

101 THAI- KLASSIKER, die du gekocht haben musst

Jet Tila
mit Tad Weyland Fukomoto



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



riva

Jet Tila
mit Tad Weyland Fukomoto

101

**THAI-KLASSIKER, die du
gekocht haben musst**

Jet Tila
mit Tad Weyland Fukomoto

101
THAI-KLASSIKER, die du
gekocht haben musst

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

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

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.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchener Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2022 bei Page Street Publishing Co. unter dem Titel *101 Thai Dishes You need to cook before you die*. Text Copyright © 2022 by 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: Martina Fischer

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir in Anlehnung an das Original von Meg Baskis, Page Street Publishing Co.

Umschlagabbildungen und Abbildungen Innenteil: Ken Goodman

Layout: Meg Baskis, Page Street Publishing Co.

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

eBook: ePUBBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2111-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1883-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1884-5



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Dieses Buch ist unseren Eltern gewidmet:

Mary und Pat Tila sowie Myrtle und David Fukumoto

INHALT

Vorwort

Einleitung

Der Vorratsschrank

CURRYS UND SUPPEN - YAM-BOWLS

Mein Lieblingscurry aus Nordthailand (Gaeng Hang Lai Mu)

Panang-Hähnchencurry (Gaeng Panang Gai)

Rotes Curry mit gebratener Ente (Gaeng Phed Ped Yang)

Massaman-Rindfleischcurry (Gaeng Massaman Neau)

Currypasten - selbst gemacht

Rote Curripaste (Prik Gaeng Deng)

Grüne Curripaste (Prik Gaeng Kiao)

Gelbe Curripaste (Prik Gaeng Leung)

Panang-Curripaste (Prik Gaeng Panang)

Massaman-Curripaste (Prik Gaeng Massaman)

Suppe Tom Yam mit Garnelen (Tom Yam Kung)

Bootnudelsuppe mit Rindfleisch (Kuai Tiao Reua)

Kokos-Hähnchen-Suppe (Tom Kha Gai)

Thailändischer Reisbrei mit Schweinehackfleisch-bällchen und eingerührtem Ei (Chok Mu)

Thailändische Hühnerbrühe

NUDELN FÜR EIN LANGES LEBEN

Mein klassisches Pad Thai

Nudeln Lad Na (Kuai Tiao Lad Na)

Hähnchen Pad Siu (Pad Siu Gai)

Gebratene Reisnudeln mit Hähnchen und Tintenfisch (Kuai Tiao Gai Kua)
Betrunkene Nudeln (Pad Ki Mao)
Knusprige klebrige Tamarindennudeln (Mi Krob)
Pfannengerührte Glasnudeln (Pad Wun Sen)
Frische Reisnudeln (Kuai Tiao Sen Yai)

KIN KHAO REUYANG? - HAST DU HEUTE REIS GESESSEN?

Thailändischer Bratreis mit Hähnchen im Streetfood-Stil (Khao Pad Gai)
Bratreis mit Garnelenpaste (Khao Khluk Kapi)
Schweinefleisch mit Basilikum im Streetfood-Stil (Kra Pao Mu Sap)
Ananas-Bratreis (Khao Pad Sapparod)
Knuspriger Reissalat (Nam Khao Tod)
Thailändisches Omelett (Khai Jiao)
Pfannengerührter chinesischer Brokkoli mit knusprigem Schweinebauch (Khana Mu Krob)
Süßer Pandan-Klebreis (Khao Niau Mun Bai Toei)
Jasminreis (Khao Hom Mali)
Thailändischer Klebreis (Khao Niau)

HÄHNCHEN UND ENTE - KÖSTLICHES FEDERVIEH

Neues thailändisches BBQ-Hähnchen (Gai Yang)
Thailändisches Cashew-Hähnchen (Gai Pad Med Mamuang Himaphan)
Salat mit Entenfleisch und Litschis (Yam Ped Yang Linchee)
Neues Hähnchen Prik King (Prik King Gai)
Hähnchenreis Hainan (Khao Man Gai)
Brathähnchen Hat Yai (Gai Taud Hat Yai)

Hähnchencurry mit Nudeln aus Nordthailand (Khao Soi Gai)

VON RIND UND SCHWEIN - FLEISCHZEIT!

