

Asian Basics



Alles, was man braucht fürs Yin und Yang in der Küche



Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

Der Reis

chin. mi;
thail. khao;
jap. kome; indon. beras

In unschuldigem Weiß ruht er in seiner Essschale, als ob die Welt gut ohne ihn auskommen könnte. Der Reis. Tatsächlich macht er täglich ein Drittel aller Menschen satt. Und damit fast alle Asiaten. Von denen leben viele auch dann vom »Oryza sativa«, wenn sie ihn nicht essen. Als Reisbauern und -händler. Ruhe und Mühe in einer Schale vereint. Sehr asiatisch, very basic.

Aber Reis macht in Asien nie nur satt. Er verwöhnt wie thailändischer Duftreis, gibt Halt wie javanischer Klebreis, trägt Kostbares wie japanischer Sushi-Reis. Man kann Wein, Bier, Essig aus ihm machen, man kann ihn zu Mehl mahlen und Nudeln, Kekse, Papier daraus schaffen. Man kann auf seinem Stroh Pilze züchten. Man kann ihn sogar opfern. Wofür? Dafür, dass man lange und glücklich lebt und immer genug zu essen da ist. Also dafür, dass man täglich seine Schale Reis hat. Mehr muss die Welt nicht haben - zumindest in Asien.



Asien kriegt dich! Überall.

Angenehm hell hier, nicht wahr? Gar nicht so wie beim Chinesen am Eck, wo es selbst beim Mittagmenü noch in diversen Sojasautentönen schummert. Aber auch nicht so knallig wie in den anderen Basic-Büchern. Wir sind nämlich in Asien angekommen. Echtes, großes, kluges, ruhiges, buntes, lautes, rohes, wildes Asien. Und da haben wir erst mal das Licht angemacht. Und plötzlich wurde alles hell und weiß wie Reis in einer Perlmuttertschale.

Asiens Küche kann dich umhauen. Mit einem Schlag, wenn sie dich nach Kanton auf den Markt katapultiert, wo die Enten schnattern und die Garnelen im Wok zischen. Mit sanftem Streicheln, so wie es die Wellen vor Java tun, wenn du mit den Zehen im Wasser eine Papaya löffelst. Asien kriegt dich, ob in der Sushi-Bar, im Teehaus oder im Coffee

Shop. Einfach überall. Nur, wo sollen wir da mit diesem Buch anfangen?

Einfach da, wo es hingehört: bei uns. Da wo der Wok schon wartet, wo es Lauchzwiebeln und Knoblauch um die Ecke gibt und Ingwer und Sojasauce ein paar Ecken weiter. Das reicht für den Start in die Asia-Küche, in der es weniger um Zen und Exotik als um die Frische der Zutaten und die Harmonie in der Zubereitung geht. Ein Projekt, an dem Bauersfrauen, Palastköche und Gelehrte seit Jahrhunderten dran sind. Asian Basics erzählt so davon, dass auch wir Langnasen es verstehen. Mit Erkenntnissen fürs asiatische Einkaufen und Kochen, mit authentischen Rezepten, die für Küchen jenseits des Fernen Ostens balanciert sind. Kein Mischmasch, sondern klare Linie. So hell wie ein Zen-Garten. So grell wie Chilis.

Hm? Ja, ja, gesund ist das auch und kann einem sogar das liebe Leben in Ordnung bringen. Aber jetzt genießt das Ganze erst mal. Der Rest kommt dann schon von selbst.



Know How

»Haben Sie auch
Erdbeerjoghurt, bitte sehr?«

»Helle, dunkle, süße Sojasauce. Rote, grüne, gelbe Currypaste. Hundertjährige Eier. Und Soba. Getrockneter Seetang. Und Udon. Galgant. Kaffir-Limetten. Pak-choi. Und: Hilfe! Bitte!! Weil ich wollte doch eigentlich nur was Asiatisches kochen, und jetzt stecke ich fest im Urwald der Regale. Wie komme ich hier nur wieder raus, ohne zu verhungern? Das schaff' ich nie.«

Wirklich nicht? Stell' dir mal vor, einer ist aus China und steht hier beim deutschen Kaufmann vor der Kühltheke: Vollmilch, Magermilch, Buttermilch. Und Quark. Crème fraîche, Hüttenkäse, Mascarpone. Und Erdbeerjoghurt! Ein Chaos für den Chinesen, der Milch als Lebensmittel nicht kennt und Erdbeeren eher auch nicht. Für uns Mitteleuropäer ist's aber ein Durchmarsch, weil wir sind damit groß geworden wie der Chinese mit der Sojasauce. Unser Zusatzplus: Curry, Soja

und Limette kennen wir oft auch noch.
Sieht dann ja gar nicht so schlecht aus mit
unserem künftigen Durchblick im Asien-
Laden-Dschungel. Also auf zur Expedition
ins Exoten-Regal.



