

Alex und Angkana
Neumayer

Asia

FINGER
FOOD

Die 65 besten
Party- und Snackrezepte

CHRISTIAN



Alex und Angkana Neumayer

Asia

FINGER FOOD

Die 65 besten
Party- und Snackrezepte

INHALT

Vorwort

Fingerfood & Partysnacks mit dem Asia-Twist

Die wichtigsten Zutaten für den Asia-Twist

Sushi-Reis und Sushi-Reis-Marinaden selbst machen

CHINA

INDIEN

INDONESIEN

JAPAN

KOREA

THAILAND

VIETNAM

ANHANG

Register der Rezepte

Über die Autoren

Impressum



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Für dieses Buch nehmen wir Anleihen an den verschiedensten Küchen Asiens. Es ist nicht unsere Absicht, die Gerichte authentisch nachzukochen, so wie wir es in unserem Buch »Thai Food: 75 authentische Rezepte aus dem Land des Lächelns« gemacht haben, sondern wir wollen dieses Mal ganz nach Belieben typische Gerichte zu kreativen Eigenkompositionen abwandeln. Alle Fingerfood-Rezepte in diesem Buch sind von der einen oder anderen asiatischen Küche inspiriert – sowohl was die Zutaten als auch was die Aromen betrifft.

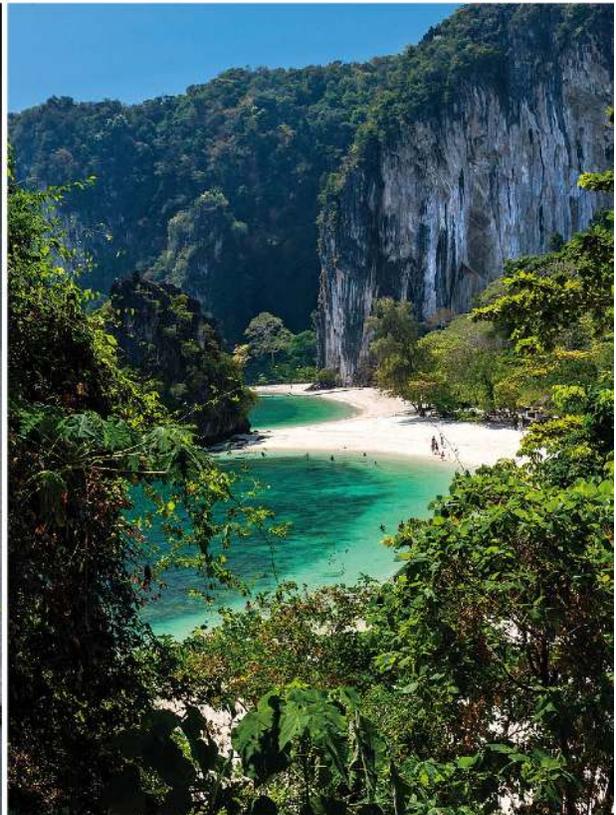
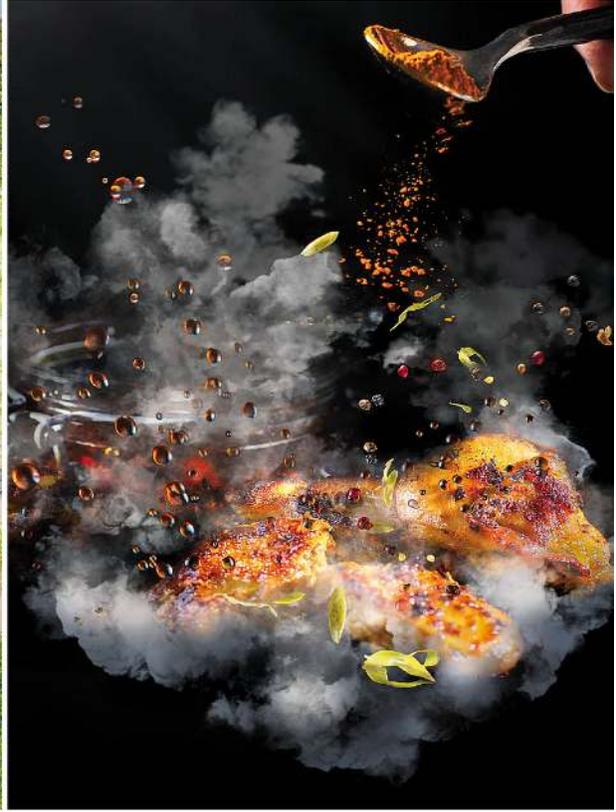
Ein Großteil der hier vorgestellten Gerichte stammt aus unserem Rezeptschatz der Kochkurse, die wir halten, aber auch von Events, bei denen wir selbst live diese Fingerfood-Kreationen vor den Gästen zelebriert haben. Einige haben wir auch ganz neu speziell für dieses Buch kreiert. Manche sind nicht nur einer asiatischen Küche zuzuordnen, stattdessen weisen sie Merkmale und Einflüsse von vielen auf.

