwas Salz verrühren. 2 Esslöffel Öl nach und nach gründlich unterschlagen.

6 Die Pfirsiche mit den Kräutern und den Zwiebeln locker mischen und auf Tellern verteilen.

7 In einer Bratpfanne oder im Wok die restlichen 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Fleischscheiben darin in 2 Portionen bei starker Hitze jeweils nur gerade 1 Minute braten. Die Fleischscheiben leicht salzen und auf der Pfirsichmischung verteilen. Das Dressing darüberträufeln und den Salat lauwarm servieren.

TIPP

Besitzen die Pfirsiche eine pelzige Haut, sollte man sie schälen. Dazu die Früchte kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken, dann die Haut abziehen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 24 g Eiweiss,
13 g Fett, 13 g Kohlenhydrate;
270 kKalorien oder 1128 kJoule
Lactosefrei



Asia-Nudelbowl mit gebratenem Lachs

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

350–400 g Lachsfilet ohne Haut

10 g frischer Ingwer

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

ca. 200 g Babyspinat

**ca. 80 g gemischte Sprossen, z. B. aus
Radieschen und Erbsen**

300 g Soba-Nudeln oder asiatische Weizennudeln

Salz

3 Esslöffel neutrales Öl

4 Esslöffel Sojasauce

1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup

1 kräftige Prise Chilipulver

1 Das Lachsfilet in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Hälfte davon mit dem Zitronensaft zum Lachs geben und alles sorgfältig mischen.

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und gründlich abtropfen lassen. Die Sprossen auseinanderzupfen.

3 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Soba- oder Weizennudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Lachswürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten, dabei zwischendurch einmal vorsichtig wenden. Die Sojasauce und den Honig mit dem restlichen Ingwer dazugeben. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch sowie den Spinat beifügen und

unter vorsichtigem Rühren weiter garen, bis der Spinat zusammenfällt.

5 Die Nudeln untermischen und wieder gut erhitzen. Wenn nötig mit Salz abschmecken und in vorgewärmten Bowls anrichten. Die Nudelbowl mit den Sprossen bestreuen und erst beim Essen mischen. Zum eventuellen Nachwürzen Sojasauce mit auf den Tisch stellen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 37 g Eiweiss, 24 g Fett,
45 g Kohlenhydrate; 549 kKalorien oder
2291 kJoule, Lactosefrei

IM MOLOCH

DIE ESSENDE STADT

Bangkok ist nicht einfach irgendeine Stadt, in der man gut essen kann. Bangkok ist ein kulinarisches Universum für sich.

Bangkok ist alles. Bangkok ist grösser, bunter, ärmer, reicher, lauter, dreckiger, moderner, hässlicher und phantasmagorischer als jeder andere Ort in Thailand. Postmoderne Glasmonolithen wie der ikonische MahaNakon-Tower wuchern in den Himmel, während hundertjährige Holzbauten auf ihren Pfählen in den opaken Untiefen des Chao Phraya River verfaulen. Die stählernen Skelette der Bau-ruinen reihen sich an Tempel, Elendsviertel, Bordelle, dekadente Luxushotels und sterile Shoppingmalls. Allein ein

Fünftel der 65 Millionen Menschen in Thailand hat sich in diesem gigantomanischen Ballungsraum niedergelassen. Beständig ist hier nur der Wandel; in Krung Thep, der Stadt der Engel, ist alles möglich. Bangkok hat keine Mitte, kein Zentrum, vielmehr ist es ein Netz aus Subzentren, rhizomatischen Knotenpunkten, die einzig durch dauerverstopfte Verkehrsadern verbunden scheinen. Doch wie es lebt! Ein einziger rauschhaft pulsierender Organismus, vor Lebensenergie berstend, seinen Überschuss permanent ausstos-

send. Diese Stadt ist wie ein Sog, der einen verschlingt und einen nie mehr freigeben möchte – und wen die Stadt dann nach Tagen, Wochen, gar Monaten wieder ausspuckt, der möchte nicht fort, als sei er ein süchtig Gewordener. Bangkok ist eine Stadt des ewigen Verzehrs. Nicht nur, dass sich dieser Moloch stetig selber verschlingt und wieder ausspuckt, es ist eine Stadt, in der immer und überall gegessen wird. Ohne Ausnahme. Wer behauptet, die Franzosen, Italiener oder Spanier hätten das kulinarische Lustprinzip zu



Vorhergehende Seite Moderne Thaiküche: Molekulares
«Frozen Curry» mit Hummer im «Sra Bua by Kiin Kiin»
Diese Seite Die endlose Stadt: Im Grossraum Bangkok
lebt gut ein Fünftel der thailändischen Bevölkerung.