Exotisch **einkaufen**

Die fünf goldenen Regeln der Erkenntnis für einen erfolgreichen

Weg durch den Asien-Laden.

Neulich vor dem Essenmachen: »Ok, ich steige mal mit der Frühlingsrolle in die Asien-Küche ein. Weil ich die schon kenne, und ich weiß, wo die Reise hingeht. Der Einkaufszettel steht: Zucker, Salz und Öl zum Frittieren hab ich noch. Chilischoten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Garnelen bekomme ich im Supermarkt, vielleicht auch noch Limetten, vielleicht sogar Glasnudeln und Fischsauce.«

1. Erkenntnis

Beginne mit dem Vertrauten. Der erste Schritt ist immer der wichtigste, und deswegen sollten die Stufen nicht zu hoch sein. Die Steigerung fällt dann um so leichter.

»So, das hätten wir. Was brauchen wir noch? Frühlingsrollenblätter, hellen Reisessig, Chiliöl. Hab ich alles hier noch nie gesehen. Mal überlegen ... Das könnte es im Asia-Laden vom Herrn Li aus Hongkong und der Frau Ling aus Bangkok geben. Da gehe ich jetzt als Nächstes hin.«

2. Erkenntnis

Wisse, wo du bist und wohin du willst. Bist du in der Großstadt, finde den Asien-Laden deines Vertrauens – das können mehrere kleine Spezialisten oder ein gut sortierter großer Shop sein. Bist du in der Kleinstadt, hast du beim Laden selten die Wahl, kannst aber bei dessen Auswahl mitbestimmen – in dem du oft dort kaufst und dir auch mal etwas besorgen lässt. Bist du auf dem Land, lege dir bei

Großstadtbesuchen oder per Versand einen Asian-Basic-Vorrat an (auch Reformhäuser und Bio-Läden bieten einiges) und nutze dazu die Frische der dir hier gegebenen Zutaten – ganz wie die Asiaten.

»Na endlich hab ich den Laden gefunden. Mann, ist das bunt hier. Die reinste Pop-Art, dieses Flaschenregal. Was da wohl alles drin ist? Ach weiß der Wokker, schließlich bin ich ja kein Apotheker. Da hinten bei den Reissäcken sieht's ja ziemlich wild aus, und hoppla, der Dosenstapel wär's jetzt fast gewesen. Was ist denn das? Eierkoks? Aha, hundertjährige Eier, soso, naja. Was wollte ich jetzt noch schnell hier ...?«

3. Erkenntnis

Lebe ganz in dem Moment. Stecke deine Nase rein ins ganze Asien, sehe das Grelle und höre das Stille, spüre seine Heilkraft und schmecke seine Geheimnisse, akzeptiere die Ordnung wie das Chaos – aber werde nicht besinnungslos dabei.

»Nun haben wir fast alles. Nur noch der helle Reisessig fehlt. Hm, hier sehe ich nur dunklen. Heller wäre besser. Oder was meinen Sie, Herr Li? Sie haben hinten noch ein Fläschlein, extra für Kenner? Gerne nehme ich das.«

4. Erkenntnis

Frage, frage, frage. Nur so wirst du weiser. Und zeige mit deinen Fragen in Demut ein Stück deiner Weisheit. Das verschafft Respekt und die besseren Zutaten.

»Oh, Sie haben ja auch Frühlingszwiebeln, Frau Ling. Wieso räumen Sie die jetzt weg? Nicht mehr schön? Ok, geh ich zum Türken. Ob der auch Schnittlauch hat? Haben Sie? Asiatischen? Steht im Rezept zwar nix von, aber feiner ist er bestimmt. Und was ist das für eine Flasche? Chrysanthemenwein, aha. Nehm ich mal mit zum Probieren.«
Und nun: Der Appetit sei mit euch.