Alle Rezepte in diesem Buch sollen Sie dazu verführen, selbstständig weitere Variationen von asiatischem Finger- und Partyfood auszuprobieren. Um erfolgreich asiatische Einflüsse in die Gerichte zu bringen, ist es aber wichtig, die Aromen und Geschmackswelten der Rohprodukte zu kennen, um die Zutaten richtig dosieren zu können.

Darum gibt es im Buch ein Verzeichnis der Würzsaucen und Würzpasten, welche wir für unsere Rezepte verwenden. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Experimentieren für Ihre Gäste.

Alex & Angkana Neumayer

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'A. Neumayer'.A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Angkana'.



FINGERFOOD & PARTYSNACKS MIT DEM ASIA-TWIST

Einfach, aber anders soll es sein

Partysnacks und Fingerfood sollten sich einfach und schnell zubereiten lassen. Das ist meist ein wichtiges Kriterium für die Auswahl der Rezepte. Denn nicht immer ist viel Zeit zur Vorarbeit vorhanden, und wenn die Gäste eintreffen, will man ja nicht mehr in der Küche stehen. Das hat die Lebensmittelindustrie natürlich längst erkannt und darum gibt es mittlerweile viele Snacks in den Tiefkühlregalen der Supermärkte und Großmärkte. Aber will ich meinen Gästen wirklich Fingerfood servieren, das sie überall bekommen? Man möchte den Gästen doch etwas Besonderes bieten, etwas Unverwechselbares, woran sie sich auch später noch gerne erinnern oder davon erzählen. Mit etwas »Berufsstolz« kreiert der Koch (oder mit etwas »Berufungsstolz« der passionierte Hobbykoch) doch gerne ein außergewöhnliches Gericht, um sich von der Masse abzusetzen. Und genau dafür will dieses Buch Ideen liefern.

Snacks mit der Aromenwelt Asiens

Die Rezepte in diesem Buch orientieren sich meist an der Aromenwelt eines Landes oder einer Küche – das sind China, Indien, Indonesien, Japan, Korea, Thailand und Vietnam. Keinesfalls erheben wir den

Anspruch, Originalrezepte authentisch nachzukochen. Die meisten Rezepte sind Eigenkompositionen, die wir nach unserem eigenen Geschmack kreiert haben, wobei wir ab und zu mehrere Küchen Asiens kombinieren, aber auch heimische Zutaten und Aromen ins Spiel bringen. Unter dem Begriff »Fusion Food« ist diese Art des Kochens heute weit verbreitet.

Einige unserer Snacks kann man auch super im Voraus zubereiten und einfrieren, sie sind somit ideal geeignet, wenn man größere Mengen benötigt oder einmal nicht viel Zeit hat. Viele Kreationen lassen sich ganz leicht vegetarisch oder vegan machen, indem man einige wenige Zutaten ersetzt. Bei der Verwendung von Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchten kann ebenso ganz nach Belieben variiert werden. Man sollte aber, wenn sehr aromenintensive Marinaden verwendet werden, auch Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte mit eher ausgeprägtem Eigengeschmack wählen. Welchen Dip man zum Fingerfood verwendet, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. In vielen Asia-Märkten gibt es mittlerweile sehr gute Fertig-Dipsaucen. Aber natürlich bieten wir im Buch einige schnelle Rezepte für hausgemachte Dips.

