

Dara Spirgatis | Margit Proebst



Thailand

Kochen und verwöhnen mit Originalrezepten



GU

In Thailand verschmelzen seit Generationen
überlieferte Rezepte mit den Zugaben anderer Völker
zu einer großen Küche der Welt.





KO HAI JARÖN AHAN

»Guten Appetit« wünscht man einander in Thailand zu den Mahlzeiten, in deren Mittelpunkt stets der Reis steht.

Entsprechend der verschwenderischen Natur in Thailand ist aber die Palette der zum Reis servierten Gerichte schier unerschöpflich. Das Spektrum in diesem Buch reicht von Rezepten aus der Bangkok-Region, also von der modernen Thai-Küche, über deftige bäuerliche Gerichte aus meiner Heimat Isan im Nordosten des Landes bis zu Elementen der naturbelassenen Küche Laos'.

Die Grazie des thailändischen Lebensstils möchte ich Ihnen hiermit vermitteln und wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken ungeahnter Gaumenfreuden.

Dara Spirgatis

Die Thaiküche eröffnet jedem kulinarisch Interessierten, dessen Gaumen wie meiner durch die Küchen Italiens, Frankreichs und Spaniens geschult (und verwöhnt) ist, eine faszinierend andere Welt vielfältiger Geschmacksnuancen.

Es war daher ein großes Vergnügen, Dara Spirgatis beim Kochen über die Schulter zu schauen und ihren wunderbaren Rezepten mit diesem Buch die richtige Form und den passenden Rahmen zu verleihen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen.

Margit Proebst



Thailändische Märkte bieten für Auge und Gaumen eine unendliche Vielfalt.

Thailand lädt ein

Die thailändische Küche gilt als eine der besten der Welt, auch als eine der vielseitigsten und raffiniertesten unter den Küchen Asiens. Wenn Sie schon hier zu Lande in guten thailändischen Restaurants gegessen, vielleicht Thailand auch schon selbst bereist haben, werden Sie sicher zustimmen.

Wir möchten Sie mit diesem Buch auf eine kulinarische Entdeckungsreise schicken, bei der Sie vielen beliebten Klassikern, unverfälschten Alltagsrezepten und feinen Neuschöpfungen aus Daras Küche begegnen werden. Zunächst aber wollen wir Ihnen ein paar Einblicke in die Lebensgewohnheiten in diesem faszinierenden Land geben.

Zum Frühstück eine Suppe - mittags einen Snack unterwegs

Kulinarisch beginnt der Tag in Thailand nicht mit Kaffee oder Tee, und auch spezielle »Frühstücksgerichte« gibt es nicht. Morgens werden die gleichen Gerichte gegessen wie mittags und abends, etwas weniger aufwändig vielleicht, aber keinesfalls weniger scharf! Nach dem Aufstehen wird als erstes Reis gekocht. Auf dem Land bereitet man dazu ein einfaches Gemüsegericht oder einen Salat zu. In den Städten beginnt der Tag oft etwas später, und das überreiche Angebot an Garküchen und Essenständen verführt dazu, nicht selbst zu kochen, sondern sich unterwegs z. B. eine Suppe oder gebratenen Reis zu kaufen. Mittags isst man gegen 13 Uhr, auf dem Land oft zusammen, was wie überall auf der Welt in den Städten heute oft nicht mehr möglich ist. Dort werden dann keine großen Umstände gemacht: Viele Thais lieben es, sich tagsüber immer mal wieder eine Kleinigkeit an einer der überall gegenwärtigen Garküchen zu kaufen und gleich zu verzehren. Das gemeinsame Essen in der Familie oder mit Freunden wird auf den Abend verlegt.



REIS

Das thailändische Wort für essen, *gin khao*, bedeutet wörtlich übersetzt »Reis essen«. Das zeigt seine herausragende Bedeutung als Grundlage jedes Essens, alle anderen Gerichtekomponenten sind eigentlich Beilagen.

Es wird überwiegend Duftreis gegessen.