5. Erkenntnis

Baue auf die Erfahrung. Denn nur dann kannst du das Vertraute verlassen. Herr Li und Frau Ling sind keine deutschen Fleischereifachverkäufer, sondern Leute aus Ländern, in dem Kochen und Essen alles ist, alltags wie feiertags. Und weil sie damit auch noch ihr Geld verdienen, wissen sie besonders viel darüber und teilen dieses Wissen auch gerne. Gehe also davon aus, dass die im Asien-Laden dir am besten sagen können, was gut ist. So sollten lieber die frischen Frühlingszwiebeln vom Türken in die Frühlingsrollen als die nicht mehr ganz so schönen vom Asiaten. Und statt des altbekannten Schnittlauchs aus Europa auch einfach mal asiatischen verwenden. Immer gut und weise: bei jedem Einkauf etwas mitnehmen, das man noch nicht kennt und dann zu Hause experimentieren. Und nun: Sei nett zu Li und Ling, dann sind sie es auch zu Dir.

Der Asian-Basic- Vorratsschrank

Das Einstiegsmodell – erweiterbar von Größe S bis XL.

Wer asiatisch kochen will, für den steht der Kühlschrank vor der Haustür. Gemeint ist der Gemüsehändler mit Kühlhaus und regelmäßigem Nachschub. Denn dort sind wir ab jetzt täglich – wie die Thai-Köchin auf dem Gemüsemarkt. Weil Frische ist Asiens allerwichtigste Zutat. Nur, wie schafft es die Thai-Köchin dann alles noch für den Wok zu schnippeln? Und wie schaffen wir das erst? Machen wir es wie alle Asiaten. Lassen wir das Saucenköcheln und setzen wir auf Fertigprodukte. Ja: Sojasauce, Miso-Paste, Kokosmilch, Nori-Blatt – alles Fertigprodukte, die der Frische feinste Würze geben.

Weil man diese Fertigprodukte nicht gleich alle besitzen muss, haben wir einen erweiterbaren Vorratsschrank entwickelt. Mit Größe S für die, deren Küche Asiatisches kaum kennt. Erweiterbar auf M für jene, die es wissen wollen. Größe L für Fans, die genau wissen, was sie wollen. Und XL für die, die wirklich alles wissen möchten.

Allerdings: In Asien ist der Liter Sojasauce oder die Kokosmilch im Handumdrehen weg, bei uns dauert es meistens etwas. Deswegen: lieber kleine Mengen nehmen. Und nichts Angebrochenes in Dosen lassen, sondern umfüllen, dann hält es länger.

Noch was: Wer außer Kochbüchern auch Zeitung liest, weiß, dass in Asien nicht alles Zen ist. Stichworte sind Umweltschutz, Tierschutz, Kinderschutz, Menschenrechte.

Einige Lebensmittel werden dort nach Regeln produziert, die wir schon lange nicht mehr gut finden. Also ruhig auch mal beim Teehändler und der Bio-Frau vorbeischaun, wenn es was Asiatisches geben soll.

Alles, was man in der Asia-Küche vom Ankick bis zur Meisterschaft braucht und noch nicht im Vorratsschrank hat.

(Hält bis... = so lange bleibt's frisch und schmeckt.)

S wie

»Sonst geht nichts«

Chilisaucе, süße: weniger zum Kochen als zum Dippen. Gut in Salatsauce. Hält geöffnet und gekühlt mindestens 1 Jahr. Hausgemachte Chilisaucе auf \geq .

Duftreis: ist Standardbeilage. Luftdicht im Dunkeln (ab und zu belüften) aufbewahren, dann hält er knapp 6 Monate.

Fischsaucе: hält geöffnet und gekühlt 1 Jahr.

Gewürze: Koriander, Kreuzkümmel (Cumin) und Kurkuma (Gelbwurz) stellen mit Nelken, Muskat und Anis die Grundausrüstung – aus der auch Currypulver oder -paste werden kann (\geq , sonst geht auch die Fertigmischung zum Start). Halten im Dunkeln luftdicht verpackt im Ganzen 1 Jahr, gemahlen 6 Monate.

Kokosmilch: Reste umfüllen, kühlen und innerhalb von 1 Woche verbrauchen. Hausgemachte Kokosmilch auf \geq .

Nudeln für Standards: z.B. chinesische Eiernudeln zum Wokken. Halten luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr.

Palmzucker: eingekochter, getrockneter Fruchtsaft spezieller Palmen Asiens. Brauner schmeckt karamellig-lakritzig und weniger süß als goldgelber Palmzucker. Toll in Dips mit Fischsauce oder Saucen mit Kokosmilch. Hält luftdicht verpackt fast ewig. Ersatz: brauner Zucker.