Sieben Küchen Asiens ...

... haben wir ausgewählt. Um das Buch abwechslungsreich zu gestalten, haben wir Snackrezepte mit Einflüssen der – unserer Meinung nach – sieben interessantesten Küchen Asiens kreiert. Jedes Land wird in einem Kapitel vorgestellt, jede Küche stellen wir zum Beginn des jeweiligen Kapitels mit einem kurzen Intro-Text vor. Denn die asiatischen Küchen sind sehr vielfältig und unterscheiden sich stark voneinander. Wer noch nie in Asien war oder sich damit noch nicht befasst hat, mag das kaum glauben. Aber zwei Gemeinsamkeiten gibt es: Reis ist in ganz Asien das wichtigste Nahrungsmittel und das Essen hat überall einen sehr hohen Stellenwert im täglichen Leben.

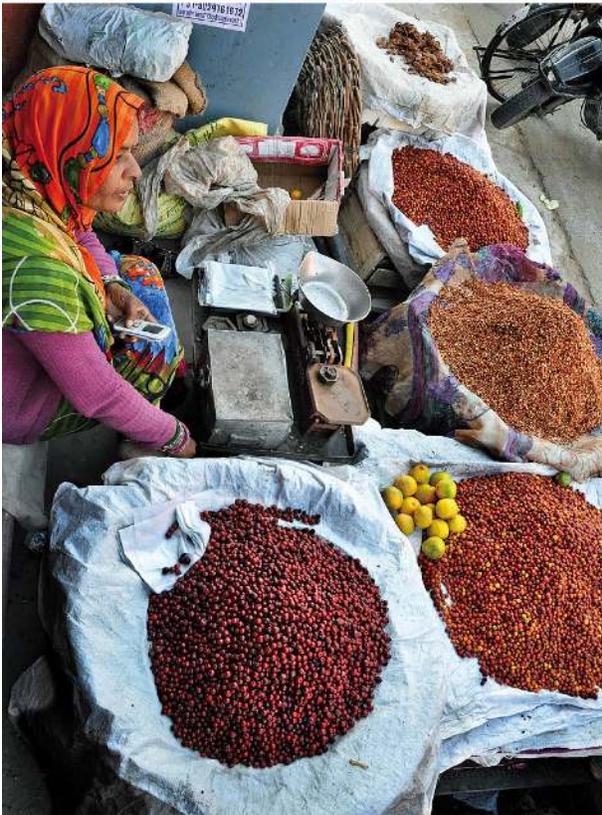
Die Esskultur und die Essgewohnheiten sind jedoch wiederum sehr unterschiedlich, was auch den verschiedenen Religionen geschuldet ist. In Thailand mit seiner vorwiegend buddhistischen Bevölkerung wird zum Beispiel sehr viel Schweinefleisch gegessen, was im muslimisch geprägten Süden Südostasiens natürlich tabu ist. Hier wird mehr Rind, Geflügel und Lamm gegessen. Fisch und Meeresfrüchte isst man überall in Asien, und sie sind wesentlicher Bestandteil der asiatischen Küchen. Allerdings ganz unterschiedlich zubereitet, und vor allem mit ganz unterschiedlichen Gewürzen. Verglichen mit den südostasiatischen Küchen werden in der Küche Japans Gewürze eher sparsam verwendet, einige Produkte werden roh verzehrt. Indische Gerichte dagegen strotzen geradezu von Gewürzen. Vietnamesische und ebenso viele thailändischen Gerichte leben wiederum von den Aromen frischer Kräuter, Blätter, Gräser und Wurzeln. In manchen Ländern werden viele Grundzutaten getrocknet, daraus entstehen vor allem in China sehr teure und exklusive Produkte, welche in langen und komplexen Zubereitungsverfahren schmackhaft gemacht werden. In Asien werden zudem viele Produkte fermentiert, das kann zum Beispiel in Thailand für sensible Nasen eine Herausforderung werden ...

