

Angkana Sirisaeng
Fotografie: Alex Neumayer



Thai

DIE GROSSE
KOCHSCHULE

Authentische Rezepte * Grundlagen * Techniken

Von Tom Kha Gai bis Pad Thai

INHALT



Vorwort 6

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|--------------------------------|------------|
| EINLEITUNG | 8 | SNACKS & VORSPEISEN | 98 |
| Land & Leute | | SUPPEN | 118 |
| Die Geschichte der Thai-Küche | | SALATE | 138 |
| Die Thai-Küche heute | | CURRYS | 158 |
| Die traditionelle Thai-Küche | | HAUPTGERICHTE | 178 |
| Thailändische Tischetikette | | REIS- & NUDELGERICHTE | 198 |
| Die fünf Regionen und ihre Küchen | | HAUPTGERICHTE | 218 |
| GRUNDREZEPTE | 49 | MODERN & KREATIV | 238 |
| Brühen | | DESSERTS | 258 |
| Currypasten | | ANHANG | 278 |
| Würzpasten | | Warenkunde | 280 |
| Fleischbällchen | | Glosssar | 300 |
| Nudeln | | Register der Rezepte | 390 |
| Reis | | Über die Autorin | 396 |
| Aromaten | | Danksagung | 398 |
| Dip-Saucen | | Impressum | 400 |

SCHLANGENBOHNENSALAT

SOM TAM TUO YAO

ສົມຕໍາດ້ວຍາວ

Geschmacksrichtung
sauer-salzig-scharf,
im Hintergrund leicht süß



SCHLANGENBOHNENSALAT SOM TAM TUO YAO

ສົມຕຳຄັວຍາວ

Schlangenbohnen müssen nicht, wie bei grünen Bohnen sonst erforderlich, gegart werden, sie können unbedenklich auch roh verzehrt werden.

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

SCHLANGENBOHNENSALAT

1-3 Chilischoten (scharf oder mild)
3 Zehen Knoblauch
4 EL Erdnusskerne
500 g frische Schlangenbohnen
2 mittelgroße Tomaten oder 8 Kirschtomaten
150 g Karotten
3 EL Palmzucker
6 EL Limettensaft
6 EL Fischsauce
2-3 EL kleine getrocknete Garnelen

ZUM ANRICHTEN

gegarter Klebreis

TIPP

Schlangenbohnen enthalten zwar deutlich weniger Phasin als heimische grüne Bohne und können deshalb roh verzehrt werden. Empfindliche Menschen sollten aber auch Schlangenbohnen vor dem Verzehr blanchieren oder im Wok braten. Die Eiweißverbindung Phasin kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen. Sie wird durch Erhitzen denaturiert und somit unschädlich.

SCHLANGENBOHNENSALAT

1. Die Chilischoten putzen, nach Wunsch entkernen und grob zerschneiden. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Beides in den Mörser geben und zerstampfen.
- 2-3. Die Schlangenbohnen putzen und in 5-6 cm lange Stücke schneiden. Die Schlangenbohnen in den Mörser geben und weiterstampfen, bis die Bohnen aufgebrochen sind.
- 4-5. Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- 6-7. Anschließend die Karotten, die Tomaten, den Palmzucker, den Limettensaft und die Fischsauce dazugeben. Mit einer Hand weiterstampfen und mit einem Löffel in der anderen Hand die Zutaten immer wieder wenden.
8. Die Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Zum Schluss die Erdnusskerne und die Garnelen, im Ganzen oder grob gehackt, zugeben und vermischen.

ANRICHTEN

Den Salat in einem tiefen Teller anrichten. Den Klebreis dazu servieren.