Diese Stadt ist wie ein Sog, der einen verschlingt und einen nie mehr freigeben möchte – und wen die Stadt dann nach Tagen, Wochen, gar Monaten wieder ausspuckt, der möchte nicht fort, als sei er ein süchtig Gewordener. Wer behauptet, die Franzosen, Italiener oder Spanier hätten das kulinarische Lustprinzip zu ihrem Lebensmotto erkoren, der war noch nie in Thailand.

ihrem Lebensmotto erkoren, der war noch nie in Thailand. Essen ist hier eine Obsession. Hier fragt eine gängige Begrüßungsformel nicht nach dem generellen Wohlergehen, sondern, ob man schon gegessen habe; Hauptmahlzeiten gibt es nicht wirklich, sondern über den ganzen Tag über verteilte Bissen. Auf Spiessen gebraten, in Blättern gedämpft, zerstoßen, zu Bällchen geformt, in Schüsselchen gegossen, gebacken, frittiert, gegrillt, gekocht, kennt die Verfügbarkeit von Essen keinerlei Begrenzung. Streetfood, das ist in Bangkok kein gentrifiziertes Lifestyleprodukt, sondern die ganz alltägliche Opulenz des Essens. Über eine halbe Million Strassenverkäufer versorgen eine Stadt, die rund um die Uhr zu Tisch ist. An Tages- und Nachtmärkten, überdacht oder unter freiem Himmel, auf dem Gehweg, auf dem Fluss, auf der Strasse, überall. Ein mariniertes Hühnerspiesschen hier, knuspriger Schweinebauch da, dazu im Bananblatt gedämpfter Klebreis, Reissuppe, gebratene Nudeln – wenn es eine Leidenschaft gibt, die die Bewohner dieser Stadt vereint, dann ist es das Essen. Vielleicht, weil die Philosophie der Thaiküche gerade darin besteht, alle Gegensätze in Balance zu halten und so zu vereinen. Das wichtigste Aromaprinzip besagt, dass in jedem Gericht die vier elementaren Geschmacksrichtungen enthalten sein sollten: scharf, süß, sauer und salzig. Die

**Über eine halbe Million
Strassenverkäufer versorgen
eine Stadt, die rund um die Uhr
zu Tisch ist.**

Schärfe kommt von den Chilis; Zuckerrohr oder der wunderbar intensiv schmeckende Palmzucker steuern die Süsse bei; Limettensaft oder Tamarinde bringen Säure; für Salzigkeit sorgen Sojasauce, Sojabohnenpaste und natür-



«Lachs und Wassermelone», eines der Vorzeigerichte von «Paste»-Köchin Bee Satongun.

lich Saucen aus fermentierten Garnelen oder Fisch.

Macht und Essen liegen in der Hauptstadt, Regierungs- und Wohnsitz der königlichen Familie, nahe beisammen. 1898 erschien in Bangkok das erste Handbuch der thailändischen Küche, das sich an das gehobene Bürgertum richtete und das gesamte kulinarische Repertoire des siamesischen Hofes umfasste. Es gibt zwei hervorragende Wege, sich dieser Küche zu nähern; traditionell im «Blue Elephant» oder modern im «Paste». Wie ein aus der Zeit gefallener Fremdkörper trotz der im Kolonialstil erbaute Villa, die Restaurant und «Blue Elephant»-Kochschule beherbergt, dem Zeitgeist der

Sathon Road, wo sich die gläsernen Wolkenkratzerhotels vertikal und die Strecke des Skytrains horizontal ins Unermessliche erstrecken. Drinnen gibt es traumhafte gebackene Krabbenküchlein mit Thai-Knoblauch, scharfen Rindfleischsalat mit Kräutern und rotem Klebreis und perfekt gedämpften «Lime Snow Fish» mit frischen Limetten, aber auch Garnelenbisque mit Cognac und Tom Yam – so als möchte man dann doch noch etwas Moderne ins Traditionelle reinholen. Genau umgekehrt läuft es im «Paste», wo eine durchweg moderne Küche sich die Tradition einverleibt. Chefköchin Bee Satongun, 2018 als bester weiblicher Koch in Asien ausgezeichnet, spürt alte Fa-



Oben Im «Chef's Table» hat Vincent Thierry (l.) das Sagen.
Mitte Aus thailändischer Schokolade entstehen im «Chef's Table» grandiose Desserts.
Unten Der «Schweinekopf» ist eine typische Kreation von «Canvas»-Koch Riley Sanders.

milienrezepte aus der Zeit zwischen 1870 und 1930 auf und macht daraus raffinierte Gerichte mit einzigartiger Tiefe und Komplexität, wie etwa ihr Signature dish, Wasermelone mit zerstoßenem Lachs, Lachskaviar, frittierten Schalotten, geröstetem Galgantpulver und Chili, dessen Ursprünge in die Zeit von König Rama I. zurückgehen. Erfrischend, mit süßen und salzigen Noten und von aussergewöhnlicher Textur, fleischig, knackig, knusprig und cremig zugleich. «Meine Gerichte sind zu 80 Prozent traditionell und zu 20 Prozent modern», sagt «Chef Bee». Ist es nicht gerade umgekehrt? Wer weiss – jedenfalls verdeutlicht es die immense Komplexität der Thaiküche, die sich in Bangkok zurzeit kreativen Strömungen aller Art öffnet und so die Stadt zum Gravitationszentrum kosmopolitischer Gourmets macht. Laut einer Studie besuchten im letzten Jahr fast 23 Millionen internationale Übernachtungsgäste die thailändische Hauptstadt – erst auf Platz 2 folgt Paris. Auch als reine Fooddestination ist Bangkok

