

MEO KROSS

# KOCHEN WIE IN THAILAND



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Susanne Bodensteiner

Covergestaltung: independent Medien-Design,  
München: Horst Moser (Artdirection), Svenja Wamser

Foodstyling: Sven Christ

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7180-1

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos: Silvio Knezevic, Robert Sann Bobowski, Sann  
Mediadesign, Getty Images, iStockphoto, Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7180 10\_2019\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)



## DIE WELT IN MEINER KÜCHE

*Kochen gehört für mich zu den schöpferischen Künsten. Ich hatte das Glück, schon früh von den leidenschaftlichen Köchinnen aus meiner Familie -*

*Mutter, Großmütter und Tanten – zu erfahren, dass Kochen eine der schönsten Möglichkeiten ist, sich selbst kreativ auszudrücken und gleichzeitig anderen eine Freude zu bereiten. Ich lernte schnell, dass Kochen keineswegs eine geheimnisvolle Begabung ist und auf irgendwelchen magischen Fähigkeiten beruht, sondern dass man diese Fähigkeiten mit Spaß erwerben kann. Es reicht aus, wenn man einfach ein Interesse an gutem Essen hat und die Absicht, jede Mahlzeit so zuzubereiten, dass man sie mit Vergnügen genießen möchte.*

*Schon früh habe ich in meiner südthailändischen Heimat für meine drei jüngeren Geschwister gekocht. Meine Eltern arbeiteten auf einer Plantage, mussten früh aus dem Haus und kamen abends erst spät zurück. Ich sammelte Wild-Gemüse im Wald, nahm es für Currys und Wokgerichte oder verkaufte davon auch manchmal etwas auf dem Markt.*

*Kochen wurde meine Leidenschaft, die ich dann auch zu meinem Beruf machte. Nach einer Ausbildung in Deutschland zur Hotelfachfrau eröffnete ich in Berlin ein Thai-Restaurant sowie eine Thai-Kochschule. Seit einigen Jahren gebe ich hier mit viel Vergnügen meine langjährigen Küchen- und Kocherfahrungen weiter. Ich zeige, wie wunderbar abwechslungsreich, fantasievoll und hocharomatisch die thailändische Küche ist und wie einfach sich authentische Speisen aus meiner Heimat in einer europäischen Küche zubereiten lassen*

*Auch mit diesem Kochbuch möchte ich Sie zu einer kulinarischen Reise einladen – lernen Sie mit mir die Küche Thailands kennen und lieben!*

## *Meo Kross*





## THAILAND-BUCKET-LIST

- **EINEN THAI-KOCHKURS MACHEN**  
Die Geheimnisse der Thai-Küche kennen lernen!
- **GRAND PALACE, KÖNIGSPALAST IN BANGKOK**  
Thailands heiligsten »Tempel des Emerald«  
entdecken – unfassbar schön!

- **MEDITATION, YOGA & MASSAGE GENIESSEN**  
Körper und Geist heilen und stärken - einzigartig!
- **CHIANG MAI, DIE METROPOLE IM NORDEN**  
Die magische Altstadt erkunden, die faszinierende Natur erleben, mit Elefanten baden - einmalig!
- **DOI INTHANON, THAILANDS HÖCHSTER BERG**  
Den schönsten Sonnenaufgang Thailands ansehen  
- ein unvergessliches Erlebnis!



Durian gilt in Thailand als die Königin aller Früchte – trotz ihres »Dufts«.

# ESSEN IST FREUDE AM LEBEN

## LÄNDER-QUICKIE

*Wer das erste Mal nach Thailand kommt, wird ihn bekommen – den Kulturschock! Kaum ein Land unterscheidet sich in seiner Kultur so sehr von der uns bekannten Lebensweise wie Thailand. Das Essen, die Art zu essen oder die Tatsache, dass traditionelle Thai-Köche keine Backöfen kennen: Sitten und Gebräuche sind oft schwer zu verstehen und vielleicht gerade deshalb faszinierend.*



Essen in Thailand ist ein Gemeinschaftserlebnis.

1. Essen ist das Wichtigste: Nach einer freundlichen Begrüßung mit einem »Sawasdee krup«, wird man gefragt, ob man schon gegessen hat, manchmal sogar noch davor.
2. Kein Thai würde im Restaurant nur »sein« Gericht bestellen und es dann allein essen. Jeder am Tisch

teilt sein Essen.

3. Die Gabel dient dazu, das Essen auf den Löffel zu schieben. Nur Nudelsuppe wird mit Stäbchen gegessen - und einem Löffel.

4. Auch wer kein scharfes Essen verträgt, kann übrigens einen Urlaub in Thailand wagen. Es gibt tatsächlich Gerichte ohne Chili.

5. Durian zum Dessert! Wer den starken Geruch erträgt, kann in eine cremige, süße Frucht beißen, die an Vanillepudding erinnert - allerdings mit leichter Zwiebelnote!





# DIE TOP-5-ZUTATEN

HELDEN DER THAI-KÜCHE

### **Top 1: Thai-Fischsauce**

Fischsauce wird durch Fermentation von Sardellen, die bis zu 2 Jahre in Salz eingelegt werden, gewonnen. Klingt im ersten Moment nicht besonders lecker. In der Tat ist die thailändische Küche aber ohne diese rötlich-braune Sauce unvorstellbar. Sie gibt den Gerichten den typischen Geschmack und die nötige Würze, ohne sie dabei nach Fisch schmecken zu lassen.

