

Jet Tila

101

ASIATISCHE  
KLASSIKER,

die du  
gekocht  
haben  
musst

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand,  
Vietnam, Japan, China und Korea

riva



Jet Tila

**101**

**ASIATISCHE KLASSIKER,  
die du gekocht haben musst**

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand,  
Vietnam, Japan, China und Korea

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

4. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Page Street Publishing Co. unter dem Titel *101 Asian Dishes You Need to Cook Before You Die*. Text © 2017 Jet Tila. Published by arrangement with Page Street Publishing Co.

All rights reserved.

Dieses Werk wurde im Auftrag von Page Street Publishing Co. durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Umschlagabbildungen und Fotos im Innenteil: Ken Goodman

Satz: Satzwerk Huber, Germering

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-1513-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1256-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1257-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

DIESES BUCH WIDME ICH  
ALI, AMAYA UND REN.  
IHR SEID DER MITTELPUNKT MEINES  
UNIVERSUMS.





# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Ein Kind aus L. A.

Was bedeutet Yum? Zur Yum-Philosophie der verschiedenen asiatischen Küchen

Hinweise zum Einkaufen und zu den Zutaten

Rock the Wok: Meisterliche Pfannengerichte

Gegrillt, gebraten und weitere Fleischgerichte

Meine Lieblings-Nudelgerichte

Suppen, Currys und größere Platten

Sushi, Salate und weiteres Gemüse

Teigtaschen (Dumplings), Fingerfood und kleine Gerichte

Süßes: Die leckerste Art, einen Tag zu beschließen

Fonds/Brühen, Hauptnahrungsmittel und Basiskomponenten

Saucen und Dips

Danksagung  
Über den Autor

# Einleitung: Ein Kind aus L. A.

Aufgewachsen bin ich in der Großstadt Los Angeles, einem perfekten Schmelztiegel! Im Umkreis von 15 Kilometern gab es eine Thai Town, eine Koreatown, ein Little Tokyo, Boyle Heights, ein mittelamerikanisches Viertel und eine kleine Filipinotown. In meiner Kindheit und Jugend habe ich also täglich Ethno-Food gegessen und hatte Zugang zu legendären Institutionen wie Spago, Michael's und Border Grill. Die kulinarische Landschaft L. A.s ist einfach einmalig, und ich liebe diese Stadt sehr.

Meine chinesischen Großeltern übersiedelten nach Thailand, wo meine Eltern geboren wurden; meine Eltern kamen dann 1966 nach L. A. Meine Großmutter war die Erste, die mir Kochen beibrachte. Jeden Abend saß ich auf der Arbeitsplatte und schaute ihr zu, wenn sie das Abendessen zubereitete. Als ich älter war, fuhren wir mit dem Bus in die Chinatown von L. A., aßen Dim Sum, kauften Lebensmittel ein und fuhren anschließend wieder nach Hause, um zu kochen. Ich habe beim Kochen einiger Tausend Abendessen zugeschaut und konnte schließlich auch dabei helfen.

Ich arbeitete in den Restaurants und auf den Märkten meiner Familie mit. Ich bekam einen kompletten Einblick in Lebensmittel und Essen, vom Bauernhof bis zum Markt, vom Markt bis ins Restaurant und vom Kochen bis auf den Tisch. So hatte ich eine einzigartige kulinarische Erziehung und das in meinen ersten 15 Lebensjahren. Die folgenden Jahre führten mich auf eine französische Kochschule, eine

japanische Kochschule, und anschließend arbeitete ich in einigen großartigen Restaurants in L. A. Ich nahm mir die Zeit, in vielen Kochschulen als Kochlehrer zu arbeiten. Anschließend unternahm ich einen Abstecher in die Gemeinschaftsgastronomie, wodurch ich in eine der besten Hotelkantinen Amerikas geführt wurde. Das war alles vor meiner Zeit als Fernsehkoch. Im Anschluss daran verwirklichte ich meine eigene Version der TV-Serie *Food Network Star*, wobei ich Stars wie Alton Brown, Giada De Laurentiis und Bobby Flay als Mentoren hatte.