Heimische und asiatische Produktvielfalt

Wir greifen für unsere Rezepte auf eine vielfältige Produktpalette asiatischer und heimischer Zutaten zurück, sie reicht von Thunfisch bis Leberwurst, von Zitronengras bis Majoran, von der Kokosnuss zur Kastanie. Ebenso vielfältig sind unsere Garmethoden: Wir dämpfen, braten, grillen – und servieren auch rohe Zutaten. Die Snacks kommen gechillt, kalt, warm und heiß. Natürlich ist auch Süßes mit von der Partie.

Die asiatischen Produkte, die wir verwenden, kaufen wir am liebsten in Asia-Märkten. Hier können wir davon ausgehen, dass die Produkte

direkt aus Asien importiert sind, also original im Geschmack sind. Frische Kräuter und Wurzeln sind hier ebenfalls in bester Qualität erhältlich. In der Regel kommt einmal pro Woche eine Lieferung aus Asien. Viele Kräuter kann man selbst auf dem Balkon oder im Garten ziehen. Zumindest im Sommer wachsen alle Arten von Basilikum, Koriander und alle anderen sehr schnell. Wurzeln wie Galgant, Ingwer oder Fingerlingwer kann man sehr gut im Gefrierfach aufbewahren, während Kräuter stets frisch sein sollten. Würzpasten und Würzsaucen sind gekühlt lange haltbar. Je nach Hersteller/Marke sind sie sehr unterschiedlich im Geschmack. Wir stellen daher alle Produkte vor, die wir verwenden. Thai-Currypasten lassen sich ebenfalls portionieren und einfrieren. Verwenden Sie unbedingt Currypasten aus asiatischer Herstellung. Möchten Sie gerne mal die eine oder andere Thai-Currypaste selbst herstellen, so finden Sie in unserem Buch »Thai Food« die Rezepte – sogar für vegane Pasten. Für Fingerfood in Ausbackteig geben wir oft das Rezept für den Teig an, es ist aber problemlos möglich, stattdessen TK-Fertigteigblätter zu verwenden. Von Dipsaucen gibt es ebenfalls einige sehr gute Fertigprodukte, etwa die »Thai Sriracha«, »Plum Sauce« oder süßscharfe Chili Sauce. Chutneys, Kimchis und Sambals gibt es in guter Auswahl zu kaufen. Auch wir greifen, wenn wir große Mengen Fingerfood zubereiten, schon mal auf ein Fertigprodukt zurück.



Auf die Würzung kommt es an

Richtig würzen ist das Geheimnis. Jedes Land würzt anders, verwendet andere Produkte und kombiniert die Zutaten unterschiedlich, um die Aromen zur Entfaltung zu bringen. Wir empfehlen ganz klar, die »Rohprodukte« oder »Ausgangsprodukte«, also die Würzpasten, Saucen, Kräuter vor der Verwendung zu verkosten. Denn nur wer den Geschmack der einzelnen verwendeten Würzzutaten kennt, kann sie auch richtig dosieren und kombinieren. Im besten Fall ist ja kein einzelnes Gewürz zu dominant, nein, eine schöne Harmonie ist das Ziel. In den meisten asiatischen Ländern wird grundsätzlich stärker gewürzt als in unseren heimischen Küchen. Also nicht zu zaghaft mit den Gewürzen, Würzpasten und Saucen umgehen.

Frisch muss es sein

Wie immer ist die Qualität der Produkte von herausragender Bedeutung. Am besten geht man zuerst einkaufen, sieht, was an diesem Tag in bester Qualität zu bekommen ist, und danach entscheidet man erst, was man daraus zubereitet. Viele unserer Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand abwandeln oder saisonal anpassen. Bei manchen Rezepten haben wir explizit vermerkt »keine Tiefkühlware«. In diesen Fällen ist Tiefkühlware zu wasserhaltig oder hat nicht die für das Rezept notwendige knackige Konsistenz. Bei Fisch für den Rohverzehr (Stichwort Sushi) sollten Sie beim Fischhändler immer nach »Sushi-Qualität« fragen. Fleisch und Gemüse am liebsten heimisch bzw. regional – so viel wie es möglich ist. Asiatische Kräuter wie schon gesagt als kleine Pflanzen kaufen und dann selbst ziehen. Oder im nahe gelegenen Asia-Markt nachfragen, an welchen Wochentagen die frischen Lieferungen eintreffen. Die Kräuter belassen wir, wenn wir sie nicht gleich verwenden, in der

Originalverpackung und legen diese zusätzlich in eine Kunststoffbox, die fest verschlossen wird.