Pfannengerührtes Rindfleisch mit Knoblauch und Pfeffer
(Nua Tod Kratiem Prik Thai)

Nudelcurry mit geschmortem Rindfleisch aus Nordthailand
(Khao Soi Neau Tun)

Schweinefleisch und Tomaten-Chili-Dip aus Nordthailand
(Nam Prik Ong)

Rotes gebratenes Schweinefleisch (Mu Deng)

Wasserfall-Rindfleisch im Isaan-Stil (Nam Tok Neau)

Thailändisches süßes Schweinefleisch (Mu Wan)

Neues Rindfleisch-Saté (Neau Satay)

Thailändische Geschmorte Querrippe vom Rind (Neau Tun)

Pfannengerührtes scharfes Basilikum-Hackfleisch (Pad Kra Pao Neau Sap)

Himmlisches Dörrfleisch vom Rind (Neau Sawan)

Thailändisches Omelett mit Schweinehackfleisch (Khai Jiao Mu Sab)

Knuspriger Schweinebauch (Mu Krob)

Wurst aus Nordthailand (Sai Ua)

FISCH UND MEERESFRÜCHTE - SCHÄTZE AUS MEER UND FLUSS

Thailändische Garnelenplätzchen (Tod Man Kung)

Muscheln in Soße aus gerösteten Chilischoten (Hoi Lai Pad Prik Pao)

Knuspriger Welsfloß-Salat mit grüner Mango (Yam Pla Duk Fu)

Frittierte Forelle mit Salat aus grüner Mango (Pla Taud Mamuang Yam)

Frittierter Tilapia mit Drei-Aromen-Soße (Pla Tub Tim Thod Sam Rod)

Gedämpfte Muscheln mit thailändischen Kräutern in scharfer Brühe (Hoi Malaeng Pu Nung)

APPETIZER UND KLEINE GERICHTE ZUM GEMEINSAMEN GENIESSEN

Knusprige thailändische Frühlingsrollen (Popia Taud)
Schweinefleischspießchen vom Grill (Mu Ping)
Frittierte Wantans (Kiao Taud)
Gefüllte Hähnchenflügel alias Engelsflügel (Pik Gai Yat Sai)
Roti-Brot
Hähnchen-Laab aus Isaan (Laap Gai Isaan)
Hähnchen-Saté (Satay Gai)
Gedämpfte Teigtaschen thailändische Art (Kanom Jib)
Herzhafte thailändische Häppchen (Miang Kham)
Frittierte thailändische Fischküchlein (Tod Man Pla)
Herhaftes gedörrtes Schweinefleisch (Mu Dat Diao)

SALATE UND UMAMI-GEMÜSE

Kokos-Mango-Salat mit Garnelen (Yam Mamuang)
Thailändischer Rindfleischsalat (Yam Neua)
Papayasalat (Som Tam Thai)
Salat mit knusprigem Wasserspinat (Yam Pak Bung)
Thailändischer Yam-Reissalat (Khao Yam)
Pfannengerührte Bohnensprossen mit gebratenem Tofu (Thua Ngok Pad Taohu)
Fliegender Wasserspinat (Pak Bung Fai Deng)

THAILÄNDISCH VEGAN

Pfannengerührter scharfer Basilikum-Tofu (Kra Pao Taohu)
Veganes Pad Siu (Pad Siu Jay)
Vegane Kokos-Galgant-Suppe (Tom Kha Jay)
Veganes gelbes Curry (Gang Leung Jay)

Veganes Pad Thai (Pad Thai Jay)
Vegane betrunkene Nudeln (Pad Ki Mao Jay)
Thailändischer veganer Bratreis (Khao Pad Jay)
Veganes Tofu-Larb (Taohu Lap)
Pfannengerührter chinesischer Brokkoli (Pad Khana)
Tofu-Saté (Taohu Satay)
Nordthailändischer Auberginen-Chili-Dip (Nam Prik Num)
Vegane Erdnussssoße (Nam Jim Satay Jay)