«Nur in Bangkok kann ich Dinge kombinieren, die noch nie zuvor kombiniert wurden.»

dabei, Paris zu überflügeln: Denn während man an den Ufern der Seine in nostalgievoller Selbstverliebtheit erstarrt, brodeln es am Chao Phraya nicht nur in den Garküchen, sondern in der gesamten Kulinarikszene. Im «Sra Bua by Kiin Kiin», einem Pionier in Sachen «Modern Thai Cuisine», kam man schon vor geraumer Zeit auf die Idee, traditionelle Kochtechniken mit den Methoden der Molekularküche zu kreuzen. Im edel durchgestylten Interieur des Siam-Kempinski-Hotels gibt es ein rotes Curry mit der Textur und Temperatur von Eis, mit in Gelatine-Perlen eingeschlossenen Hummerbissen, die im Mund spektakulär mit einem Schluck Tom-Yam-Brühe schmelzen. Und auch wenn sich die Nebelschwaden flüssigen Stickstoffs verzogen haben, bleibt der Eindruck des Spektakels haften, das mehr ist, als blosser Effekt. Das Kühle und Kalte, auch das ist Bangkok; das Bangkok der ewig klimatisierten Innenräume der Hotels, der Büros, der Shoppingmalls, der edlen Boutiquen, der Biotope der Reichen. Ein Kontrast von innen und aussen, der unüberbrückbar scheint. Draussen, das bedeutet Luft, so feucht, heiss und schwer wie ein Mantel, der sich nicht abstreifen lässt, weder durch Regen noch durch Dunkelheit. In Chinatown glaubt der Besucher auf ein



Stadt der Gegensätze: In Bangkok liegen Tradition und Moderne, Armut und Reichtum, Vergangenheit und Zukunft dicht beieinander.

Bangkok zu treffen, das so vielleicht nur noch in Erzählungen und medialen Fantasiegebilden existiert, ein chaotischer, hedonistischer, ewig verfallender Moloch, der auf den ersten Blick das Klischee des Sündenpfahls bedienen könnte, würde er sich auf den zweiten Blick nicht als so unerwartet charmant erweisen. Wie kommt man hin? Bestimmt nicht in der steril-unterkühlten Kabine des Skytrains (der hier nicht hält), sondern dicht an dicht mit einem dieser Teufelskerle, der einen auf dem Rücksitz seines Rollertaxis durch das labyrinthische Wirrwarr des Bangkok-Verkehrs(-staus) manövriert. Verkehrsregeln werden mehr als Empfehlungen, denn als Verpflichtungen verstanden, daher: Vertrauen ist gut, Kontrolle, ein frommer Wunsch, aber lohnenswert ist es allemal! Irgendwo auf der Yaowarat Road ausgestiegen, findet man sich dann wieder in einem Meer aus Schildern, Neonreklamen, Stromleitungen, russgeschwärzten Fassaden, Garküchen, Goldgeschäften und allem,

was sich irgendwie aus Plastik herstellen lässt. Und über allem ein Duft von Bratfett, Parfüm, Räucherstäbchen und Abgasen. Es werden Enten gerupft, Suppen gerührt, Nudeln durch die Luft geschleudert, Berge feuerroter Chilis türmen sich neben einem Meer von Innereien, Schnecken und allerlei Ingredienzien, deren kulinarische Vorzüge man hierzulande längst nicht mehr

Auch als reine Fooddestination ist Bangkok dabei, Paris zu überflügeln

zu schätzen weiss. Nose-to-Tail ist seit jeher eine Selbstverständlichkeit! Eine tolle Adresse, sich hiervon zu überzeugen, liegt etwas weiter südlich im Einkaufs- und Unterhaltungsviertel Bang Rak, wo im «100 Mahaseth» kreative Fleischküche auf den feurigen Würzkosmos von Isaan, Nordostthailand, trifft. Wie überaus fruchtbar diese