Vielfältige Köstlichkeiten

Hauptbestandteil jedes Essens ist der Reis, der in einer großen Schüssel aufgetragen wird. Dazu werden verschiedene Gerichte serviert, und zwar mit Ausnahme des Nachtisches alle zusammen. Es ist allerdings verpönt, sich von allem gleichzeitig auf den Teller zu laden. Jeder nimmt sich Reis auf seinen Teller, teilt eine kleine Portion davon ab, nimmt einen Löffel Curry oder ein wenig von einer anderen Speise, mischt es mit dem Reis und isst es. Dann kommt das

nächste Gericht an die Reihe. Auf etwas Scharfes wählt man etwas Mildes, nach etwas Gedämpftem vielleicht etwas Gebratenes. So isst man sich durch alle angebotenen Köstlichkeiten.

Da das bei uns nicht üblich ist und Sie vielleicht nur gelegentlich nach thailändischer Sitte mehrere Gerichte für Ihre Gäste zubereiten werden, haben wir bei der Angabe der Personen bei den Rezepten einen Kompromiss gewählt: Für 2-4 Personen besagt, dass das Gericht mit Reis für zwei Personen als Hauptmahlzeit ausreicht, zusammen mit anderen Speisen angeboten, natürlich für entsprechend mehr Personen. Auf [≥](#) finden Sie einige Vorschläge für passende Menüzusammenstellungen.

Auch die Suppe wird in Thailand nicht separat vorher oder nachher, sondern immer dazugegessen. Sie dient auch als Durstlöscher, denn Getränke zum Essen spielen in Thailand eine eher untergeordnete Rolle. Dennoch dürfen Sie die Suppen dieses Buches natürlich gerne als Vorspeise servieren, und passende Getränke haben wir bei den Gerichten jeweils genannt. Einen Überblick finden Sie auf [≥](#).

Löffel, Gabel, Stäbchen

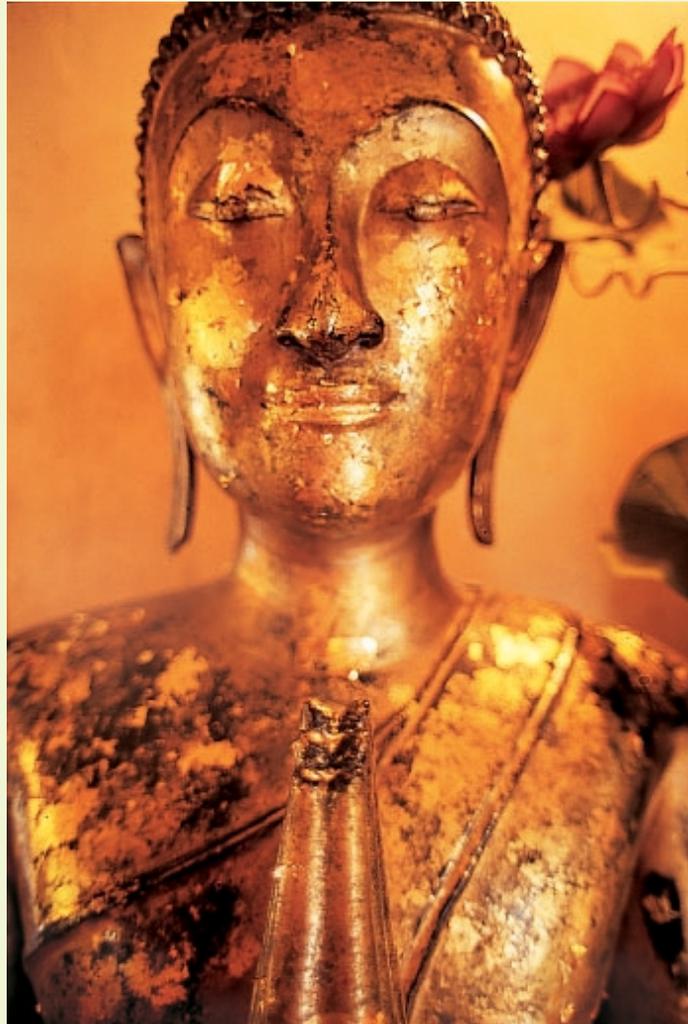
Stäbchen werden in Thailand ausschließlich für Nudelgerichte benutzt. Alles Übrige wird mit Löffel und Gabel gegessen, wobei die Gabel dazu dient, den Reis mit den anderen Gerichten zu mischen und auf den Löffel zu schieben, der dann zum Mund geführt wird. Im Privatbereich wird die Suppe übrigens nicht in Suppenschalen serviert, wie wir es aus dem Restaurant kennen: Sie kommt wie alle anderen Gerichte in einer Schüssel auf den Tisch, wird wie jene löffelweise auf dem eigenen Teller mit Reis vermischt und mit dem Löffel gegessen.