KANOM WAN - DOLCE VITA AUF THAILÄNDISCH

Kokoscreme im Kabocha-Kürbis gedämpft (Faktong Sangkaya)
Süße Kokosmilch-Pfannkuchen (Kanom Krok)
Thailändische Crêpes mit Pandancreme (Kanom Tokyo)
Kokos-Klebreis mit Mango (Khao Niao Mamuang)
Thailändischer Eistee (Cha Nom Yen)
Thailändischer Eiskaffee (Cafe Yen)

SOSSEN, DIPS UND WÜRZSOSSEN

Thailändische Erdnussssoße (Nam Jim Satay)
Großmutters Universal-Dip
Fischsoße mit Chilischoten (Prik Nam Pla)
Selbst gemachte Srirachasoße
Ajadsoße oder Gurkenrelish für Saté (Nam Jim Ajad)
Essig mit Chilischoten (Prik Nam Som)
Selbst gemachte süße Chilisoße (Nam Jim Gai)

Danksagung
Über die Autoren

VORWORT

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

Jet, Koch aus Los Angeles, zaubert ein wenig Hollywood in die Welt der Kulinarik. Er ist durch und durch Kind dieser Stadt und in den besten Restaurantküchen der Thai-Food-Szene in Los Angeles groß geworden. Die Begegnung von Ost und West ist Teil seiner kulinarischen Überzeugung. Obgleich er also in der Küche eine Naturgewalt ist, ist das wirklich Besondere an seinem Tun, dass er die Kluft zwischen dem kulinarisch Exotischen und dem, was man sich zu Hause vom Kochen her selbst zutraut, überbrückt. Thailändisches Essen kann einfach und doch auch sehr komplex sein. Pfiffige, originelle und unkomplizierte Rezepte

können eine Herausforderung darstellen, wenn einem die Zutaten nicht vertraut sind oder nicht unbedingt im eigenen Vorratsschrank stehen. Und wenn man regionale Varianten und Einflüsse von Nachbarn wie China, Indien, Vietnam, Malaysia und Burma mit ins Spiel bringt, muss man in der eigenen Küche schon eine ganze Menge bewältigen. Hier aber läuft der Koch Jet zu Höchstform auf - als Lehrer und Botschafter. Glaub mir, wenn Jet bei mir zu Hause kocht, lerne ich jedes Mal etwas dazu und erlebe eine wahre Offenbarung.

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





EINLEITUNG

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

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

Meines Erachtens wäre es vermessen, zu behaupten, meine Rezepte aus diesem Buch seien die besten, die es gibt, oder nur ich wisse, wie thailändisches Essen sein sollte. Das ist lächerlich! Aber ... und da gibt es ein großes Aber: Wenn ich

nicht versuche, die Rezepte, die ich von meinen Großmüttern, Großvätern, Eltern, Onkeln, Tanten, Freunden und den zahllosen Köchinnen, Köchen und Bekannten, von denen ich lernen und mit denen ich kochen und Zeit verbringen durfte, mitbekommen habe, zu lehren, zu übersetzen und anzupassen, dann verliert sich dieses Wissen. Und es kann sich nicht weiterentwickeln und weitergegeben werden. Die Chance, dieses Wissen fortdauern zu lassen, wäre damit vertan, und das wäre eine Tragödie.

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

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



A handwritten signature in black ink, appearing to read "J. T. M. 2". The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping loop on the left and a smaller loop on the right. A vertical line extends downwards from the middle of the signature, ending in a small loop. The number "2" is written in a bold, blocky style at the bottom right of the signature.