Reisessig: wird aus vergorenem Reiswein gewonnen. Gibt es hell und dunkel. Je nach Vorliebe auswählen: dunkler ist gereifter und damit aromatischer als heller. Japanischer ist oft süßer als chinesischer. Ersatz: Sherry- oder Apfelessig, eventuell mit etwas Wasser verdünnt.

Reiswein: hält geöffnet und gekühlt 1 Jahr.

Sesamöl: hält geöffnet im Dunkeln 1 Monat.

Sojasauce für alle Zwecke: geöffnete kühlen, möglichst innerhalb von 2-3 Monaten verbrauchen (der Geschmack verändert sich bald).

Tee für alle Tage: je nach Vorliebe grüner oder schwarzer aus China, Indien oder von Sri Lanka. Lieber im Tee- oder Bio-Geschäft als im Asia-Laden kaufen. Hält luftdicht verschlossen im Dunkeln 1-2 Monate.

M wie

»Muss man haben«

Austernsauce: angedickte süßsalzige Sauce mit Austernsaft und Karamell. Eher zum Kochen als zum Dippen. Hält geöffnet und gekühlt 1 Jahr.

Basmati-Reis: für körnigen Reis zu Indischem. Hält sich luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln knapp 6 Monate.

Bohnensauce, schwarze: aus fermentierten Sojabohnen für Marinaden und schön kräftige Saucen. Kann mit Chili

geschärft sein. Hält sich geöffnet und gekühlt 6 Monate.

Currypaste, rote: hält fast ewig (bestimmt über 1 Jahr), geöffnet kühlen. Hausgemachte Currypaste auf [≥](#).

Dashi, Instant-: japanische Grundbrühe aus Algen und Trockenfisch zum Anrühren. Hält fast ewig (bestimmt über 1 Jahr). Hausgemachte Dashi-Brühe auf [≥](#).

Frühlingsrollenblätter: gibt's tiefgekühlt in den Größen 12x12 cm, etwa 20x20 cm und 30x30 cm. Die benötigten Blätter vorsichtig einzeln aus der Packung nehmen und bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Tuch abdecken. Rest wieder einfrieren.

Ingwer, japanischer eingelegter: hält geöffnet und gekühlt etwa 1 Monat. Hausgemachter eingelegter Ingwer auf [≥](#).

Kardamom: grüne oder braune Kapseln (getrocknete Früchte der Pflanze) mit zahlreichen süß-aromatischen Samenkörnern. Kapseln oder Samen werden zerstoßen, die Samen auch gemahlen. Kapseln halten luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr, Pulver 6 Monate.

Kecap manis: süße Sojasauce aus Indonesien. Geöffnete kühlen und möglichst innerhalb von 2-3 Monaten verbrauchen.

Linsen, rote: halten luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln mindestens 1 Jahr.

Mango-Chutney: zu einer süß-sauer-scharfen Paste eingekochte Mangos. Gut als Beilage und Dip. Hält sich geöffnet und gekühlt etwa 2-3 Monate. Hausgemachtes Mango-Chutney auf [≥](#).

Mirin: japanischer süßer Reiswein zum Kochen, hält geöffnet und gekühlt 3 Monate.

Miso-Paste, mitteldunkle: hält geöffnet und gekühlt mindestens 1 Jahr.

Nori-Blätter: hauchdünne Blätter aus getrockneten und gepressten Algen. Werden heutzutage fast nur noch geröstet angeboten. Zum Sushi-Rollen. Nach dem Öffnen luftdicht verpacken, trocken lagern und am besten innerhalb von 1 Woche verbrauchen.

Nudeln für Spezielles: z.B. Weizen-, Glas- oder Reismudeln. Halten luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr.

Sambal: indonesisch-malayische Würzsauce aus Chilis, zum Vollenden bei Tisch. Sambal oelek: scharf. Sambal manis: süßlich, nicht ganz so scharf. Hält sich geöffnet und gekühlt mindestens 1 Jahr. Hausgemachte Sambals auf [≥](#).

Sesamsamen: halten luftig verpackt im Dunkeln etwa 6 Monate.

Sichuan-Pfeffer: hält im Ganzen luftdicht verpackt im Dunkeln mindestens 1 Jahr, gemahlen 6 Monate.

Sternanis: hält im Ganzen luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr, gemahlen 6 Monate.

Tamarindenpaste: hält gekühlt bestimmt bis zu 1 Jahr.