All diese Jahre, Tausende von Stunden, bringe ich in dieses Buch ein. Ich glaube, es gibt zwei Arten von Köchen auf der Welt. Auf der einen Seite sind die Köche, die innovativ sein und neue Geschmackskombinationen kreieren wollen. Und dann gibt es die Köche wie mich, die eher handwerklich arbeiten und jene Gerichte aus der Vergangenheit studieren und kochen wollen, die sie stark beeinflusst und interessiert haben. Ich möchte lernen, die Klassiker zuzubereiten, möchte sie nachkochen und mit dir so eng vertraut werden, dass ich verstehe, woher sie kommen. Und ich will den Ursprüngen nachspüren: Warum gibt es dieses oder jenes Gericht und warum schmeckt es so köstlich? Meiner Meinung nach führt uns das Warum zu einer größeren Wertschätzung eines Gerichts. Meine Leidenschaft ist es, Gerichte auf ihre Komponenten herunterzubrechen und leichter verständlich zu machen, sie quasi zu entmystifizieren. Ich möchte, dass sie in jedem Zuhause einfach nachgekocht werden können.

Mein Ziel ist es, dich so nah wie möglich an das Authentische und Köstliche heranzuführen. Aber ich will noch mehr: Ich wünsche mir, dir den Mechanismus dieser Ethno-Küche verständlich zu machen. Wenn du authentisches leckeres Essen kochen willst, folge einfach meinen Angaben und verwende die richtigen Zutaten. Wenn

du darüber hinaus wirklich das Warum verstehen willst, das Wesen jeder Küche, lies. Lies die Kapitel-Intros, die Rezept-Intros, um alle Tipps und Tricks mitzubekommen. Die kurzen und kompakten Informationen sind alle für dich gedacht. Wie bei allem, worin du gut sein willst: Übe und habe Spaß dabei! Bis zur Fertigstellung dieses Buches sind 25 Jahre vergangen und ich hoffe, du wirst ein Leben lang Freude daran haben.

## Was bedeutet Yum?

Zur Yum-Philosophie der verschiedenen asiatischen Küchen

Viele Leute klagen, ihre asiatischen Gerichte würden alle gleich schmecken. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung. Es liegt daran, dass viele Leute alle Gerichte mit Sojasauce würzen. Dabei ist Sojasauce bei Weitem nicht die einzige Würze für asiatische Speisen. Das solltest dir wieder und wieder vor Augen führen. Es gibt eine ganze Welt von Zutaten und Aromen zu entdecken.

Yum ist ein thailändischer Begriff, der die perfekte Ausgewogenheit zwischen scharf, sauer, salzig, süß und würzig ausdrückt. Ein guter Grundsatz, den man beim Kochen aller asiatischen Speisen beherzigen sollte. Bedenke diese fünf Geschmacksrichtungen immer, wenn du asiatisch kochst. Yum ist zwar ein thailändisches Wort, jedoch gehen alle asiatischen Länder so an das Kochen heran, dass eine Ausgewogenheit zwischen diesen fünf Geschmacksrichtungen angestrebt wird. Bedenke, dass jedes Land seine speziellen Saucen hat, die zu jeder Geschmacksrichtung von Yum passen. Es ist bereits die halbe Miete, authentische Zutaten aus dem richtigen Land

zu verwenden. Stell dir selbst die richtigen Fragen, dann wirst du auch herausfinden, was die richtigen Zutaten sind.

Frage dich immer, aus welchem Land ein Gericht stammt. Dann bist du auf dem richtigen Weg, authentisches asiatisches Essen zu kochen.