Liaison ist, zeigt sich etwa am über Holzkohle gegrillten Markknochen, dessen fleischige Viskosität durch die Kombination mit gerösteten Shiso-samen und Zitronengras in eine neue geschmackliche Dimension vorstösst. Neben einem Spiess mit Entenherzen gibt es auch trockengereifte Zunge, aber auch vertrautere Second Cuts wie Bavette oder Skirt, alles vom thailändischen Wagyu, das im Moment als eines der herausragendsten einheimischen Erzeugnisse die Runde macht. Ein Produkt, dass auch Sternekoch Riley Sanders gerne nutzt. Sanders hat sich im Stadtteil Thonglor, wo sich die trendige Expat-Szene tummelt, mit dem «Canvas» seinen ganz eigenen Traum verwirklicht. Sanders, jung wild, Chicago-Pokerface und dazu noch very handsome, sich seiner Wonderboy-Attitüde jederzeit bewusst, hat schon als Privatkoch auf einer Luxusjacht gearbeitet, ehe er auf einer seiner jahrelangen Asienreisen in Bangkok hängengeblieben ist. «Es sind die unglaublich

lichen Märkte dieser Stadt», sagt er, die es ihm ermöglichen, so zu kochen, wie er es tut: kreativ, produktfokussiert, strikt regional, aber weder Thai noch Fusion – sein ganz eigenes Ding eben. «Nur hier kann ich Dinge kombinieren, die noch nie zuvor kombiniert wurden; ausserhalb von Bangkok könnte ich das nicht.» Seine Signature Dishes demonstrieren ganz gut, was damit gemeint ist: Sein «Rice Bread» macht jeder französischen Brioche Konkurrenz, fluffig, voluminös, und dank ordentlich Nussbutter auch ziemlich mächtig, würde da nicht die perfekt dosierte Schärfe von gelbem Chili für die nötige Komplexität sorgen. Oder dieser Schweinekopf, der geschmort wird und mit getrocknetem Bahridatteln, Tigergras, Stachel- esche, Zitronengras, weissem Kurku- ma und Knoblauch gewürzt und dann mit gegrilltem Bananenpfeffer gefüllt wird und mit Saucen aus Tigergras, ge- trockneter Dattel, «verbrannter» Zwie- bel und noch mehr Knoblauch dressiert – «quiet funky», meint Riley zurecht. Aber noch lange nicht so funky wie die Idee, stinknormalen Klebreis mit ge- räucherter Kokosmilch, Tamarinde, Fischsauce und Schalotte zu kochen, in ein Wildpfefferblatt zu füllen und am

Die Verfeinerung des Alltäg- lichen, scheinbar Banalen ist auch die Maxime von Sujira «Aom» Pongmorn, der im Mo- ment vielleicht spannendsten Köchin der Stadt.

Tisch mit einem Schuss geräucherter Kokosmilch und einer Portion könig- lichem Osetrakaviar zu krönen. «Great stuff!»

Die Verfeinerung des Alltäglichen, scheinbar Banalen ist auch die Maxi- me von Sujira «Aom» Pongmorn, der im Moment vielleicht spannendsten Köchin der Stadt. Besonders Street- food spielt in ihrem Restaurant «Saa- waan», das sich in einem umgebauten Ladenhaus an der Sathorn Road be- findet, eine wichtige Rolle. Jedes ihrer Gerichte widmet sie einer Technik der traditionellen thailändischen Küche wie Grillen, Dämpfen, Pfannenbraten oder Fermentation. Ihr Handwerk verfeinerte die in eine Familie von Köchen hinein-





Oben Aom Pongmorn, die zurzeit spannendste Köchin der Stadt, bei der Zubereitung einer gegrillten und geräucherten Wachtel (r.).

Unten Streetfood in allen Variationen (l.) ist nicht nur auf den zahlreichen Märkten (r.) ständig verfügbar.





Oben Neu interpretiertes Entencurry im «Paste».

Unten Riley Sanders, der junge Wilde der Bangkokener Kulinarikszenen, in der Küche des «Canvas»

geborene Aom unter anderem im Sra Bua, aber auch im legendären «Le Normandie», wo sie Sterneköche wie Juan Amador und Thomas Keller bei ihren Gastspielen unterstützte. «Unter diesen Alphetieren musst du dich zu behaupten wissen, besonders als Frau», sagt sie selbstbewusst. Seit letztem April ist sie nun Chefin ihres eigenen Lokals; stylisch, klein, aber fein – insbesondere die Küche wirkt geradezu winzig. Was da jedoch im Laufe eines Abends rausgeschickt wird, ist atemberaubend: Unter dem Etikett «roh» gibt es Seeigel mit Chilikonfitüre und Madanfrucht, deren Säure und knackige Textur die üppige Umamipower des Seeigels mit Säure und Crunch aufbricht. Besonders die Elemente Feuer und Rauch beherrscht Aom wie keine Zweite: Ihre Interpretation des allgegenwärtigen «samtam gai yang», gegrilltes Huhn

mit Papayasalat, macht aus dem Poulet eine thailändische Wachtel, gefüllt mit Wachtelklein, Kräutern und Kurkuma, dann über Holzkohle gegrillt und mit Dattel-Pfeffer-Sauce glasiert. Kurz im Tongefäss geräuchert und am Tisch aus dem Rauch geholt, serviert mit junger Papaya, Kräutern und Gemüse und einem Somtam-Dressing mit Sida-tomaten. Wow! «Saavaan» bedeutet übriges «Himmel».