Das Grundsortiment asiatischer Zutaten

Da die meisten Würzpasten und -saucen über sehr lange Haltbarkeiten verfügen, kann man sich guten Gewissens einen Vorrat davon zulegen, ebenso an TK-Produkten. Vorausgesetzt natürlich, man möchte öfter asiatisch kochen. Und ist mal eine Zutat nicht mehr verfügbar, kommt die eigene Kreativität ins Spiel, dann variiert man das Rezept, um ein neues gutes Geschmackserlebnis zu erzielen.

Immer vorrätig haben wir guten Reis. Vor allem bei Sushi-Reis gibt es sehr große Qualitätsunterschiede. Wir verwenden Sushi-Reis der Marke »Nishiki«, er ist in Asia-Märkten erhältlich. Bei Thai-Jasminreis bevorzugen wir Produkte mit dem grünen Logo der thailändischen Landwirtschaftskammer. Bei Currypulver mögen wir mildes Madras-Currypulver. Unser Tipp: Verlangt ein Rezept nach scharfem Madras-Currypulver, geben Sie extra Chili zu mildem Madras-Currypulver. Rote Thai-Currypaste ist die wichtigste von allen Thai-Currypasten, sie muss man einfach immer vorrätig haben. Ein universell einsetzbares Chili-Pulver ist das koreanische Gochugaru. Es ist wirklich ideal – nicht zu scharf, und es hat einen sehr schönen intensiven Rotton. Für japanische Gerichte nehmen wir Kikkoman-Sojasauce. Als weitere Sojasaucen haben wir helle Thai-Sojasauce und schwarze Thai-Sojasauce im Vorrat. Für indonesische Gerichte ist Kecap Manis gefragt. Ist sie nicht verfügbar, nehmen wir stattdessen schwarze Thai-Sojasauce. Bei Sesamöl unbedingt das intensive chinesische Sesamöl aus geröstetem Sesam verwenden. Im Folgenden stellen wir die wichtigsten fertigen Grundprodukte für jedes Kapitel vor.



DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR DEN ASIA-TWIST

Zutaten für den chinesischen Twist

Austernsauce Eine dickflüssige Würzsauce aus Austernextrakt, Sojasauce, Zwiebeln und Knoblauch. Sie ist eine ideale Würzsauce zum Kochen, eignet sich aber auch zum Zubereiten von Marinaden.

Pilzsauce Eine vegane Alternative zur Austernsauce. Sie ist dickflüssig und lässt sich wie die Austernsauce zum Kochen und für Marinaden verwenden.

Hoisin-Sauce Eine dickflüssige Sauce aus fermentierten Sojabohnen. Sie ist süßlich im Geschmack, oftmals enthält sie auch Fünf-Gewürz-Pulver.

Char-Siu-Sauce Sie wird auch »Chinesische BBQ-Marinade« genannt. Auch hier handelt es sich um eine dickflüssige Sauce aus fermentierten Sojabohnen, aromatisiert mit Knoblauch, Gewürzen und Honig.

Chinesisches Sesamöl Sehr intensiv nussig, zubereitet wird es aus geröstetem Sesam.

Fünf-Gewürz-Pulver Eine Gewürzmischung aus Sternanis, Szechuan-Pfeffer, Zimt, Fenchelsamen und Gewürznelken.

Wantan-Teig Hierbei handelt es sich um sehr dünn ausgerollte elastische Teigblätter. Der Teig besteht aus Weizenmehl, Eiern, Salz und Wasser und ähnelt klassischem Nudel-/Pastateig. Wan-Tan-Teig ist in verschiedenen Packungsgrößen erhältlich.