Ich stelle dir nun die Basics vor, wobei du noch viele weitere entdecken wirst, wenn du in diesem Buch weiterliest. Bedenke, dass es Überschneidungen geben wird, jedoch hat jedes Land seine Grundwürzmittel:

### Thai-Küche

Fischsauce, Chilipaste in Sojaöl, frischer Limettensaft, Sriracha-Sauce, Currypaste und Thai-Chilis

### Chinesische Küche

Austernsauce, Hoisin-Sauce, Reisessig, Chili-Knoblauchsauce und Ingwer

### Japanische Küche

Dashi, helle Sojasauce (oft grünes Etikett), dunkle Sojasauce (oft rotes Etikett), Mirin, Sake und Miso

### Koreanische Küche

Sojasauce, Gochujang-Paste, Knoblauch und Sesamöl

### Vietnamesische Küche

Fischsauce (*Nuoc Mam*), Zitronengras, Basilikum und Hoisin-Sauce

»Authentisch« ist ein weiter Begriff, und genau so ist auch meine Interpretation. Chinesisches Essen hat sich vor mehr als 100 Jahren weltweit verbreitet. Die Thai-Küche, die

vietnamesische und die koreanische Küche breiten sich ebenfalls seit 40 oder noch mehr Jahren aus. Wenn sich eine Küche in einem anderen Land durchsetzt und dort neue Gerichte kreiert werden, sind die etwa nicht authentisch? In den letzten 50 Jahren wurden von Asiaten außerhalb Asiens neue Gerichte kreiert wie California Rolls, Spicy Tuna Rolls, Orange Chicken und unzählige weitere, und sie haben Eingang in das globale Lebensmittelvokabular gefunden. Für mich sind sie damit völlig authentisch. Zu dieser Meinung werde ich immer stehen.

## **Hinweise zum Einkaufen und zu den Zutaten**

Wir leben in einer Zeit, in der man praktisch alles vor Ort einkaufen kann. Du musst nicht einmal mehr das Haus verlassen, um asiatische Zutaten zu kaufen. Das Internet hat dauerhaft neue Spielregeln aufgestellt. Du bekommst vieles online, von Fischsauce über alle Arten von Sojasaucen bis hin zu Chili-Knoblauchsauce, Reismudeln und Tamarinde.

Wahrscheinlich haben 90 Prozent von uns einen Asia-Markt in der Stadt oder zumindest in einer Nachbarstadt. Ich ermuntere dich, dort einmal hinzugehen und das Sortiment zu erkunden. Es gibt also keine Ausrede, diese Gerichte nicht nachzukochen! Du wirst von dieser kulinarischen Spielwiese erstaunt sein und dich genauer damit befassen wollen.

Supermärkte sind inzwischen ebenfalls sehr gut sortiert, was asiatische Produkte betrifft. Mit der Auswahl zwischen deinem Geschäft vor Ort, dem Internet und einem Ethno-

Markt solltest du also in der Lage sein, dir alle nötigen Zutaten für diese Gerichte zu beschaffen.

Ich möchte dir ein paar genauere Angaben zu einigen Hauptprodukten mitgeben.

## Fischsauce

Die thailändische und die vietnamesische Fischsauce werden vor allem für die Geschmacksrichtungen salzig und umami verwendet. Versuche, eine Sauce zu bekommen, die in Thailand oder Vietnam produziert wurde. Ich würde sie nach Möglichkeit durch nichts anderes ersetzen. Sie besteht aus einem Brei aus Salz, Wasser und Sardellen. Dieser Brei fermentiert, bis sich eine wunderschön klare bernsteinfarbene Flüssigkeit am Boden absetzt, die dann in Flaschen abgefüllt wird. Wenn du keinen Fisch isst, ersetze die Fischsauce durch eine chinesische dünne Sojasauce. Es ist nicht genau dasselbe, wenn du jedoch ohnehin keinen Fisch isst, wirst du den Unterschied nicht bemerken.