Dem Himmel näher ist man in der Stadt der Engel auch auf den Dächern der Wolkenkratzer, plutokratische Trutzbürgen, untereinander ständig um den bombastischsten Dachschruck wetteifernd. Grossspurige Dachbauten gibt es in der Hauptstadt der Rooftopbars viele, doch der «Dome» des Lebua Hotels schlägt sie alle. Es ist müssig, diese goldene Kuppel näher zu beschreiben, dafür hat der Film «The Hangover Part II» längst gesorgt. Klar, seither will jeder Influencer oder wer sich dafür hält, sich selbst möglich plakativ in der Sky Bar ablichten, was mitunter für ellenlange Schlangen im Foyer sorgt. Das sollte aber nicht

darüber hinwegtäuschen, dass das Lebua mit seinem Dutzend Restaurants und Bars seit jeher auch ein wirkungsmächtiger Protagonist in der Bangkoker Kulinarik ist. Der neueste Wurf, der «Chef's Table» misst sich nur an eigenen Ansprüchen, denn ausnahmslos alles ist spektakulär: der überwältigende Blick aus den Panoramafenstern des 61. Stocks, der mitten im Lokal stehende

Grossspurige Dachbauten gibt es in der Hauptstadt der Rooftopbars viele, doch der «Dome» des Lebua Hotels schlägt sie alle.

Molteni-Herd, verkleidet mit echtem Carrara-Marmor und einer gewaltigen goldenen Abzugshaube; und mit Vincent Thierry ein Chefkoch, der bereits in Hongkong 3 Michelinsterne erkochen konnte. Wohin die Reise in Bangkok geht, dürfte klar sein. Thierry, leidenschaftlich und mit dem Schalk eines Lausbuben, kocht zeitge-

nössisch französisch, bedient sich aber auch gerne im Fundus thailändischer Spitzenprodukte. Rahm aus Khao Yai und Salz aus der Bretagne vereint er jeden Tag zur besten Butter der Stadt, die er am Tisch persönlich wie ein Meisterwerk präsentiert. Die gebratene Foie Gras kombiniert er mit lokalen Zitrusfrüchten, aus der Königskrabbe fertigt er ein Tiramisu mit marinierten Tandoori-Früchten und Mascarpone. Nach einer kongenialen Challans-Ente mit süsslicher Gewürzsauce prasseln die Eindrücke nur so auf einen nieder: ein direkt vor dem Gast gefertigtes Champagnersorbet, ein opulent bestückter Käsewagen; man blickt dem Patissier über die Schulter, wie er Schokolade aus Chiang Mai zu einem grandiosen Dessert verarbeitet, dann hinaus auf den Balkon zum Digestif, die fieberhaft flirrenden Lichter der Megacity zu Füssen; schnell, lieber hinunter jetzt in die Realität der Bangkoker Nacht, die noch so vieles zu offenbaren hat.

Diese Reise wurde unterstützt durch Thai Airways und Thailand Tourismus



Kochen

Folgen Sie uns auf Social Media!

Köstliche Inspirationen, saisonale Rezeptempfehlungen, Fragerunden, exklusive Wettbewerbe und spannende Blicke hinter die Kulissen.



-  Annemarie Wildeisen's Kochen
-  @wildeisen.ch
-  Kochen-Zeitschrift
-  Annemarie Wildeisen's KOCHEN

Newsletter

Abonnieren Sie unsere Newsletter und erhalten Sie regelmässig abwechslungsreiche Menüvorschläge und Tipps zum Schlemmen und Geniessen.

www.wildeisen.ch/newsletter

BANGKOK AUF EINEN BLICK

Wo es sich am besten essen, einkaufen und staunen lässt.



Z.B mit Thai Airways, mehrmals wöchentlich ab Zürich, Flugzeit ca. 11h

Essen & Trinken

1 Blue Elephant

233 S Sathon Rd, Yan Nawa, Sathon, Bangkok 10120
www.blueelephant.com/bangkok
 Klassische Royal Thai Cuisine in historischem Ambiente.

2 Paste

999 Phloen Chit Rd, Lumpini, Pathum Wan District, Bangkok 10330
www.pastebangkok.com
 Innovative Thaiküche mit Respekt vor der Tradition: jahrhundertealte Rezepte und längst vergessene Techniken in modernem Gewand.

3 Chef's Table

61st Floor, Tower Club at Lebua, 1055 Silom Road, Bangrak, Bangkok 10500
www.lebua.com/chefs-table
 Hier ist alles spektakulär: Die Lage, das Interieur und natürlich die moderne französische Küche von Vincent Thierry.

4 Canvas

113, 9-10 Soi Sukhumvit 55, Klongton Nua, Watthana, Bangkok 10110
www.canvasbangkok.com
 Kreative und dabei sehr auf lokale Produkte fokussierte Spitzenküche.

5 Saawaan

39/19 Soi Suanplu, S Sathon Rd, Thung Maha Mek, Sathon, Bangkok 10120
www.saawaan.com
 Streetfood auf Fine-Dining-Niveau: Sicher eines der spannendsten Restaurants der Stadt.