Helle Sojasauce und scharze Sojasauce Hier greifen wir bevorzugt auf die thailändische Marke »Healthy Boy Brand« zurück.

Chinesischer Reiswein Wenn nicht vorrätig, greifen sie auf japanischen Sake zurück.

Popia Frühlingsrollenteig Der »klassische« chinesische Frühlingsrollenteig. Er wird in den meisten asiatischen Restaurants hierzulande verwendet. Ein sehr knuspriger Teig, der allerdings nur frittiert richtig gut schmeckt.

Zutaten für den indischen Twist

Vadouvan-Gewürz Eine Mischung aus vielen gerösteten und getrockneten Gewürzen. Es gibt zahlreiche Rezepte, immer enthalten sind Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel, Senf- und Fenchelsamen. In unseren Rezepten kann es durch andere indische Gewürzmischungen ersetzt werden, wenn es nicht erhältlich ist.

Tikka Masala Eine pastöse Gewürzmischung, die im Aussehen den Thai-Currypasten ähnelt. Die rote Farbe erhält sie von dem enthaltenen Tomatenpüree.

Madras-Currypulver Eine Gewürzmischung aus verschiedenen Einzelzutaten aus dem Süden Indiens. Namensgebend ist die Stadt Madras, das heutige Chennai. Es ist in verschiedenen Varianten von mild bis scharf erhältlich.

Garam Masala Masala ist das indische Wort für Gewürzmischung. Garam Masala ist eine Trockengewürz-Mischung mit duftender Note. Gewürznelken, Piment, Kardamom und Zimt sind typische Zutaten. Auch für Garam Masala gibt es zahlreiche Rezepte.

Zutaten für den japanischen Twist

Kikkoman Sojasauce Sie ist hierzulande die bekannteste japanische Sojasauce. Für unsere Rezepte nehmen wir meist die salzreduzierte

Variante mit dem grünen Verschluss – wir geben dann »salzreduziert« an. Steht im Rezept nicht »salzreduziert«, nehmen wir die salzhaltige Kikkoman-Sojasauce mit dem roten Verschluss. Wer es salzärmer mag, nimmt dennoch die grüne und gibt nach Bedarf etwas mehr Salz dazu.

Mirin Süßer japanischer Reiswein, er ist nicht unbedingt zum Trinken geeignet, aber zum Kochen hat Mirin seinen festen Platz in der japanischen Küche.

Sake Japanischer Reiswein, in guter Qualität auch sehr gerne getrunken, ist Sake vor allem als Kochwein sehr beliebt.

Nori-Algenblatt Sehr viele Arten des gerollten Maki-Sushi werden damit gemacht. Die Nori-Alge ist sehr gesund und sehr jodhaltig. Allerdings ist sie nicht jedermanns Geschmack. Das Nori-Algenblatt hat eine glatte, glänzende und eine raue Seite. Wichtig: Der Reis wird immer auf die raue Seite gegeben.

Helle Miso-Paste Eine sehr gesunde Paste aus fermentierten Sojabohnen und einem Anteil Reis.

Sushi-Reis-Marinade Ist eine Mischung aus Getreide- oder Reissessig, Salz und Zucker. Wie die Marinade selbst zubereitet und verwendet wird, sehen Sie auf [Seite 14](#). Aber ebenso gibt es Fertigmarinaden von Kikkoman.

Teriyaki-Sauce Eine Sauce auf Basis von Sojasauce, sie enthält zudem Knoblauch, Ingwer, Mirin, Sake und Sesamöl. Teriyaki-Sauce können Sie selbst zubereiten oder das Fertigprodukt von Kikkoman verwenden.

Aburaage Pockets Das sind frittierte Tofutaschen. Sie eignen sich ideal zum Füllen bei der Zubereitung von Inari Sushi. Sie sind in Asia-Märkten erhältlich.