### **Top 2: Koriandergrün**

Wie Fischsauce wird frisches Koriandergrün beinahe in allen Gerichten verwendet – als Zutat und als Garnitur. In Thailand bekommt man die Stängel üblicherweise mit Wurzeln – und mittlerweile auch bei uns. Ihr kräftiger Geschmack erinnert an Sellerie und Petersilienwurzel und würzt Brühen. Fein zerkleinert sind die Wurzeln auch Bestandteil von Currypasten.

### **Top 3: Zitronengras**

Wie der Name verrät, »parfümiert« das Zitronengras sehr viele Gerichte mit seiner intensiven, aber nicht sauren Zitrusnote. Die Stängel werden gewaschen und im Ganzen in Brühen und Saucen mitgekocht. Für Wokgerichte oder Currys die äußeren harten Blätter entfernen und den Stängel dann sehr fein schneiden, etwa in sehr dünne Ringe. Zitronengras hat übrigens nichts mit Zitronen zu tun.

### **Top 4: Thai-Basilikum**

Von den drei Basilikumarten, die in Thailand vorkommen, werden hauptsächlich zwei verwendet.

Bai Horapa, auch das süße Basilikum genannt, schmeckt süßlich nach Anis und etwas nach Lakritze. Bai Grapao, bekannt als Holy Basil, schmeckt dagegen nach Nelke und Piment. Vom Zitronenbasilikum werden vor allem die Samen verwendet, die in Wasser aufquellen wie Chia Samen.

### Top 5: Currypasten

Die beiden bekanntesten Currypasten sind in Thailand das Red Curry und das Green Curry. Sie werden oft aus bis zu 20 Zutaten hergestellt. Lassen Sie sich nicht von der Farbe täuschen: Die grüne Paste ist um einiges schärfer als die rote. Currypasten bekommen Sie in Asienläden und großen Supermärkten fertig zu kaufen. Besonders aromatisch schmecken jedoch frisch zubereitete Pasten.

*Die Zutaten und Gewürze sind es, die eine Länderküche von der anderen unterscheidet. In der thailändischen Küche werden neben der intensiven Fischsauce und den würzigen Currypasten viele frische Kräuter verwendet. Mindestens eine dieser Zutaten findet sich in jedem der Rezepte wieder. Trotzdem schmeckt kein Gericht wie das andere. Das macht die thailändische Küche so vielfältig, so einzigartig und so unverwechselbar.*



## SALATE & SNACKS

*Es heißt, dass in Thailand immer und überall gegessen wird. Und das stimmt sehr wohl. Wir Thailänder lieben es einfach zu essen. Hier stelle ich Ihnen meine liebsten Appetizer vor: fruchtig-würzige Salate, feine Frühlingsrollen, knusprige*

*Teigtäschchen - perfekt für unterwegs, ein Picknick  
oder einen kleinen Imbiss zwischendurch!*



# AUBERGINENSALAT AUF THAILÄNDISCHE ART

□□□□□□□□□□□□□□

**Für 4 Portionen**

**50 Min. Zubereitung**  
**Pro Portion ca. 245 kcal**  
**24 g E**  
**7 g F**  
**19 g KH**

#### FÜR DAS DRESSING

*1 rote Spitzpaprika (ca. 100 g)*  
*2 kleine rote Chilischoten*  
*1 Stängel Koriandergrün mit Wurzel*  
*2 Knoblauchzehen*  
*5 EL Fischsauce*  
*4 EL Palmzuckersirup (selbst gemacht oder Asienladen)*  
*4 EL Limettensaft*  
*Salz*

#### FÜR DEN SALAT

*1 Schalotte*  
*2 Stängel Koriandergrün*  
*200 g geschälte, rohe Garnelen (küchenfertig; frisch oder aufgetaute TK-Ware)*  
*200 g Hähnchenbrustfilet*  
*10 längliche grüne Thai-Auberginen (s. Tipp >)*  
*2 EL Erdnussöl*

1 Für das Dressing Spitzpaprika und Chilischoten waschen und halbieren, Stiele, Trennwände und Kerne entfernen. Paprika- und Chilihälften kleiner schneiden.

2 Das Koriandergrün mit der Wurzel gründlich waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen und mit den klein geschnittenen Zutaten sowie Fischsauce, Palmzuckersirup und Limettensaft im Mixer fein pürieren. Das Dressing mit Salz abschmecken.

3 Für den Salat die Schalotte schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den zarten Stielen grob hacken.

4 Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und fein hacken.

5 In einem Topf oder einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchenfleisch und die Garnelen darin 3 Min. garen. Dann die Garnelen-Hähnchen-Mischung in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.

6 Die Auberginen waschen und trocken tupfen, putzen und – je nach Dicke – längs halbieren oder vierteln. Eine Grillpfanne mit Öl bepinseln und stark erhitzen. Die Auberginenhälften oder -viertel darin von beiden Seiten in 20–25 Min. bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis sie weich sind. Die Auberginen abkühlen lassen und in 3–5 cm lange Stücke schneiden.

7 Alle vorbereiteten Zutaten bis auf das Koriandergrün in eine Schüssel geben. Das Dressing darübergießen. Alles gut vermischen und nochmals abschmecken. Den Salat mit dem Koriandergrün bestreut servieren.

**Tipp:** Keine länglichen Auberginen gefunden? Sie können auch die runden golfballgroßen verwenden. Diese putzen, längs achteln und in der Grillpfanne weich braten.