Esstische im eigentlichen Sinn existieren in Thailand nur in den Städten und in Restaurants. Im privaten Bereich –

speziell auf dem Land – rollt man zu den Mahlzeiten eine Schilfmatte auf dem Boden aus und platziert alle Speisen in der Mitte. Die Frauen sitzen mit zur Seite untergeschlagenen Beinen, die Männer im Schneidersitz darum herum. Füße gelten in Thailand übrigens als unreiner Körperteil, deshalb sitzt man mit untergeschlagenen Beinen immer so, dass die Fußsohlen zum Boden und keinesfalls auf das Gegenüber gerichtet sind.

Üppige Gastmahle mit vielen Gästen

Im privaten Bereich sind Hochzeiten und Totenfeiern die wichtigsten Anlässe, zu denen Verwandte, Freunde und Nachbarn zum gemeinsamen Essen zusammenkommen. Zwar ist ein kleiner Unkostenbeitrag üblich, dennoch können solche Feiern, wenn sie sich binnen kurzer Zeit häufen, eine einfache Familie knapp an den Rand des Ruins führen.



GÖTTER-SPEISEN

Zu den religiösen Festen bereitet man zu Hause Speisen zu
- keine speziellen Gerichte, jeder nach seinem Geldbeutel
- und bringt sie zum Tempel, wo gemeinsam gefeiert wird.
Die Mönche, die in Thailand eine ganz besondere
Wertschätzung genießen, werden dabei immer zuerst
bewirtet.



Die wichtigsten Zutaten

Zarte bis höllische Schärfe, zitronige Frische und ein feines Kokosaroma sind die bestimmenden Geschmackszutaten der Thaiküche.

1. Kokosmilch

Kokosmilch gibt Suppen und Saucen eine weiche, sahnige Fülle. In Thailand stellt man sie natürlich selbst aus frischen Kokosnüssen her, ungezuckerte Kokosmilch aus der Dose eignet sich aber bestens für alle Rezepte dieses Buches. Für Suppen und Saucen wird häufig etwas vom dickflüssigen, fettreichen Teil, der sich oben auf der Kokosmilch absetzt, statt Öl zum Anbraten der Gewürze und Currypasten verwendet (siehe auch [≥](#), Küchengeheimnis). In diesem Fall sollten Sie die Dose vor Gebrauch nicht schütteln!

2. Chilis

Chilis bilden das feurige Herzstück der thailändischen Küche, am meisten verwendet werden die kleinen roten und grünen Chilischoten. Faustregel: je kleiner, desto schärfer. Wenn Ihr Gaumen (noch) nicht an Chilis gewöhnt ist, dann entfernen Sie die Samen und Trennhäutchen, denn in ihnen steckt der Hauptteil des für die Schärfe verantwortlichen Capsaicins. Machen Sie übrigens nicht den Fehler, das Brennen im Mund mit Wasser löschen zu wollen! Dadurch verschlimmern Sie die Sache nur, besser geeignet ist Reis.

3. Zitronengras

Die 25–30 cm langen harten Stängel haben ein feines Aroma, das vielen Thai-Gerichten zitronige Frische verleiht. Für Currypasten verwendet man das weichere untere Drittel, die

übrigen Teile werden mitgegart, aber nicht mitgegessen. Zitronengras lässt sich ganz einfach im Gartenbeet oder im Töpfchen ziehen. Achten Sie nur darauf, es reichlich zu gießen. Sie können Zitronengras, am besten gleich in Stücke geschnitten, einfrieren oder ersatzweise getrocknetes Zitronengras verwenden.

4. Koriander

Im Asienladen wird Koriander immer mit den Wurzeln angeboten. Diese Wurzeln (und manchmal auch die Stängel) werden im Mörser fein zerstoßen und runden den Geschmack vieler Currypasten ab. Die Korianderblätter, die ein pfeffriges, leicht seifiges Aroma haben, sind neben den verschiedenen Thai-Basilikumsorten (siehe nächste Seite) das meist verwendete Würzkräut für Suppen, Salate und Currys. Koriandergrün verwelkt rasch, deshalb möglichst frisch kaufen oder selbst im Töpfchen auf der Fensterbank ziehen.