Gyoza-Teig Ein sehr elastischer, dünn ausgerollter Teig. Er besteht aus Weizenmehl, Stärke, Salz und Wasser. In Asia-Märkten ist er im TK-Regal zu finden, meist sind es kleine, runde Teigblätter. Ist er einmal nicht vorrätig, können Sie auch Wantan-Teig verwenden, um die Gyozas zuzubereiten.

Zutaten für den koreanischen Twist

Gochugaru-Chili-Pulver Es wird aus den eher milden roten Gochu-Chilis gewonnen, daher ist es ideal für alle, die es nicht so scharf mögen. Es hat eine schöne sattrote Farbe.

Gochujang-Gewürz-Paste Das ist eine fermentierte Paste aus Gochu-Chilis, Klebreismehl und Sojabohnenmehl. Traditionell wird sie in Tontöpfen zubereitet und aufbewahrt.

Zutaten für Rezepte mit Südostasien-Twist

(Indonesien, Thailand, Vietnam)

Fischsauce Sie ist eine wichtige Würzzutat in der thailändischen und vietnamesischen Küche. Sie wird aus verschiedenen kleinen Fischen hergestellt, vorwiegend sind es Anchovis. Dazu kommen Salz und Wasser. Die Fische werden in Tontöpfe geschichtet und eingesalzen. Die Tontöpfe werden zum Fermentieren in die Sonne gestellt. Nach 6–12 Monaten ist die bräunliche, sehr aromatische Fischsauce fertig. Sie wird gefiltert, pasteurisiert und in Flaschen abgefüllt. Wenn Sie Fischsauce kaufen, sollte diese immer bräunlich und von klarer Färbung sein, keinesfalls trüb. Das leicht fischige Aroma der puren Sauce wird beim Kochen weitgehend überlagert durch andere Geschmacksträger wie Kräuter, Limetten etc.

Helle Sojasauce Eine klare, hellbraune, sehr salzige Sauce. Sie wird zum Würzen anstelle von Salz verwendet. Wenn in unseren Rezepten Sojasauce genannt wird, meinen wir helle Sojasauce.

Schwarze Sojasauce Wie der Name sagt, ist sie von dunklerer Farbe. Sie hat eine dickflüssige Konsistenz, ist süßlich mit einem malzigen Aroma. Sie wird zum Würzen verschiedenster Gerichte und auch Marinaden verwendet. Bei dunklen Sojasaucen gibt es ja nach Marke und vor allem je nach asiatischem Ursprungsland sehr starke

Unterschiede im Geschmack. Die Rezepte im Buch sind alle auf die auf [Seite 15](#) abgebildete Marke abgestimmt.

Austernsauce Eine dickflüssige Würzsauce aus Austernextrakt, Sojasauce, Zwiebeln und Knoblauch. Sie ist eine ideale Würzsauce zum Kochen, eignet sich aber auch zum Zubereiten von Marinaden.

Kecap Manis Sie ist die schwarze Sojasauce aus Indonesien. Geschmacklich ist sie etwas bitterer als die Thai-Variante.

Sriracha-Chili-Sauce Eine scharfe rote Chili-Sauce, welche der Erzählungen nach zuerst im gleichnamigen Dorf hergestellt wurde. Sriracha-Chili-Sauce gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden zu kaufen. Sie ist die ideale Dipsauce für Snacks und Fingerfood.

Rote Currypaste Für Thai-Currys werden pastöse Würzmischungen verwendet. Ihre Konsistenz verdanken sie der Zugabe von frischen Chilis, Schalotten, Galgant etc. (Im Gegensatz zu den indischen Masalas, welche nur aus Trockengewürzen hergestellt werden.) Thai-Currypasten können bis zu 20 unterschiedliche Zutaten enthalten. Die Rote Currypaste ist eine häufig verwendete, sie findet sich auch in Rezepten dieses Buches wieder. Wer selbst einmal unterschiedliche Currypasten herstellen möchte, findet Rezepte in unserem Buch »Thai Food«.

Geröstete Chili-Paste – Nam Prik Pao Diese Paste hat weniger Schärfe, dafür ein gutes Röstaroma von Schalotten und Knoblauch. Tamarinde verleiht ihr zudem Säure.