Tee, japanischer: ist fast immer grün. Hält luftdicht verpackt im Dunkeln 1-2 Monate.

Trockenpilze: z.B. Shiitake. Halten luftdicht verpackt im Trocknen und Dunkeln mindestens 1 Jahr, eingeweicht und gekühlt 3 Tage.

Wasabi: aus der Tube oder angerührtes Pulver hält sich gekühlt 2-3 Monate.

L wie

»Liebhaberstücke«

Bier, asiatisches: hält geöffnet hoffentlich nicht länger als 15 Minuten.

Bohnen, schwarze: fermentierte Sojabohnen, die ganz ans Essen kommen oder zu Sauce verkocht werden. Nach dem Öffnen umfüllen, kühl stellen und in 1-2 Wochen verbrauchen.

Currypaste, grüne: hält fast ewig (bestimmt über 1 Jahr), geöffnet kühlen. Hausgemachte Currypaste \geq .

Fünf-Gewürze-Pulver: Gewürzmischung aus China. Hält luftdicht verpackt im Dunkeln 6 Monate.

Garam masala: Gewürzmischung aus Indien. Ähnlich variabel wie Currypulver, aber ohne Kurkuma. Hält luftdicht verpackt im Dunkeln 6 Monate.

Hoisin-Sauce: chinesische süßscharfe Sauce aus fermentierten Sojabohnen mit Chili, Knoblauch, Sesamöl. Gut zum Marinieren und als Dip. Geöffnete kühlen und möglichst innerhalb von 2-3 Monaten verbrauchen.

Kichererbsen: halten luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln fast ewig.

Miso-Paste, helle: hält sich geöffnet und gekühlt gut 1 Monat.

Nudeln für Liebhaber: z.B. Udon, Soba. Halten luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr.

Sushi-Reis: hält luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln knapp 6 Monate.

Reispapier: ist recht empfindlich, also ab dem Einkauf darauf achten, dass nichts knickt. Hält luftdicht verpackt fast ewig.

Safran: getrocknete Blütennarben einer bestimmten Krokusblüte. Die Fäden halten luftdicht verpackt im

Dunkeln 6 Monate, gemahlen hält Safran 2 Monate.

Sojasauce, spezielle: z.B. helle chinesische Sojasauce. Geöffnete kühlen und möglichst innerhalb von 2-3 Monaten verbrauchen.

Tamarinde, gepresste: hält luftdicht verpackt im Kühlen und Dunkeln fast ewig.

XL wie

»Extra Luxus«

Bohnenpaste, rote: gesüßte Paste aus Azuki- oder Kidneybohnen für Desserts und Gebäck. Geöffnete umfüllen, kühlen und innerhalb 1 Jahres verbrauchen.

Currypaste, gelbe: hält fast ewig (bestimmt über 1 Jahr), geöffnet kühlen.

Meeresfrüchte, getrocknet: halten luftdicht verpackt im Trocknen und Dunkeln 2 Monate.

Klebreis: hält luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln knapp 6 Monate.

Mehl, asiatisches: z.B. Reis- oder Kichererbsenmehl für Reiskuchen oder Pakoras. Hält luftdicht verpackt (öfter lüften) im Dunkeln 1 Jahr.

Wein, asiatischer: wenn es authentisch sein soll - z.B. Marke Great Wall (China), Suntory (Japan) wählen. Wenn es gut sein soll - Bier, Tee oder Wasser trinken.

Auf [≥-≥](#) unter »die exotischen 17« steht mehr zu **Anis, Chilis, Curry, Fischsauce, Getrocknetem, Ingwer, Kokosmilch, Koriander, Miso, Reiswein, Sesam, Sojasauce, Tamarinde** und **Wasabi**.

Weiteres über **Reis** gibt es auf [☞](#), über **Nudeln** auf [☞](#), über **Soja** auf [☞](#).

