

MANDY MITCHELL'S



# HOT KITCHEN



EIN KULINARISCHES REISETAGEBUCH DURCH THAILAND

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Maren Becker

Vorwort: Joy Peters

Einleitung: Holger Behr

Tag 1 + Gericht: „Honey Chicken“ - Mandy's Honig Huhn

Tag 2 + Gericht: „Mangosalat“ - „Tummamong“

Tag 3 + Gericht: „Hühnchensalat aus Laos“ - „Laab Kai“

Tag 4 + Gericht: „Garnelensuppe“ - „Tom Yum Goong“

Tag 5 + Gericht: „Thai Fish Cake“ mit süß-saurer Soße“

Tag 6 + Gericht: „gelbes Thai Curry mit Huhn“ - „Kai Tom Khamin“

Tag 7 + Gericht: „Pad Thai“ mit Huhn, Shrimps und Tofu

Tag 8 + Gericht: „Panang“ mit Huhn oder Shrimps - „Panang“

Tag 9 + Gericht: „Hühnersuppe aus Kokosmilch mit Zitrusgeschmack,“ - „Tom Ka Kai“

Tag 10 + Gericht: „Gebratener Tofu und Gemüse in Austernsauce „Naaman Hoi“

Machschatz - „Hühnchen Hoisin“ - „Naaman Hoi“

„Thanks...“ (Danke)

Zugabe - „Thai Nudelsalat mit Shrimps“ - „Yum Woon Sen“

Tipps

Werbung

Die Gerichte in thailändischer Schrift

Liebe Freundinnen und Freunde,

Mein Gott, was haben wir rumgetobt. Wir trafen uns meistens am Wochenende bei unserer Großmutter Hildegard am Rande einer Kleinstadt in Süddeutschland. Hier durften wir fast alles. Manchmal spielten wir Puppentheater, manchmal mimten wir bekannte Fernseh-Serien nach. Das große Glück erlebten wir am Nachmittag beim Kaffeetrinken vor der Sportschau, wenn Oma ihren Streußelkuchen mit Himbeermarmelade aufschnitt. Wir balgten uns um jeden Krümel.

Viele Jahre sind seit unserem Oma-Glück vergangen. Unsere Großmutter starb in hohem Alter, meinen Cousin Holger Behr erlebte ich noch auf dem Gymnasium beim Theaterspiel. Danach verloren sich unsere Wege. Ich sah ihn später manchmal als Holger Behr/Mandy Mitchell im Fernsehen oder ließ mir von meiner Tante Hiltrud von seinen Reisen quer durch Europa erzählen. Mir blieb der Atem stehen. Immer öfter erzählte meine Tante von Holgers Flügen nach Asien. Als Buddhist besuchte er Klöster in Nepal, traf Freundinnen und Freunde in Thailand und verliebte sich in Land und Küche. In Tagebüchern beschreibt er seine Eindrücke und lässt uns teilhaben an einem Leben, das voller großer Erlebnisse und kleinen Wunder steckt.

Heute weiß ich, dass mein Cousin Holger nicht nur mit wunderbaren Bühnenshows begeistern kann. Er kann auch großartig kochen.



Liebe Mandy,

Ich freue mich sehr, dass ich nach dem Backbuch für meine Frau wieder einmal an einem kulinarischen Buchprojekt beteiligt sein darf.

Wir kennen uns schon ziemlich lange und ich wusste natürlich um deine Liebe und Begeisterung, die du der asiatischen und ganz besonders der thailändischen Kultur entgegenbringst. Die Idee, deine persönlichen Interpretationen deiner Lieblingsgerichte mit Reiseerlebnissen zu würzen, fand ich sofort interessant und da ich selbst auch die asiatische Küche, allerdings mit etwas weniger Fisch bzw. ganz ohne Sea-Food, zu schätzen weiß, habe ich nicht lange gezögert, mit dir das Projekt „Reisetagebuch mit leckerem Essen“ zu verwirklichen.

Ich hoffe, dass dein kulinarischer Streifzug durch die Wok's und Tempel Thailands viele begeisterte Leser und Machkocher findet und freue mich darauf, wieder einmal von dir bekocht zu werden.