GEBRATENE REISNUDELN
MIT BOHNENPASTE
PHAD MII SAUCE TAO JIEW

ผัดหมี่ซอสเต้าเจี้ยว

Geschmacksrichtung
harmonisch
salzig-süß



GEBRATENE REISNUDELN MIT BOHNENPASTE PHAD MII SAUCE TAO JIEW

ผัดหมี่ซอสเต้าเจี้ยว

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUTATEN

GEBRÄTENEN NUDELN

200 g getrocknete Reisnudeln
1 Frühlingszwiebel
4 Stängel Schnittknoblauch
3–4 Zehen Knoblauch
2 Schalotten
1 EL schwarze Sojasauce
1 EL helle Sojasauce
1 EL Fischsauce
2 EL gelbe Sojabohnenpaste
2 EL Rohrzucker
3 EL neutrales Pflanzenöl
2 TL Yentafo-Sauce (optional)
100 g Mungbohnensprossen
Chilipulver oder -flocken

EIERPFANNKUCHEN

2 Eier
1 Prise Salz
1 TL neutrales Pflanzenöl

ZUM ANRICHTEN

Schnittknoblauch
Chiliflocken

VORBEREITUNG

Die Reisnudeln 15 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mit einer Schere etwas durchschneiden.

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden. Den Schnittknoblauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und grob hacken.

Die beiden Sojasaucen, die Fischsauce, die Sojabohnenpaste und den Rohrzucker in einer Schale verrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Gegebenenfalls dazu die Sauce über einem Wasserbad kurz erwärmen. Dann die Sauce beiseitestellen.

Die Eier verquirlen, mit Salz würzen und in einer flachen Pfanne einen dünnen Pfannkuchen braten. Den fertigen Pfannkuchen einrollen und in dünne Streifen schneiden.

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch sowie die Schalotten darin anbraten, bis sie Farbe annehmen.
- 2–6. Mit der beiseitegestellten Sauce ablöschen und alles gut verrühren. Dann 200 ml Wasser aufgießen. Alles zusammen aufkochen, gut verrühren und nach Wunsch dann die Yentafo-Sauce untermischen.
7. Anschließend die abgetropften Nudeln dazugeben und unter stetigem Wenden braten, bis sie weich gegart sind. Dabei gegebenenfalls nochmals etwas Wasser nachgießen.
8. Vor dem Servieren die Mungbohnensprossen, den Schnittknoblauch und die Frühlingszwiebel untermischen und erhitzen.

ANRICHTEN

Die gebratenen Nudeln auf vier Teller aufteilen und mit Schnittknoblauch garnieren. Die Pfannkuchenstreifen daneben anrichten. Ein Schälchen Chiliflocken dazu servieren.



ABSOLUT ALLES ÜBER DIE THAI-KÜCHE

Die Thai-Küche ist eine der besten, wenn nicht die beste, der Welt. Sie ist bekannt für ihre grandiosen Aromen und frischen Zutaten. Ob Suppen, Salate, Currys, Reis- und Nudelgerichte, Fisch, Fleisch und Desserts – von Streetfood bis Gourmetfood zeigt dieses Buch die 100 besten Rezepte, alle Küchentechniken und zahlreiche Step-by-Step-Anleitungen. Dazu gibt es viel Hintergrundwissen zur thailändischen Kochkultur und eine ausführliche Warenkunde.



- ✿ Das ultimative Standardwerk: 400 Seiten, 100 Rezepte – davon viele mit Step-by-Step-Anleitung in Text und Bild
- ✿ Mit zahlreichen Infos, Glossar und bebildelter Warenkunde
- ✿ Ein Muss für alle Fans der asiatischen Küche

Angkana Sirisaeng, Alex Neumayer

Die große Thai-Kochschule

Authentische Rezepte. Grundlagen. Techniken. Von Tom Kha Gai bis Pad Thaï.

400 Seiten | ca. 200 Abb. | 22,8 x 29,6 cm

Hardcover mit Folienprägung und Leseband

€ (D) 65,00 | € (A) 66,90 | sFr 84,00

978-3-95961-754-3

ET: September 2023

DIE THAI KOCHSCHULE
GROSSE

CHRISTIAN



CHRISTIAN