Und noch ein paar Infos: **Bier** ([☞](#)), **Bohnensauce** ([☞](#)), **Fünf-Gewürze-Pulver** ([☞](#)), **Reiswein** ([☞](#)), **Sichuan-Pfeffer** ([☞](#)), **Tee** ([☞](#)), **Wein** ([☞](#)).



die
exotischen
17
Die
Aroma-Basics fürs
yin & yang

die exotischen **17**

Die Aroma-Basics fürs yin & yang

Zitronengras

Viele Urlaubsreife träumen von Südostasien, aber nicht alle finden Zitronengras zum Träumen. Was bei der Erfüllung des Traums zum Problem werden kann, denn in Thailand oder Vietnam wollen sie ohne »citronelle« nicht leben. Wer aber die Urlaubszeit nutzt, um sich dem zwischen Kraut und Gewürz liegenden Gras in kleinen Schritten zu nähern, könnte als Bekehrter heimkehren. Dazu schon jetzt ein paar Tipps: nur die unteren 5-10 cm verwenden und die harten Außenblätter entfernen; fürs Mitkochen im Ganzen flach klopfen und später rausfischen; zum Anbraten im Wok ganz fein schneiden.

Kokosmilch

Schöpfkellen, Teppichböden, Brathüllen – kommt alles von der Kokospalme. Doch das schönste Geschenk des Tropenbaums ist die Kokosmilch, die aus mit Wasser versetzten Kokosrapseln gepresst wird. Wie Kuhmilch gerinnt sie mit Säure oder rahmt auf. Und diese Creme, die sich dabei oben absetzt, kann wie Butter zum Andünsten verwendet werden. Dann dieser samtig-exotische Geschmack ..., der macht Südostasiens Currys, Suppen, Reisgerichte und Desserts so einmalig und sichert der Kokosmilch damit Standard-Status (in Basic cooking war sie noch Luxus). Hausgemachte: [≥](#).

Chilis

Kaum zu glauben – bevor Spanier und Portugiesen Amerikas Chili nach Asien brachten, gab's dort keine. Also keine Thai-Currypaste, keine scharfen Sichuan-Schmortöpfe, keine indonesischen Sambals. Heute kriegt man Chilis in ganz Asien, vor allem im Südosten. Kleine Schoten sind oft

schärfer als große, wobei gute Sorten auch noch nussig, bitter, fruchtig oder nach Zitrus schmecken können. Bei roten Schoten sind die Aromen voller als bei unreifen grünen. Ohne Kerne und Innenwände sind beide milder. Und: Brett, Messer und Finger immer gleich waschen, sonst kann's ins Auge gehen.

Miso

Hat die Welt Sushi gerne genommen, sollte sie auch reif für Miso sein. Japans Paste aus vergorenen Sojabohnen (meist mit Reis drin, selten solo oder mit Gerste) ist nicht nur herrlich gesund, sondern auch was für Feinschmecker. Wie sie Brühe aus Trockenfisch und -algen in betörend-belebende Miso-Suppe verwandelt, ist Beispiel dafür. Doch da ist noch mehr: Miso-Mayo für Dips und Dressings, Miso-Marinade zum Grillen, Miso-Püree für Saucen. Helle Shiro-Miso-Paste ist mild, reifere dunkle Aka-Miso-Paste schmeckt salziger und voller. Gut für viele Fälle: die mitteldunkle Awase-Miso-Paste.

Limetten

Amerika hatte Asien die Chili geschenkt, dafür revanchierte sich der Ferne Osten mit der Limette, die heute Mexikanern und Brasilianern das Essen und Trinken verschönert. Ihr selbst ist egal, wo sie wächst, so lange es dort richtig warm ist. Im tropischen Asien steckt sie in Suppen, Currys, Dressings, Dips und Marinaden. Sie hat mehr Saft als ihre große gelbe Schwester Zitrone und der ist auch nicht so konzentriert sauer, dafür eher duftig und etwas süß. Die Schale der runzligen Kaffir-Limette wird als Gewürz geschätzt, ebenso deren Blätter, die oft als

Zitronenblätter frisch (gut zum Einfrieren) oder getrocknet zu haben sind.

Ingwer

Kein Aroma steht mehr für Asien als das des Ingwers, das den Currys Indiens wie den Sushi Japans den letzten Kick gibt. Er hat was von der Schärfe der Chili und vom Zitruston der Limette, ist ein Muss in Currypaste und zu Kokosmilch, hilft bei Übelkeit und Erkältung und war mal nach dem Pfeffer das zweitbekannteste Gewürz der Welt. Heute wird die Knolle frisch geliebt und fein zerkleinert verkocht. Ebenso sein ein wenig schärferer und herberer Verwandter Galgant. Tipp: Ingwer geschält in Folie einfrieren und nach Bedarf reiben. Oder den Ingwer wie die Japaner einlegen: [≥](#).