6 100 Mahaseth

100 Maha Set Rd, Si Phraya, Bang Rak, Bangkok 10500
www.100mahaseth.com
 Ein tolles Konzept: Die würzige Isaan-Küche trifft auf Nose to tail.

7 Sra Bua by Kiin Kiin

991/9 Rama I Rd, Pathum Wan, Pathum Wan District, Bangkok 10330
www.srabuabykiinkiin.com
 Der Pionier in Sachen modern Thai Cuisine ist nach wie vor einen Besuch wert.

8 Sarnies

101-103 Charoen Krung Road 44 North Sathorn, Bang Rak, Bangkok 10500
www.sarniescafe.com
 Coole Location mit dem besten Kaffee von Bangkok.

Einkaufen

9 Or Tor Kor Market

Thanon Kamphaeng Phet, Krung Thep Maha Nakhon
 Willkommen im Schlaraffenland: Hier gibt es die besten thailändischen Produkte weit und breit.

10 Siam Paragon

991 1 Rama I Rd, Pathum Wan, Pathum Wan District, Bangkok 10330
www.siamparagon.co.th
 Riesiges Nobelkaufhaus mit einem gigantischen Foodcourt.

Übernachten

11 Mode Sathorn Hotel

144 N Sathon Rd, Silom, Bang Rak, Bangkok 10500
de.modesathorn.com
 Stylish und komfortabel und dabei perfekt gelegen, direkt bei der Skytrain-Station Surasak.

Entdecken

12 King Power Mahanakhon

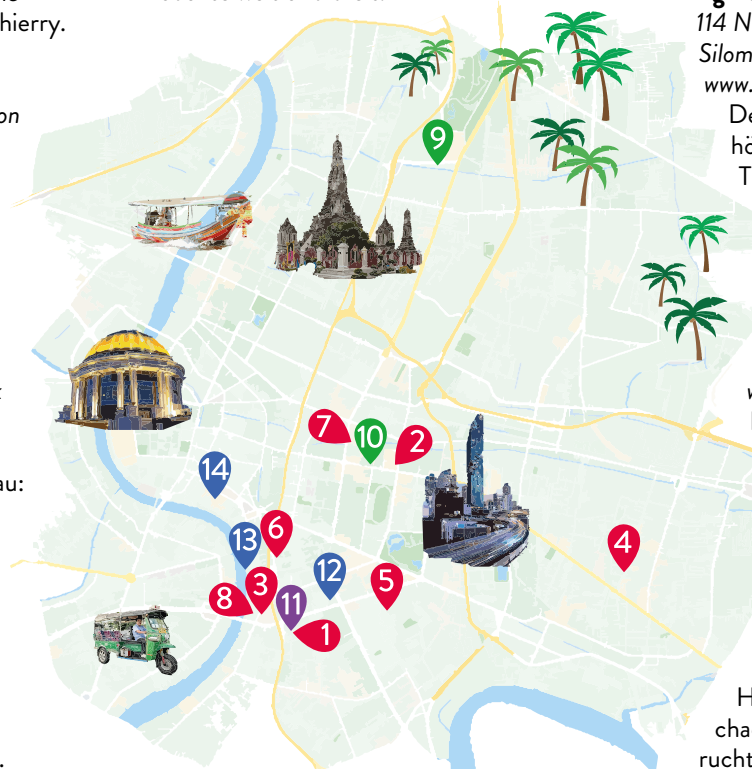
114 Naradhiwat Rajanagarindra Rd, Silom, Bang Rak, Bangkok 10500
www.kingpowermahanakhon.co.th
 Der Blick vom Dach des höchsten Gebäudes von Thailand ist schlicht überwältigend.

13 Village of Love: Food Tour

Bang Rak, Bangkok 10500
www.tasteofthailand.org
 Bangkok hautnah: Eine kulinarische Expedition durch ein charmantes Viertel; authentischer geht es kaum!

14 Chinatown

Yaowarat Rd, Krung Thep Maha Nakhon, Thailand
 Hier trifft man es noch, das chaotische, wilde, leicht ver-rückte Bangkok von früher.





Panaeng Curry mit Rind

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-BACKZEIT: 12–14 Minuten

400 g Rindshuft
je 2 Teelöffel Kreuzkümmel und
Koriandersamen
3 Esslöffel Erdnuss- oder
Sonnenblumenöl
2 Esslöffel rote Currypaste
2 Kaffirlimettenblätter
5 dl Kokosmilch
3 Teelöffel ungesüsste Erdnussbutter
2–3 Teelöffel brauner Zucker
2 Teelöffel Fischsauce
Salz
2–3 Zweige Thai-Basilikum
fein geschnittene Chilischote und
Thai-Basilikum zum Garnieren

- 1 Die Rindshuft in Scheiben und anschliessend in Streifen schneiden.
- 2 Kreuzkümmel und Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen.
- 3 Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Koriander und Currypaste darin 2–3 Minuten andünsten. Die Kaffirlimettenblätter, die Kokosmilch und die Erdnussbutter beifügen und alles aufkochen. Die Sauce mit Zucker, Fischsauce und Salz abschmecken. Die Sauce wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen und nochmals 5 Minuten leise kochen lassen.
- 4 Inzwischen die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.
- 5 Das Fleisch mit dem Basilikum in die Sauce geben. Einmal kurz aufkochen, dann vom Herd ziehen und das Fleisch 5–6 Minuten gar ziehen lassen.
- 6 Zum Servieren das Curry in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Chilischote und Thai-Basilikum garnieren.