DER VORRATSSCHRANK

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



SOJASOSSE

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

Chinesische Sojasoßen

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

Drei Haupttypen solltest du in dein Repertoire aufnehmen:

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

Meine Familie verwendet am liebsten entweder die Marke Dragonfly oder die Marke Healthy Boy. Wenn ich in diesem Buch spezielle Marken nenne, möchte ich damit keine

Werbung machen. Die Rezepte sind einfach mit den Produkten dieser Marken zubereitet worden. Du brauchst dir, falls du diese Marken nimmst, also keine Sorgen zu machen, dass die Gerichte zu salzig werden oder nicht dem Goldstandard entsprechen.

Thai-Sojabohnensoße

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

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

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

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

SONSTIGE SOSSEN, ÖLE UND WÜRZPASTEN

Kokosmilch

Ich kuche immer mit vollfetter Kokosmilch (nicht mit light- oder fettreduzierten Varianten). Eine Dose thailändische Kokosmilch, das sind eigentlich zwei Zutaten in einem. Wenn du die Dose nicht schüttelst, kannst du die dicke obere Schicht - die ich Kokoscreme nenne - abschöpfen. Ich verwende sie, um Currysäfte zu braten, denn so entfalten sich Kräuter und Gewürze besonders gut. Schüttelst du die Dose vor der Verwendung, bekommst du eine sämige Allzweck-Kokosmilch, die hervorragend für Desserts wie Klebreis oder Crêpes mit Pandancreme geeignet ist.

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

Kochöle

Am liebsten nehme ich zum Kochen Traubenkernöl. In der thailändischen Küche braucht man ein Öl, das im Grunde geschmacksneutral ist, aber einen sehr hohen Rauchpunkt

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

Currypasten

In vielen asiatischen Ländern werden Currys gekocht, und alle haben je nach Herkunftsland spezielle Eigenheiten. Der Begriff leitet sich vom tamilischen Wort *kari* ab und lässt sich wörtlich mit Gewürzsoße oder Gewürzmischung übersetzen. Jedes Land interpretiert diese etwas anders. Thailändische Currys werden mit Pasten hergestellt, die hauptsächlich aus Kräutern und Gewürzen bestehen. Im Gegensatz dazu kommen in indischen Currys hauptsächlich trockene Gewürze zum Einsatz. Thailändische Currys sind aus diesem Grund gaumenfreundlicher. Mit etwas Kokosmilch erhältst du ein cremiges, pikantes und ausgewogenes Curry. In den meisten thailändischen Currys wird Kokosmilch als Flüssigkeit verwendet, bei einigen auch Brühe, und es gibt ebenso solche mit wenig Flüssigkeit, zum Beispiel pfannengerührte Gerichte. Achte unbedingt darauf, thailändische Curripaste zu kaufen.

Ich beurteile Curryfarben - rot, grün oder gelb - ähnlich, wie Menschen Wein einstufen. Rote und Panang-Currypasten sind schärfer und schmecken intensiver, deswegen passen

sie gut zu Rindfleisch oder Ente. Grüne Curripaste ist milder und krautiger, daher harmoniert sie bestens mit Hähnchen, Fisch und Meeresfrüchten. Gelbe Curripaste wird fast immer mit Hähnchenfleisch, mit oder ohne Knochen, kombiniert, denn die große Menge Kurkuma erzeugt eine milde Süße, die ausgeprochen gut dazu passt.

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

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

Fischsoße

Achte beim Kauf darauf, dass die Fischsoße in Thailand hergestellt wurde und klar ist. Es gibt auch trübe, die aus fermentiertem Fisch gewonnen werden - pass gut auf, dass du die beiden nicht verwechselst. Alle klaren thailändischen Fischsoßen werden aus Sardellen hergestellt und bilden das Herzstück der thailändischen Küche. Wie bei Sojasoßen, hat

auch jede Fischsoße in der jeweils zugehörigen Kultur ihre kleinen Besonderheiten. Um den Goldstandard in puncto Geschmack zu erreichen, ist es am besten, die Soße aus dem Land zu kaufen, dessen Speisen man kochen möchte. Notfalls nehme ich als Alternative einige vietnamesische Fischsoßen. Heute sind sogar großartige vegane Fischsoßen erhältlich, falls du dich rein pflanzlich ernährst.

Mononatriumglutamat (MNG)

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

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