## Tamarinde

Diese Frucht gedeiht rund um den Äquator und wird vor allem als süßsaure Zutat bei Gerichten verwendet, wenn sie nicht gerade roh verzehrt wird. Sie ist eine entscheidende Zutat für Pad Thai und viele weitere südostasiatische Gerichte. Erhältlich ist die Frucht in vielen verschiedenen Packungen und Formen, ich kaufe am liebsten die in Thailand hergestellte Paste in einer Kunststofftube. Indische und mexikanische Produkte sind konzentriert und/oder reduziert und geschmacklich einfach zu intensiv.

## Palmzucker

Dieser Zucker wird aus den eingekochten Feststoffen des Saftes der Kokospalme hergestellt. Er hat ein angenehmes Aroma, das an Kokos mit einem Hauch von Ahornsirup

erinnert. Üblicherweise bekommt man den Zucker in steinharder Form. Die einfachste Art, ihn verarbeitungsfähig zu machen, ist, ihn entweder eine Minute in der Mikrowelle geschmeidig werden zu lassen oder einen dicken Sirup zuzubereiten, indem er unter Zugabe von etwas Wasser erhitzt wird. Es ist nicht schlimm, wenn du keinen Palmzucker hast. Brauner Zucker ist ein sehr guter Ersatz.

## Sriracha

Lass mich eines gleich klarstellen: Der Mist in der durchsichtigen Flasche mit grünem Verschluss und dem Gockel auf dem Etikett ist keine echte Sriracha-Sauce. Sriracha stammt ursprünglich aus Si Racha, einer Küstenstadt in Thailand. Echte Sriracha-Sauce muss aus Chilis zubereitet werden, die hier gedeihen. Die echte Sauce ist geschmacklich ausgewogen zwischen scharf, süß und pikant. Thailänder würzen nicht alles mit der Sauce, sondern hauptsächlich Pad Thai und alle Gerichte mit Eiern. Bereite eine fantastische hausgemachte Sriracha-Sauce nach meinem Rezept auf Seite 179 zu.

## Chili-Knoblauchsauce versus Sambal

Sambal Oelek ist eine indo-malaysische Chilisaucen, die sehr säuerlich und scharf ist. Chinesische Chili-Knoblauchsauce ist leicht scharf mit einer Knoblauchnote und nicht sehr säuerlich. Wenn du nur Sambal bekommst, halbiere die Menge als Ersatz für die chinesische Chili-Knoblauchsauce.

## Sojasaucen

Für chinesische Gerichte verwende dünne Sojasauce, dunkle Sojasauce und süße Sojasauce.

Für Thai-Gerichte verwende Maggi-Würzsauce oder Thai-Sojabohnensauce.

Kaffirlimettenblätter, Zitronengras und Galgant (Thai-Ingwer)

Diese Artikel bekommst du online oder in Asia-Läden. Wenn du keine frischen Produkte bekommst, ist die getrocknete Variante ein guter Ersatz.



# Rock the Wok: Meisterliche Pfannengerichte

Lass dir vom Wok bloß keinen Schrecken einjagen. Zeig ihm, wer der Boss ist! Es ist eine Pfanne, genau wie die Stielpfanne, in der du schon tausend Mal gekocht hast. Der einzige Unterschied ist die Form. Der Wok ist etwas tiefer, der Boden ist manchmal gerundet, das ist aber auch schon alles. Auch hier gelten dieselben Prinzipien. Du schneidest das Fleisch und das Gemüse, bereitest die Würzmittel vor, erhitzst den Wok, gibst Öl hinein und brätst darin alles durch. Dabei brauchst du nicht einmal unbedingt einen asiatischen Wok! Du hast viele Pfannen, die dasselbe können wie ein Wok. Koche also jedes Rezept in diesem Kapitel in einer Kasserolle, Bratpfanne oder sogar einem Schmortopf. Ein Schmortopf ist tatsächlich mein liebster Wok-Ersatz für die heimische Küche. Er ist schwer, hat einen hohen Rand, hält die Wärme erstaunlich gut und hat einen flachen Boden, so dass er perfekt auf dem Herd steht.