Dein Freund & Herausgeber

Joy



## **Einleitung**

Eigentlich habe ich nie gewusst, dass ich auf Papier auch verrückte Geschichten erzählen kann. Mein Talent auf der Bühne ist mir schon bewusst, und meine Comedy setze ich schon seit 1991 auf internationalen Bühnen ein. Aber nun soll ich ein Buch über meine Erlebnisse in Thailand schreiben? Viele Freunde baten mich immer wieder, meine Rezepte, die ich in all den Jahren in Asien gesammelt hatte, mal auf Papier zu schreiben. In der extremen Ausgangssperre Frankreichs 2020 war ich gezwungen nachzudenken, was ich sinnvoll mit dieser vielen Zeit anfangen könnte. Zuerst startete ich auf meinem YouTube Channel ein Video Tutorial, in dem ich meine Gerichte visuell auf Deutsch und Französisch erklärte. Ich fand Spaß daran, denn erstens esse ich meine Gerichte selbst sehr gerne, und zweitens hatte ich sowieso nichts anderes zu tun. Meine Cousine fand die Art und Weise, wie ich die Rezepte spaßig auf den Videos darstellte, erfrischend. Gleichzeitig ermutigte mich Joy Peters, ein Kollege den ich sehr schätze, die Rezepte in Form eines Buches zu veröffentlichen. Meine Cousine Maren war von dieser Idee begeistert. Mir waren die meisten Kochbücher fad und langweilig. Also überlegte ich mir, etwas anderes zu machen. Etwas, das zu mir passt und meine Person widerspiegelt.

In diesem Buch werde ich Sie auf eine kulinarische Reise durch Thailand mitnehmen. Ich führe ein Tagebuch mit skurrilen, aber dennoch wahren Geschichten, die ich in diesem wunderschönen Land erleben durfte. Durch meine Freunde und durch Erlebnisse vor Ort habe ich viele Gerichte kennengelernt und sorgfältig aufgeschrieben. Ich

habe ihnen jedoch meinen persönlichen Stempel aufgedrückt und zu meinen Eigenkreationen gemacht. Ich nehme Sie 10 Tage lang auf meine außergewöhnliche Reise durch Thailand mit und Sie bekommen täglich eines meiner thailändischen Gerichte erklärt. Sind Sie bereit für ein Abenteuer? Auch für Ihre Lachmuskeln und Ihre Sinne? Dann wünsche ich Ihnen mit meinen ganz persönlichen Geschichten viel Spaß!



## **Tag 1**

Thailand, ich komme!!! Nach meinen langjährigen Erfahrungen in Asien, wie Bali, Nepal, Myanmar und Indien, bin ich nun gespannt, was mich dieses Mal im „Land des Lächelns“ erwartet.

Ich weiß selbst nicht, warum ich mich immer nach Thailand hingezogen fühle. Ich bin gewillt, diesem Grund und dem „Ur“-Gefühl nachzugehen.

Nach 36 Stunden ohne Schlaf, dank Gala Marathon in Frankreich und einer Theatershow vor dem Abflug nach Thailand, bin ich nun endlich in Bangkok gelandet. Kaum aus dem Flugzeug entstieg, kommt die hohe Luftfeuchtigkeit in Verbindung mit schweißtreibender Hitze wie eine Wand auf mich zgedonnert. Und sofort fühle ich mich innerlich wie Zuhause. Jedes Mal bemerke ich, dass ich nach dem langen Flug nie in der Jetlag Müdigkeit versinke. Ich bin eben zu aufgeregt, endlich in „meinem“ Land angekommen zu sein.



Bei meiner allerersten Ankunft passierte mir natürlich gleich ein kleiner Fauxpas:

Mit einem „dämlichen“ Lächeln versuchte ich in dem riesigen Flughafen von Bangkok, der sehr stark nach Desinfektionsmittel stinkt, die Passkontrolle zu erreichen.

Ewiges Warten... aber ich verbrachte die Zeit unbewusst mit diesem dämlichen Lächeln der Glückseligkeit. Endlich kam ich nun am Immigrationsschalter an und begrüßte den thailändischen Beamten mit „Sawasdee ka“... aber... Totenstille. „Ka“ ist die feminine Endung, eigentlich für Frauen gedacht, aber das wusste ich zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht. Ich schaute in ein regungsloses Gesicht des Beamten. Ohne eine Miene zu verziehen knallte er laut den Stempel in meinen Reisepass, so stark, dass ich innerlich erschrak. Mein sinnloses Grinsen verstummte. Ich

dachte in mir: Ist Thailand doch nicht das Land des Lächelns?

Mandy Mitchell, ein Showstar, wollte nun in zehn Tagen Land, Kultur, Leute und Arbeit verbinden. Das war mein Ziel. In Europa hatte ich mir viele Orte aufgeschrieben, die ich unbedingt sehen wollte. Abenteuer erleben, Freunde wiedersehen und vor allem hemmungslos die Thailändische Küche erkunden. Ich bin wissbegierig und neugierig, was neue Rezepte angeht. Wenn ich von etwas begeistert bin, will ich wissen wie der Koch es zubereitet hat. Dann setze ich diese Gerichte in meinem Stil um. Ich bin Stier als Sternzeichen und eben liebevoll „dickköpfig“!

Als ich auf der thailändischen Flughafentoilette meinem Bedürfnis nachgehen wollte, bemerkte ich im Spiegel, dass mein Gesicht sichtlich noch in Frankfurt geblieben war. Aber trotz meines „Fauxpas“ an der Passkontrolle und meines Aussehens, war ich bester Laune und motiviert ein Taxi zu nehmen und Bangkok City zu erobern.