Dazu passt Jasmin- oder Basmatireis.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 35 g Fett,
8 g Kohlenhydrate; 449 kKalorien oder
1863 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Rüebli-Zwiebel-Salat mit
Miso-Dressing

Rezept auf Seite 35



Miso

Die japanische Paste aus fermentierten Sojabohnen ist auch ausserhalb der asiatischen Küche ein grandioses Würzmittel, welches enorm vielen Gerichten eine neue Geschmacksdimension verleiht.

Auberginen-Hack-Ragout mit Ingwer, Chili und Miso

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 20 Minuten

1 grössere Aubergine, ca. 400 g
3 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
3-4 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
400 g gemischtes Hackfleisch
1 dl Reiswein oder trockener Sherry
1½ dl Gemüse- oder Fleischbouillon
1 Teelöffel Chilisauce, z. B. Sriracha
3 Teelöffel Tomatenpüree
1½ Esslöffel Miso-Paste
Salz

1 Die Aubergine rüsten und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Einen Teil vom Grün für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Auberginenwürfel beifügen und unter gelegentlichem Rühren rundherum 3-4 Minuten anbraten. Dann Hackfleisch und Zwiebeln beifügen und 3 Minuten weiterbraten. Knoblauch und Ingwer untermischen, Reiswein oder Sherry sowie Bouillon angiesen, das Ragout mit Chilisauce und Tomatenpüree würzen und zugedeckt bei Mittelhitze etwa 15 Minuten schmoren lassen.

3 Die Miso-Paste unterrühren und das Ragout wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Mit dem beiseitegestellten Zwiebelgrün bestreuen und servieren.

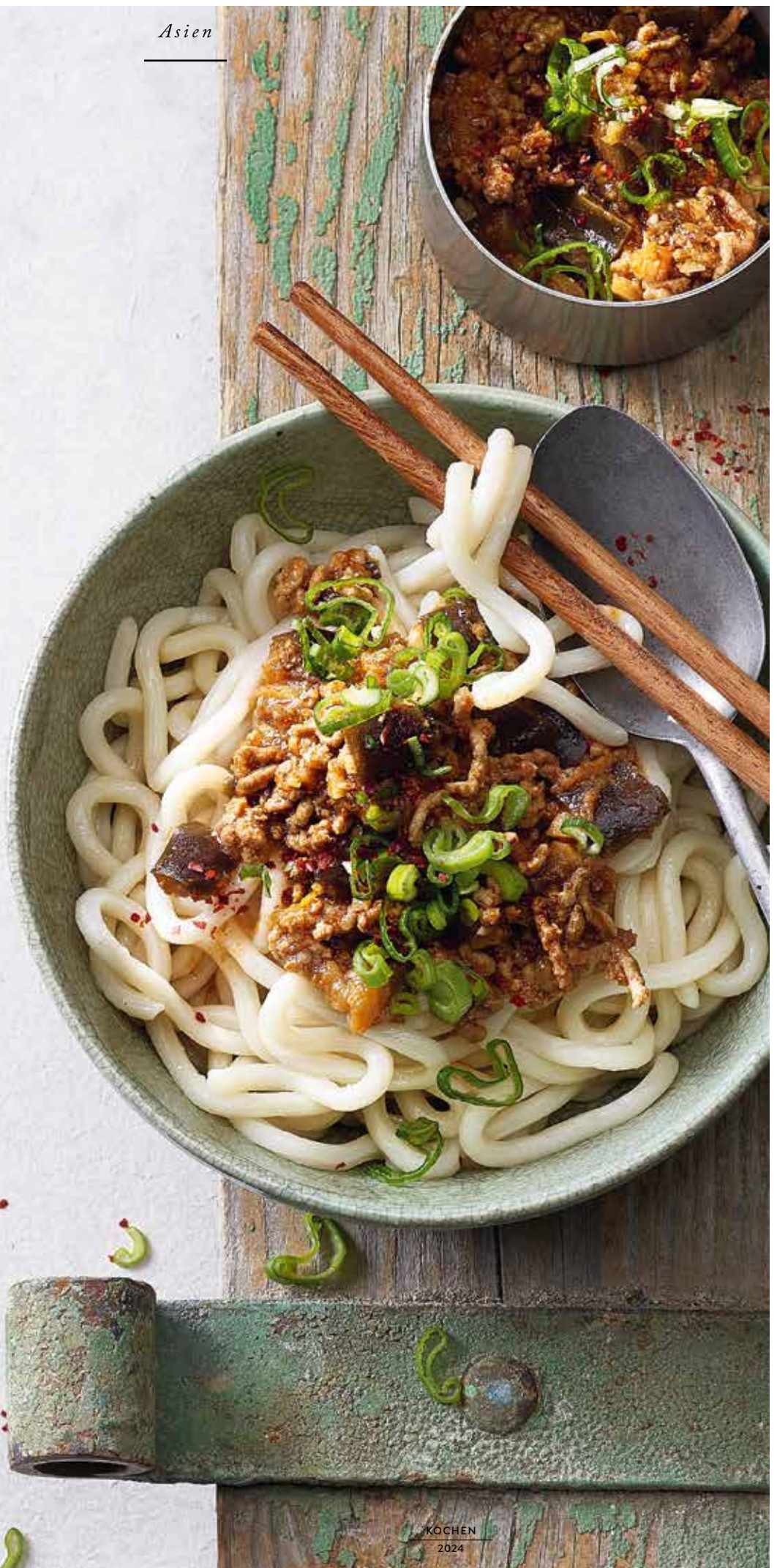
Dazu passen Reisnudeln, Udonnudeln oder Reis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 26 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 435 kKalorien oder 1812 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Rüebli-Zwiebel-Salat mit Miso-Dressing