Denke immer an dein persönliches Yum! Jedes Land handhabt die Balance der Aromen etwas anders. Die chinesische Allzwecksauce für Pfannengerichte ist nicht Sojasauce, sondern Austernsauce. Bei chinesischen Gerichten wie Lo Mein ist die Grundsauce also immer eine Austernsauce. Gib dann eine weitere Sauce hinzu, etwa Chili-Knoblauchsauce, und du hast ein Kung Pao gekocht. Bei thailändischen und vietnamesischen Gerichten, wie Pad Thai und Geschwenktem Rindfleisch, ist die Grundsauce

immer eine Fischsauce. Bei japanischen und koreanischen Gerichten ist die Grundsauce immer Sojasauce. Wenn du die Grundwürze für jede spezielle Küche kennst, bist du auf dem besten Weg zu authentischen Aromen.

Die weiteren Grundlagen neben den Würzmitteln sind die Zubereitung und die Wärmezufuhr. Ich gebe bei jedem Rezept Tipps, die zu einem fantastischen Ergebnis führen. Wenn du jeden Tipp aufgreifst und übst, wirst du schon bald ein Meister im Wok-Kochen sein. Denke über jedes Rezept und die jeweiligen Kniffe nach wie Karate Kid Daniel LaRusso, der seine Aufgaben durch Mr. Miyagi lernte, dann wirst du schon bald feststellen, dass dir »Kung-Fu-Kampf« Kochen mit dem Wok Spaß macht. Beim Kochen mit dem Wok ist es wie mit den Kampfsportarten: Jeder kann einen Faustschlag oder Fußtritt richtig platzieren, aber je mehr du übst und je mehr Feinheiten du verstehst, desto besser wirst du kochen und desto mehr wirst du wissen. Und dann wirst du auch bald jeden Unsinn bei Wok-Rezepten weglassen, der dir begegnet.



# Chili-Rind mit Thai-Basilikum (Pad Kra Pao)

---

Dies ist eines der beliebtesten Streetfood-Gerichte in Thailand. Außerdem ist es eine Zubereitungsmethode, etwa so, wie eine bestimmte Zubereitung immer als Omelett bezeichnet wird. Ein Omelett basiert stets auf Eiern, während bei der Füllung variiert wird. Die Grundlagen dieses Gerichtes sind immer Thai-Basilikum, Knoblauch, Chilis, Paprika und Zwiebeln, die Proteine können jedoch nach Belieben variiert werden.

---

## FÜR 4 PORTIONEN

- 3 EL (45 ml) süße Sojasauce
- 2 EL (30 ml) Austernsauce
- 4 EL (60 ml) Fischsauce
- 2 EL (30 g) Chilipaste in Sojaöl
- 3 EL (45 ml) Pflanzenöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1-3 Serrano- oder Thai-Chilis, in Streifen geschnitten
- 720 g mageres Rinderhack
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten

35 g Thai-Basilikumblätter, vom Stiel gezupft

½ TL weißer Pfeffer

Sojasauce, Austernsauce, Fischsauce und Chilipaste in einer kleinen Schüssel mischen und beiseite stellen.

Den Wok oder eine große Pfanne bei starker Hitze erhitzen und das Pflanzenöl hineingeben. Sobald sich weißer Rauch bildet, Knoblauch und Chilis dazugeben. Etwa 30 Sekunden anbraten, bis der Knoblauch leicht bräunt.

Das Hackfleisch unterrühren, flach gegen den Boden und die Seiten streichen und etwa 45 Sekunden anbraten lassen, ohne zu rühren. Das Fleisch wird leicht bräunen. Einmal wenden, wieder gegen Boden und Seiten streichen und weitere 30 Sekunden anbraten. Das Fleisch zu groben Krümeln zerteilen und überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Zwiebel und Paprika unterrühren und etwa 1 Minute mitbraten. Die beiseite gestellte Sauce in den Wok gießen und alle Zutaten etwa 1 Minute lang gründlich vermischen. Weitergaren, bis das Fleisch gut durch ist und die Zwiebeln beginnen, weich zu werden. Zum Schluss mit Thai-Basilikum und weißem Pfeffer würzen.

