

BETTINA MATTHAEI

THAILAND

Rezepte gegen das Fernweh

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

BETTINA MATTHAEI

THAILAND

Rezepte gegen das Fernweh

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



EXOTISCH, KÖSTLICH, SCHARF!

Thailand ist mein Urlaubsparadies: Weiße Strände, - tropisches Klima, buntes, quirliges Alltagsleben, - exotische Früchte im Überfluss ... dieses ferne Land - bedeutet für mich ganz einfach Entspannung pur. Leider ist ja nicht immer Urlaubszeit - aber stattdessen begeben sich einfach auf einen kulinarischen Kurztrip: Die wunderbaren Aromen der Thai-Küche versetzen mich im Handumdrehen zurück in den letzten Urlaub. Im Handumdrehen? Ja, denn die Thai-Küche muss weder kompliziert noch aufwendig sein. Ein paar Zutaten aus der Asia-Ecke im Supermarkt oder aus dem Asialaden - schon duftet es in meiner Küche wie in einer thailändischen Garküche.

Entdecken Sie mit mir die Vielfalt der Thai-Küche: leicht und frisch, mal mehr, mal weniger scharf - und immer absolut köstlich!

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!

Ihre

Bettina Matthews



Das grüne Blatt heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte
gekennzeichnet.

SO SCHMECKT'S IN THAILAND

Herrlich frisch, angenehm leicht und aufregend scharf – die Thai-Küche verzaubert uns mit exotischen Farben, köstlichen Düften und geschmacklicher Vielfalt.



THAI-KÜCHE FÜR EINSTEIGER

Das typische Thai-Gericht ist ein würziges Curry. Dabei kommt aber nicht das uns vertraute Currypulver zum Einsatz, sondern die Thai-Küche verwendet zum Würzen verschiedene Pasten – am bekanntesten sind die rote, gelbe und grüne Currypaste. Das Kochen geht damit ganz einfach: Etwas Currypaste in den Wok, Gemüse oder Fleisch und Kokosmilch dazu und schon duftet es nach Urlaub in der Küche! Currypasten gibt bei uns mittlerweile in jedem Supermarkt. Wer Lust auf seine eigene Würzpaste hat, findet in der hinteren Umschlagklappe Rezepte zum Selbstmachen. Und das lohnt sich: Selbst gemacht schmeckt doppelt gut!

PASST IMMER: REIS

Natürlich lebt der Thai nicht vom Curry allein. Vielmehr ist der Reis das Grundnahrungsmittel in Thailand. Sehr beliebt ist der aus dem Nordosten Thailands stammende Jasminreis, ein Langkornreis mit feinem Duft. Auch Basmatireis wird gerne serviert.

Im Mittelpunkt eines jeden Thai-Menüs steht eine große Schüssel Reis. Alles andere ist eigentlich Beilage – wenn auch eine möglichst würzige. Und vielfältig soll es sein: Je mehr duftende Currys und geschmorte Eintöpfe, dampfende Suppen und frische Salate auf dem Tisch stehen, umso besser! Eine feste Menüfolge gibt es übrigens nicht: Alle Gerichte kommen auf einmal auf den Tisch und jeder bedient sich ganz nach persönlichem Gusto.

MIT LÖFFEL & GABEL

Gegessen wird in Thailand übrigens mit Löffel und Gabel, Messer gibt es bei Tisch nicht. Das hat historische Gründe, galten Messer seinerzeit doch als Kriegswerkzeug und waren nur in der Küche erlaubt. Aber man braucht sie auch nicht, denn die Zutaten werden vor dem Garen in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Gabel dient in Thailand lediglich dazu, das Essen auf den Löffel zu schieben, der dann zum Mund geführt wird. Stäbchen werden nur bei Nudelgerichten benutzt.

ALLESKÖNNER WOK

Kochen, schmoren, frittieren, dämpfen – der Wok ist die Allzweckwaffe der Thai-Küche. Fast alle Gerichte werden darin zubereitet und dann noch dampfend serviert.



Der traditionelle Wok, wie er in den typischen Garküchen verwendet wird, sieht wie eine Halbkugel aus

und wird über einer Gasflamme mit einem speziellen Metallring verwendet. Für den europäischen Haushalt ist das eher unpraktisch, deshalb haben die meisten Woks bei uns einen flachen Boden, passend für Elektroherde.

Damit alle Garmethoden gelingen, einen Wok von mindestens 30 cm Ø verwenden. Außerdem sollte ein Wok rasch und gleichmäßig aufheizen und die Hitze lange speichern. Dazu eignen sich am besten Materialien wie Eisen, Gusseisen, Edelstahl oder Kupfer. Wichtig ist ein hoch gewölbter Deckel, den man zum Schmoren, Dämpfen und Warmhalten der Gerichte benötigt. Außerdem gehört ein spezielles Abtropfgitter zur Grundausstattung. Es wird innen an den Rand des Woks gehängt und dient zum Ablegen oder Warmhalten größerer, schon gegarter Zutaten oder auch zum Abtropfen von Frittiertem. Und keine Sorge: Selbstverständlich lassen sich alle Gerichte auch in einer großen Pfanne oder teilweise sogar in einem Topf zubereiten.

RÜHREN UND BRATEN

Eine typische Grundtechnik in der Thai-Küche ist das Rührbraten: Alle Zutaten werden bei starker Hitze unter ständigem Rühren im Wok gegart. So brennt nichts an und dank der kurzen Garzeiten bleibt das Gemüse knackig frisch. Je runder oder gewölbter der Wokboden, desto besser lässt sich darin rührbraten: Zuerst wird die Currypaste in Öl angeröstet, dann kommen die Zutaten dazu, die die längste Garzeit benötigen, und schließlich diejenigen, die nur ganz kurz mitgegart werden müssen. Alles, was bereits angebraten ist, wird einfach an den Rand geschoben ... und weiter geht's!

WICHTIGE ZUTATEN VON A BIS Z

Die Basics bekommt man meist schon im Supermarkt. Ausgefallenes oder frische Zutaten dagegen kaufen Sie am besten im Asialaden oder bestellen im Internet.

AUSTERNSAUCE

Die dunkelbraune, süßliche Sauce riecht keineswegs nach Fisch, sondern nach Sojasauce. Sie enthält Austerneextrakt, Sojasauce, Zucker, Salz, Knoblauch, Zwiebeln und Verdickungsmittel. Im Handel gibt es vegetarische bzw. vegane Sorten zu kaufen, meist auf Basis von Pilzpulver. Ein veganes Rezept finden Sie in der hinteren Umschlagklappe.

CHILISAUCEN

Die **süße »sweet Chilisauce«** wird hauptsächlich zum Dippen, z. B. für Frühlingsrollen, und traditionell für Huhn verwendet. Neben etwa 16 - 24 % Chili besteht sie aus Wasser, Zucker, Salz, Knoblauch, Essig und Stärke. Die schärfere **Sriracha-Sauce** kann weit über 50 % Chili enthalten, daneben Knoblauch, Zucker, Salz und je nach Sorte Konservierungsstoffe und Verdickungsmittel. Leider oft auch noch Geschmacksverstärker.

FISCHSAUCE