Tamarinde

Was ein richtiges Curry oder Chutney werden will, das braucht Tamarinde. Den braunen Hülsen des Tamarindenbaums sieht man kaum an, was in ihnen steckt: viel Säure und Süße, wobei erstere die zweite übertönt. Deswegen ist das gepresste Mark bzw. die daraus gewonnene Paste aus Fruchtfleisch und Samen der Hülsen in Asien ein beliebtes Mittel, zum angenehmen Säuern etwa einer sauerscharfen Suppe. Dazu kommen 2 EL Mark 10 Minuten lang in 100 ml warmes Wasser und werden danach verknetet und durchs Sieb gestrichen. Oder 1 EL Paste mit 100 ml Wasser verrühren und verwenden.

Curry

Einst von Indiens Seeleuten für die Europareise gemischt, damit sie unterwegs ihre »Karis« genannten Saucengerichte

kochen konnten, wurde daraus in England »Curry«. Zwar gibt's das bis heute in Indien nicht, doch wird dort oft ein Basis-Mix (z.B. mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Chilipulver) je nach Region und Gericht mit Gewürzen erweitert. Für Currypasten werden in SO-Asien die Gewürze mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer bzw. Galgant, Würzsaucen oder -pasten gemixt. Die intensiv-aromatische rote ist die populärste, gefolgt von der frisch-herben grünen Paste. Hausgemacht: [≥](#).



Reiswein

Ob Reiswein eher Bier oder Likör ist, wird versucht auf \geq zu klären. Hier geht's um ihn als »Gewürz«, und damit nicht um die feinsten Sorten. Chinesischer Reiswein, der vor allem aus eingeweichem Klebreis mit etwas Getreide (Weizen, Hirse) und einem Hefe- bzw. Reispilz gebraut wird, ist gold- bis mittelbraun und schmeckt leicht rauchig – gut zu Fleisch und kräftigen Aromen. Der ähnlich, aber nur aus Reis gewonnene Sake Japans ist klarer im Ton – gut zu Gemüse und Fisch, zu dessen Meergeschmack Reiswein als Ausgleich getrunken wird. Mirin ist gezuckerter Sake zum Kochen.

Knoblauch

Thai-Currys, indische Dals, vietnamesische Wokgerichte, chinesisches Schmorfleisch, indonesische Frühlingsrollen – ohne Knoblauch sind das nur halbe Sachen. Mit Ingwer und Frühlingszwiebeln zählt er zu den »drei Scharfen«, die vielen asiatischen Speisen ihren Grundton geben. Dass er dabei anders als in Südeuropa nie deutlich wird, liegt am Sinn für Ausgewogenheit unter Asiens Köchen. Um die zu erreichen, kontern sie des Knoblauchs tiefe Würzigkeit mit der intensiven Frische von Kräutern oder fangen ihn auf mit Kraftvollem wie dunklem Fleisch oder kräftiger Sojasauce.

Sesam

Eine neue Art des Schmeckens von Sesam eröffnet sich, wenn man das dunkle Öl von Röstsesam kostet. Kann das aus dem Zeug sein, das so blass auf dem Brötchen klebt? Es kann. Wobei die Betonung auf »geröstet« liegt. Denn das helle Öl aus ungeröstetem Sesam, wie wir es in Asian

Basics ausschließlich zum Braten verwenden, schmeckt nur leicht bzw. gar nicht nach Sesam – im Gegensatz zu obigem dunklem Würzöl für Dips, Saucen, Salate, Marinaden. Neben den hellen Samen gibt es in Asien auch schwarzen Sesam, der gerne Reis- und Nudelgerichte sowie Desserts verfeinert.

Koriander

Koriander auf Anhieb zu mögen ist nicht einfach. Manche würden gerne und sofort das Gerücht bestätigen, dass das mit der Petersilie verwandte Kraut seinen Namen wegen des Geruchs nach Wanzen (griech. »koris«) bekommen hat. Doch kann die Ablehnung ganz schnell zur Abhängigkeit werden. Für Einsteiger: Grün zum Schluss in die Suppe mischen. Für Fortgeschrittene: Grün mit Basilikum und Minze in den Salat mixen. Für Profis: Grün samt Wurzel zur Anregung der Verdauung kauen. Auch mit den getrockneten kleinen Früchten, Koriandersamen genannt, wird gewürzt. Sie schmecken leicht nach Orangenschale und kommen in Currys.