**Profi-Tipp:** Ersatzweise eignen sich für dieses Gericht jegliches Fleisch oder Meeresfrüchte, wie dies in Thailand auch üblich ist. Hühner- oder Schweinehack schmecken fantastisch. Mit ein oder zwei Spiegeleiern mit noch flüssigem Eigelb belegt und auf Jasminreis serviert, ist dies eine perfekte Mahlzeit!

# Gebratener Reis mit Ananas

---

Dieses Rezept kommt bei meiner Familie seit 40 Jahren auf den Tisch, und auch bei mir stand es bisher auf jeder Speisekarte, die ich geschrieben habe. Für mich ist gebratener Reis das perfekte Essen. Dabei hat man auf einem Teller vereint Reis, Eiweiß, Gemüse sowie Würz- und Aromastoffe. Was wünscht man sich mehr? Dies ist ein perfektes Beispiel für gebratenen Reis nach Thai-Art im Gegensatz zur chinesischen Art. Fischsauce ist die primäre Salzquelle, es werden keine Eier verwendet, und insgesamt ist es eine weniger trockene Version von gebratenem Reis.

---

## FÜR 4 PORTIONEN

1 große Ananas

3 EL (45 ml) Pflanzenöl

2 EL (30 g) getr. Garnelen (Thai)

4-6 Knoblauchzehen, grob gehackt

3 EL (45 g) gewürfelte Schalotten

½ EL (8 g) fein gehackter Ingwer

95 g chinesische Würstchen, in dünne Scheiben geschnitten

4-6 mittelgroße Garnelen, geschält und geputzt

960 g Reis vom Vortag

2-3 EL (30-45 ml) Fischsauce  
1-2 EL (15-30 ml) Thai-Sojabohnensauce  
1 EL (15 g) Zucker  
½ EL (8 g) Currypulver  
2-3 Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 Prise weißer Pfeffer  
3 EL (45 g) Korianderblätter

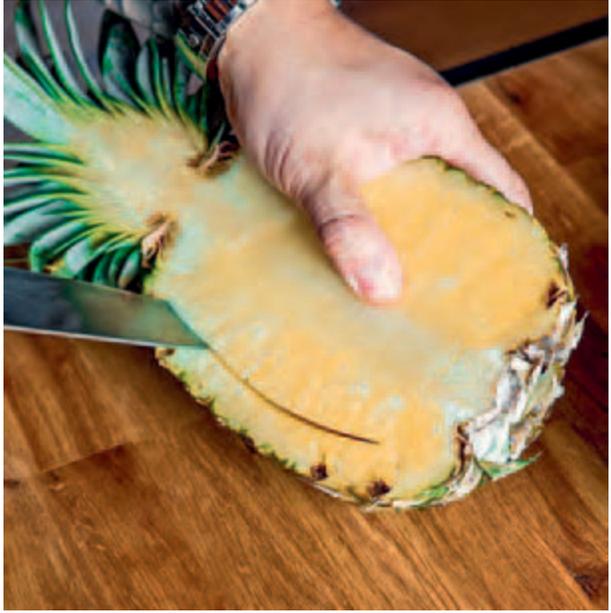
Die Ananas längs halbieren und in der Mitte aushöhlen, um eine Art Schüssel zu bilden. 165 g Ananasstücke in mittelgroße Würfel schneiden und für die Reiszubereitung beiseite stellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Öl etwa 1 Minute erhitzen, bis sich weißer Rauch bildet. Getrocknete Garnelen, Knoblauch, Schalotten, Ingwer und die Wurstscheiben zugeben und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten, bis die Wurst knusprig wird.