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

500 g Rüebli, auch Bundrüebli

400 g rote Zwiebeln

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl

1 unbehandelte Limette

2 Teelöffel Sojasauce

3 Teelöffel Miso-Paste

4 Esslöffel Gemüsebouillon

einige Tropfen Chilisaucе oder Tabasco

2 Teelöffel Sesamöl

½ Bund Schnittknoblauch
oder Schnittlauch

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.

2 Rüebli und Zwiebeln schälen. Rüebli der Länge nach vierteln und nach Belieben quer halbieren. Zwiebeln vierteln. Beide Zutaten auf das vorbereitete Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und alles mischen.

3 Das Gemüse im 200 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten backen, bis es knapp weich und leicht gebräunt ist, dabei einmal wenden.

4 Inzwischen die Hälfte der Limettenschale fein abreiben. 2 Esslöffel Limettensaft auspressen und mit der Schale, der Sojasauce, der Miso-Paste, der Bouillon, der Chilisaucе und dem Sesamöl mit einem Schwingbesen gut verrühren.

5 Den Schnittknoblauch oder den Schnittlauch fein schneiden.

6 Das Gemüse ofenwarm mit dem Miso-Dressing mischen und eventuell noch leicht nachsalzen. Auf Tellern anrichten und mit Schnittknoblauch oder Schnittlauch bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, das Gemüse in einer Bratpfanne im Öl bissfest garen.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 10 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 210 kKalorien oder 874 kJoule, Lactosefrei



Fischfilet in Miso-Butter

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 5 Minuten

Je 4 Zweige Zitronenmelisse und Basilikum

¼ unbehandelte Zitrone

insgesamt 80 g Butter

15 g Misopaste

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**4 Fischfilets ohne Haut, z.B. Dorsch-
rücken oder Lachsforelle**

1 Zitronenmelisse und Basilikum fein hacken. Die Schale der halben Zitrone fein abreiben. Diese Zutaten mit 60 g Butter, der Miso-Paste sowie etwas Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut mischen.

2 Die Fischfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft der halben Zitrone darüber auspressen.

3 In einer Bratpfanne die restliche Butter (20 g) erhitzen. Die Fischfilets darin pro Seite ½ Minute braten. Dann die Hitze reduzieren und die Miso-Butter auf den Fischfilets verteilen. Den Fisch zugedeckt noch 3–4 Minuten ziehen lassen, bis die Misobutter geschmolzen ist. Den Fisch zusammen mit der Miso-Butter auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu schmeckt Blattspinat und/oder Reis.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 24 g Fett,
2 g Kohlenhydrate; 346 kKalorien oder
1450 kJoule, Glutenfrei





Kartoffelgratin mit Miso-Rahm und Nüssen

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

1 kg mehligkochende Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

insgesamt 30 g Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

50 g Haselnusskerne, Baumnüsse und/oder Kürbiskerne

1½ dl Halbrahm

1½ dl Gemüsebouillon

30 g Miso-Paste

1 Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Eine Auflaufform mit etwa ½ Esslöffel Butter ausstreichen. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch darin lagenweise einschichten und jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Nicht zu kräftig salzen, da die Miso-Paste ebenfalls Salz enthält.

2 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

3 Die Nüsse oder Kerne mittelgrob hacken. Den Halbrahm und die Bouillon mit der Miso-Paste mit dem Pürierstab gut durchmischen und seitlich neben den eingeschichteten Kartoffeln angießen. Die Nüsse über den Kartoffelgratin streuen. Die restliche Butter in Flocken schneiden und auf dem Gratin verteilen.

4 Den Kartoffelgratin im 180 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann auf Tellern anrichten und servieren.

Dazu schmeckt ein Blattsalat.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 24 g Fett, 61 g Kohlenhydrate; 527 kKalorien oder 2200 kJoule, Glutenfrei