Sojasauce

Ob als Sushi-Dip, in Dim Sum oder im Thai-Salat – wenn asiatisch gegessen wird, ist das salzige Extrakt aus mit Getreide vergorenen Sojabohnen fast immer dabei. Helle chinesische Sojasauce ist jünger und salziger (zu Fisch, hellem Fleisch, Nudelgerichten) als die ausgereifte, aromatische dunkle (zum Schmoren und für Dips). Japans Saucen sind oft milder und so gut für viele Zwecke. Indonesisches Kecap manis ist mit Palmzucker dicklich verkocht (für Dips und Marinaden). Übrigens: Einmal offen, zersetzt sich Sojasauce und schmeckt schon nach 1-

2 Monaten anders, aber nie besser. Also lieber öfter zur Flasche greifen, statt sie ewig zu lagern.

Anis

Was dem Provençal den »Schluck Anis« vor dem Essen ist, das ist dem Inder der Bissen Pan Masala (Betelblatt gefüllt mit Anis und anderen Gewürzen) danach – angenehme Anregung der Verdauung. Die aus dem Mittelmeerraum stammenden Anissamen geben auch Currys und Gemüsegerichten des Subkontinents ihre erfrischende Würze. Echt asiatisch und schärfer ist Sternanis, die sonnengetrocknete Blüte einer Magnolie. In China aromatisiert man mit den ganzen oder zerstoßenen Sternen oder mit den Samen Schmorfleisch, Suppen und Süßspeisen. Sternanis ist Teil Chinas Fünf-Gewürzes – und steckt in manchen Anislikören der Provence.

Fischsauce

Auch was zum Angewöhnen. Denn der Geruch von Fischsauce kann das Leben ins Stocken bringen. Wie es halt riecht, wenn Südseefischlein und Garnelen mit Salz vermischt länger im Warmen stehen. Wenn aber von deren Extrakt nur ein bisschen was in Suppe, Salat, Dip oder an Fisch und Fleisch (ja!) geraten, passiert's: Aromaexplosion, alles wird zu Gold. Drum geben die Thais ihr »Nam pla« und die Vietnamesen ihr milderes »Nuoc mam« an alles, was wir salzen würden. Und: Wer die Wahl hat, nimmt die hellere und teurere Fischsauce, weil sie die bessere sein wird.

Getrocknetes

Das Fehlen von Lebensmitteln und das Ziel, aus einer Zutat alles herauszukitzeln, haben Asiens Hausfrauen und Köche zu weltbesten Konservierern gemacht. Meisterstücke sind ihre Trockenprodukte, die als »natürliche Brühwürfel« Aroma speichern: Pilze wie Shiitake (im Bild), Garnelen und Anchovis zum Würzen oder für Paste, Bonito-Flocken (Tunfisch in Spänen) für Suppe, Algen wie Kombu für Dashi-Brühe, wie Wakame als Einlage oder Gemüse. Nach dem Einweichen (Pilze in kaltem Wasser über Nacht und in warmem 1 Stunde; Algen in kaltem 1 Stunde) wird der Fond oft gefiltert und mitverwendet.

Wasabi

Da, wo in Japan die Bächlein am beschaulichsten plätschern, liegt die Heimat einer der schärfsten Sachen Asiens. Dort an den Ufern wächst die grüne Wasabi-Wurzel, die ein wenig an Meerrettich erinnert und nach Senf schmecken kann. 5 Jahre braucht sie, um 10 cm lang zu werden, und damit der Sushi-Meister sie auf rauer Haifischhaut zu feinem Schnee reiben kann. Weil japanische Bachläufe rar sind und gerade Sushi-Fans nicht ewig Zeit haben, wird für sie Wasabi gezüchtet, gerieben und als Pulver oder versetzt als Paste angeboten. Nicht so gut wie das Original, aber besser als nichts, oder?



Reis auf Asiatisch

Auf Deutsch: Kartoffeln, Nudeln, Brot, Kuchen, Pizza, Müsli.

Man kann mit ihm nicht backen, nicht richtig Suppe kochen und nur mäßig Salat machen. Eigentlich gibt es in Asien gar nicht so viele Rezepte mit ihm. Und trotzdem dreht sich das Leben dort immer um ihn. Reis. Wenn gegessen wird, ist er stets dabei, dampfend in seiner Essschale sitzend. Gibt's bei uns Kartoffeln, Nudeln, Brot, Kuchen, Pizza oder Müsli, gibt's in Asien meist nur eins: Reis oder etwas aus Reis. Eigentlich ist es ein Wunder, dass nicht auch noch Tee aus ihm gekocht wird.