Die Garnelen unterrühren und ca. 1 Minute braten, bis sie rosa werden. Den Reis unterheben, dabei darauf achten, dass die Reiskörner nicht brechen. Beim Rühren den Reis mit der flachen Seite des Spatels in kleinen Kreisbewegungen nach unten drücken. So werden die Reiskörner getrennt, ohne zu brechen. Eine weitere Minute braten, bis der Reis heiß wird.

Fischsauce, Sojabohnensauce, Zucker und Currypulver unterrühren. Eine Minute weiterrühren, bis alles gut gemischt ist. Die beiseite gestellten Ananaswürfel unterheben und noch 1-2 Minuten weiterrühren.

Die Frühlingszwiebeln und den weißen Pfeffer unterheben. Den gebratenen Reis in die Ananashälften füllen. Mit frischem Koriander garnieren.







# Yang Chow - Gebratener Reis mit Ei

---

Gebratener Reis wird immer zu meinen Lieblingsgerichten gehören. Er war auch das erste Gericht, das meine Oma mir beigebracht hat. Seine Zubereitung ist trügerisch einfach, dennoch ist es schwierig, ihn wirklich gut hinzubekommen. Bekannt ist dieses Gericht auch als Gebratener Reis aus Yangzhou, nach der gleichnamigen Provinz, und es gibt zwei klassische Varianten. Bei der Methode »Mit Silber überzogenes Gold« wird zuerst das Ei gebraten, danach werden der Reis und die weiteren Zutaten darin geschwenkt. So bereitete meine Großmutter ihn in meinen Kindertagen zu. Als meine Karriere in Schwung kam und ich während meiner Zeit in Las Vegas mit einigen Meisterköchen arbeitete, lernte ich die Methode »Mit Gold überzogenes Silber«. Dabei gibt man den Reis in das flüssige Ei und brät alles zusammen. Ich stellte fest, dass der Reis dadurch wunderbar leicht und fluffig wird. Dieses Gericht ist die perfekte Metapher für meine Laufbahn.

---

FÜR 4 PORTIONEN

2 EL (30 ml) Rapsöl

2 Eier, geschlagen

450 g gekochter Langkorn- oder Jasminreis, auf Zimmertemperatur abgekühlt

95 g fein gewürfeltes, gekochtes chinesisches BBQ-Schweinefleisch

6 mittelgroße Garnelen, geschält und geputzt

½ TL koscheres Salz (grobkörniges Natursalz)

2 EL (30 ml) Sojasauce

1 TL gekörnte Hühnerbrühe

3 EL (45 ml) Austernsauce

½ TL Zucker

2-3 Frühlingszwiebeln, schräg in Scheiben geschnitten

1 Prise weißer Pfeffer

In einem großen Wok oder einer großen Pfanne das Öl bei starker Hitze erhitzen, bis sich weißer Rauch bildet. Die Eier hineingießen und sofort auch den Reis zugeben. Mit einem breiten Silikon- oder Holzspatel den Reis in Kreisbewegungen in die Eimasse einarbeiten, dabei darauf achten, die Reiskörner nicht zu brechen.

Nach etwa 30 Sekunden beginnt das Ei zu stocken und den Reis zu umhüllen. Schweinefleisch und Garnelen zugeben und 1-2 Minuten braten, bis die Garnelen nahezu durchgebraten sind. Weiter mit dem Spatel den Pfannenboden abkratzen und den Reis zur Pfannenmitte schieben.

Salz, Sojasauce, Brühe, Austernsauce und Zucker zugeben. Alle Würzmittel ca. 1 Minute in den Reis einarbeiten, bis dieser eine einheitliche Farbe hat. Ei- oder Reisstücke, die am Pfannenboden anhaften, unbesorgt abkratzen. Etwa 2 Minuten braten, bis der Reis die Saucen und das Ei aufgesaugt hat, aber noch locker und feucht ist.

Mit Frühlingszwiebeln und weißem Pfeffer bestreuen und beides vorsichtig unter den gebratenen Reis heben. Sofort servieren.