5. Ingwer

Frischen Ingwer erkennen Sie an seiner matt schimmernden, glatten und cremefarbenen Oberfläche mit frischen »Augen«. Wenn Sie ihn anschneiden, sollte saftiges gelbes Fleisch mit frischem, beißend scharfem Geruch zutage kommen. Wirkt bereits das Äußere stumpf und verschrumpelt, ist der Ingwer oft holzig und schmeckt penetrant. Man bekommt ihn inzwischen in vielen Supermärkten. In Plastik oder Alufolie gewickelt hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks eine gute Woche frisch.

6. Galgant

Galgant ist eine dem Ingwer ähnlich sehende cremefarbene Wurzel mit rosafarbenen Trieben, die in Suppen und gelegentlich auch in Currys Verwendung findet. Sie

bekommen ihn in Asienläden und bewahren ihn im Plastikbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Auch Galgant gibt es in getrockneter gemahlener Form. Für Suppen wird der Galgant ungeschält in Scheiben geschnitten mitgekocht und mitserviert, aber nicht mitgegessen.



Weitere thailändische Zutaten

Sie haben in Ihrer Nähe keinen Laden, der frische asiatische Zutaten führt? Keine Sorge! Vieles lässt sich durch haltbare oder bei uns gängige Lebensmittel ersetzen. Und auf [≥](#) finden Sie Händler, bei denen Sie thailändische Zutaten bestellen können.

1. Reis

Zu jedem thailändischen Essen wird Reis serviert. Überwiegend verwendet man Duftreis, in ländlichen Gegenden auch Klebreis. Ihn kann man mit der Hand zu Bällchen formen und Gerichte mit Sauce damit aufzutunken. Klebreis ist auch die Grundlage vieler Süßspeisen.

2. Fischsauce

Sie wird aus vergorenen Fischen und/oder Garnelen hergestellt und ist eines der wichtigsten (salzigen) Würzmittel der Thaiküche. Angebrochene Flaschen halten sich über Monate im Kühlschrank.

3. Sojasauce

Sie ist wie die Fischsauce ein unverzichtbarer Bestandteil fast aller thailändischen Gerichte und ersetzt wie diese weitgehend das Salz. Es gibt helle und dunkle Sojasauce, beide halten sich im Kühlschrank über Monate.

4. Bambussprossen

Die essbaren Schösslinge der Bambuspflanze haben einen leicht bitteren, nussigen Geschmack und eignen sich für Suppen, Gemüsegerichte sowie Currys. Da frische Bambussprossen bei uns so gut wie nicht angeboten werden, kommen in den Rezepten dieses Buches ausschließlich küchenfertige Bambussprossen (aus der Dose oder

vakuumverpackt) zum Einsatz, die Sie nur in einem Sieb kurz abspülen. Es empfiehlt sich, die Bambussprossen vor dem Garen etwas weich zu klopfen, weil sie dann die Würzaromen besser annehmen.

5. Zitronenblätter/Kaffirlimettenblätter

Zitronen- und Kaffirlimettenblätter geben Suppen und Currys eine sanfte zitronige Frische. Werden sie im Ganzen in Suppen mitgekocht oder in Currys mitgeschmort, isst man sie nicht mit. In Salaten oder Snacks werden sie aber auch fein geschnitten mitgegessen. Die Blätter lassen sich gut einfrieren.

6. Basilikum

Thailändisches Basilikum ist von unserem europäischen grundverschieden, kann also auch nicht dadurch ersetzt werden. In diesem Buch werden drei Sorten verwendet: *Bai horapha*, in den Rezepten auch Thai-Basilikum genannt, hat grüne Blätter und schmeckt frisch-würzig, *bai kaprau* hat scharf schmeckende hellgrüne Blätter und *bai mänglag*, das so genannte Lao-Basilikum, besitzt hellgrüne, frisch und zitronig schmeckende Blättchen.

7. Tamarinde

Die schotenförmigen braunschaligen Früchte des Tamarindenbaums sind bei uns frisch kaum zu bekommen. Für die Rezepte dieses Buches wird getrocknete, zu Blöcken gepresste Tamarinde verwendet. Man weicht sie in Wasser ein, presst sie gut aus und verwendet den aromatischen Saft. Tamarinde verleiht den Saucen ein unvergleichliches säuerlich-fruchtiges Aroma.