Zum Ausruhen keine Zeit. Nach dem „Check in“ im Hotel hatte ich eine kurze Besprechung mit meinem Schneider Tom. Ich war sichtlich erleichtert, denn da war es wieder, das überfreundliche, unterwürfige Lächeln Thailands. Wahrscheinlich auch mit beruflichem Hintergedanken. Egal, eine Hand wäscht die andere.

Oftmals fragt man sich doch im Leben, warum man gewisse Dinge tut, obwohl man weiß, dass es nichts Gutes bringen wird?!

So beschloss ich, obwohl ich total übermüdet war, mein erstes Abenteuer anzugehen: „Chinatown“.



Eine Mischung aus Erstickungsanfällen und „Dauershoppingwahn“. Die Auswahl der angebotenen Artikel ist riesig und erschlägt einen förmlich. Falls Sie sich einmal in diesen Straßen befinden sollten und Sie sehen etwas, das Ihnen gefällt, zögern Sie nicht und nehmen Sie es gleich mit, denn den Laden werden Sie später nie wiederfinden.

Es ist auch nichts für Menschen, die an Klaustrophobie leiden, denn die Gassen sind verstopft und eng. Man läuft ständig dem Vordermann auf seine Latschen oder wird von Rikschas überfahren. Man kann sich das so vorstellen, als ob bei Media Markt in Deutschland beispielsweise ein neues iPhone für 1€ angeboten wird. Dieser Massenansturm findet hier für 100 Gramm Reis statt. Man klebt wie „stickg rice“, aber ohne Mango, am Vorder- und Hintermann. Wenn man so im totalen Körperkontakt mit seiner Umwelt steht und plötzlich kommen einem 2 Motorradfahrer mit ihrer Ladung entgegen, denkt man sich: Die kommen hier nie durch! Aber leider schaffen sie es. Einmal bin ich bei einem

Ausweichmanöver mit einer Frau in die Auslage von frischen Fischköpfen gefallen. Nicht nur, dass es mir unangenehm war, sondern ich musste diesen Ausflug aufgrund des Gestanks an meinem T-Shirt kurzerhand abbrechen. In diesem Getümmel merkt man sehr schnell auf brutale Art und Weise, dass nicht jeder Mensch auf der Welt Seife und Deo besitzt!

Ich hatte genug von dieser Bedrängnis und bekam Hunger. Dummerweise bog ich in eine Seitenstraße und suchte nach Straßenhändlern, die ihr Essen anboten. Ich hatte immer von den thailändischen „Streetfood“ Sensationen gehört. Jedoch vergaß ich, dass ich mich ja in Chinatown befand. Ich möchte hier schon einmal etwas anmerken: Thailand und China lieben Glutamat. Ich nicht, deswegen werden Sie diesen Geschmacksverstärker auch nicht in meinen Gerichten finden. Aber zurück zum chinesischen „Fastfood“-Stand.

Wenn man aufgeblähte Pekingenten, frittierte Schweinenasen und andere undefinierbare Tierarten, mit Fliegen übersät, in der prallen Sonne sieht und deren beißenden Gestank wahrnimmt, verfliegt der Hunger in Schallgeschwindigkeit. Ich dachte: Nur raus hier! Also entschied ich mich für ein typisch thailändisches Gefährt: „TUK-TUK“. I love it!

Also ging es los, im Berufsverkehr ohne Gurt und ohne ABS, Katalysator, Stoßdämpfer, Airbag und Aufprallschutz, dafür mit dem vollen Smoggenuss Bangkoks. Besser geht es nicht. Schnell wurde mir bewusst, dass mein Fahrer bestimmt nicht, oder noch nicht, nüchtern war. Und so versuchte ich krampfhaft, bei den Kurven und Überholmanövern nicht aus der Blechschüssel zu fliegen. Auf der einen Seite hatte ich viel Spaß, andererseits schrie ich oftmals nicht nur aus Vergnügen um „Hilfe“. Heil am Hotel angekommen, wollte ich mich sofort belohnen! Thai

Fußmassage. Für umgerechnet 5 € bekommt man eine komplette Fuß- und Beinmassage. Oft gibt es die Behandlung von Kopf- und Nackenbereich noch gratis dazu. Das Ganze natürlich mit einem Lächeln. Direkt neben mir lagen vollbelebte Chinesen. Leider musste ich ihren Geruch auch in der Massage-Bar ertragen. Augen und Nase zu... ich genoss diese Stunde dennoch in vollen Zügen.

Der Tag war lang und nun wollte ich endlich etwas essen. Und so kam ich zu einem traditionellen Restaurant in der Seitenstraße des Nachtmarktes in Pratunam. Ich bestellte Singha Beer und ein köstliches „Honey Ginger Chicken“ mit „Steamed Rice“.

Dieses Gericht werde ich nun für euch kochen.



# HONEY CHICKEN