8. Palmzucker

Er wird aus dem Saft einer bestimmten Palmenart hergestellt und hat ein etwas weiches, »runderes« Aroma als Rohrzucker. Man kann ihn durch braunen Zucker ersetzen.

9. Thai-Schalotten

Sie sind etwas kleiner als unsere europäischen Schalotten, haben eine rote Schale und sind etwas süßer und zarter im Geschmack. Das ist vor allem, wenn die Schalotten roh in Salaten verwendet werden, von Vorteil. Falls Sie sie nicht bekommen, ersetzen Sie sie durch eine etwas kleinere Menge herkömmlicher Schalotten.

10. Tofu

Tofu wird aus getrockneten, pürierten Sojabohnen gewonnen, die quarkähnliche, eiweißreiche Masse dann in Blöcke gepresst. Tofu ist, da er geschmacklich ziemlich neutral ist, vielseitig statt Fleisch zum Kochen, Braten oder Schmoren einsetzbar.



Kochen mit dem Wok

Für die thailändische Küche bietet ein Wok viele Einsatzmöglichkeiten: Sie können damit braten, frittieren und dämpfen.

Der Wok

Er entwickelt am Boden die hohen Temperaturen, die für das Kurzbraten von Fleisch und Gemüse bei hoher Temperatur nötig sind. Man brät alles nacheinander unter ständigem Rühren an, ist etwas knapp gar, schiebt man es an die Seitenwand, die etwas weniger heiß ist, und brät unten die nächste Zutat an. So bleibt alles schön knackig und die Vitamine und Nährstoffe werden geschont. Am Ende wird alles vermischt und sofort heiß serviert. Wenn Sie (noch) keinen Wok besitzen, dann verwenden Sie zum Kurzbraten eine Pfanne.

Der Holzspatel

Damit lässt sich beim Pfannrühren alles optimal wenden ohne Kratzer zu verursachen.

Der Dämpfeinsatz

Zum Dämpfen im Wok füllen Sie etwa 5 cm hoch Wasser ein und bringen es zum Kochen, setzen dann das Gitter ein und legen das Dämpfgut, zum Beispiel in Bananenblätter Gewickelter, direkt darauf. Ist das nicht möglich, geben Sie es auf einen feuerfesten Teller oder in eine feuerfeste Schale und stellen diese auf das Gitter.

Ihr Wok hat kein Gitter? Es tut auch ein Kuchengitter!
Sie haben keinen Wok? Dann nehmen Sie zum Dämpfen einen breiten Topf.

Der Deckel

Das ist beim Dämpfen natürlich wichtig: Deckel zu und warten, bis Fisch, Gemüse oder andere Köstlichkeiten schonend im Wasserdampf garen.



In einem Steinmörser mit Stößel bekommen Currypasten die richtige Konsistenz: Alle Zutaten und Aromen verbinden sich durch das Zerstampfen optimal.



Unerlässlich zum Schneiden: ein scharfes Messer, am besten mit schwerem Schaft, mit dem sich Zitronengras und Bambussprossen weich klopfen lassen.



Zum Kurzbraten im Wok müssen z. B. Möhren in feine streichholzförmige Stifte geschnitten sein – das geht schnell und einfach mit dem Juliennehobel.



Wenn Sie häufig asiatisch kochen, lohnt sich die Anschaffung: Im elektrischen Reiskocher gelingt der Duftreis perfekt und lässt sich leicht warm halten.

Bananenblätter

Sie werden zum Anrichten von Snacks und Salaten oder zum Dämpfen von Fisch oder Gemüse verwendet.

SCHÄLCHEN



1 Mit einem Teller Kreise von etwa 15 cm Ø markieren und ausschneiden.



2 Je zwei Bananenblattkreise aufeinander legen.



3 An vier gegenüber liegenden Stellen den Rand jeweils 1 cm übereinander schieben und mit dem Tacker fixieren.

SCHIFFCHEN



1 Aus dem Bananenblatt Quadrate von 15 x 15 cm ausschneiden.



2 Jeweils die benachbarten Ecken übereinander legen, mit dem Tacker fixieren.



3 Die so entstandene Außenwölbung nach innen drücken.

PÄCKCHEN



1 20 x 20 cm große Quadrate und je 1 Streifen von 1 x 25 cm ausschneiden. Die Füllung in der Mitte platzieren.