Sambal Oelek Sambals sind dickflüssige indonesische Würzsaucen auf Basis von frischen Chilischoten. Das fertig zu kaufende Sambal Oelek hat eine gute Schärfe. Es kann diversen Marinaden und Dipsaucen beigefügt werden.

Popia Frühlingsrollenteig Der »klassische« chinesische Frühlingsrollenteig. Er wird in den meisten asiatischen Restaurants hierzulande verwendet. Ein sehr knuspriger Teig, der allerdings nur frittiert richtig gut schmeckt.

Langer Koriander Im Geschmack ähnlich dem Koriander wird dieses Kraut in Thailand und Vietnam oft und gerne eingesetzt.

Süßes Thai-Basilikum Eines der am häufigsten verwendeten Kräuter in Thailand und Vietnam. Dieses Basilikum hat ein typisches Anisaroma. Seine Blätter sind groß und dunkelgrün, die Blüten violett. Leider bleibt es nicht sehr lange frisch, die Blätter beginnen rasch, sich dunkel zu verfärben. Es gedeiht bei uns jedoch prächtig. Am besten eine kleine Topfpflanze kaufen, sie wird sehr schnell wachsen.

Scharfes Basilikum Es entfaltet sein volles Aroma beim Garen. Es wird weniger häufig verwendet als das süße Thai-Basilikum, doch für einige Gerichte ist es unverzichtbar. Es kann nicht durch anderes Basilikum ersetzt werden. Scharfes Basilikum hat grüne Stiele und weiße Blüten.

Thai-Pfefferblatt (Cha Phlu) Große herzförmige, dunkelgrüne, sehr intensiv schmeckende Blätter mit einer matten und einer glänzenden Seite. Sie werden für Vorspeisen roh verwendet, können aber auch gefüllt und frittiert oder gegrillt verwendet werden. Im Kühlschrank bleiben sie gut verpackt bis zu zwei Wochen lang frisch.

Vietnamesischer Blattkoriander Ihn zeichnet ein »minziger« Koriandergeschmack aus. Auch er lässt sich problemlos selbst ziehen. Die frischen Blätter erhält man ansonsten fast nur in Asia-Märkten, sie sind wie Basilikum nicht sehr lange haltbar.

Kaffir-Limette Die Frucht selbst hat wenig Saft, wird aber wegen ihrer aromatischen Schale gerne verwendet. Man findet sie fast nur in Asia-Märkten.

Kaffir-Limetten-Blätter Diese glänzenden, festen Blätter des Kaffir-Limetten-Strauchs haben ein äußerst aromatisches Zitrusaroma. Sie sind vielseitig einsetzbar. Sollen sie mitgegessen werden, dann muss man sie in feinstmögliche Streifen schneiden. Die Kaffir-Limetten-Blätter erhält man selten frisch, in allen Asia-Märkten aber als TK-Ware (oft lose).

Zitronengras Dieses zitronig zart duftende Gras wird in ganz Südostasien häufig verwendet. Wichtig: Wenn es mitgegessen wird, sollte nur der untere, weiße Teil verwendet und fein gehackt werden. Nach oben hin wird der Stengel immer faseriger. Diese Teile verwenden wir in einigen Rezepten als Spieße. Zitronengras hält sich

im Kühlschrank sehr lange frisch, daher sollte es auch stets frisch gekauft werden, nicht getrocknet.

Reispapier Aus Reismehl hergestellte dünne Blätter, die getrocknet angeboten werden. Richtig gehandhabt kann Reispapier praktisch universell verwendet werden: frittiert, gegrillt, gedämpft oder auch roh bzw. kalt gegessen werden.

Pandan-Extrakt Das Extrakt des Pandanblatts wird vorwiegend als Aromengeber für Süßigkeiten verwendet.

Kokosraspeln Frisch geraspelte Kokosnuss gibt es als TK-Produkt in kleinen Packungen in Asia-Märkten. Es ist ungesüßt und etwas grober in der Struktur als die in Supermärkten angebotenen Raspeln.

Ingwer Frischer junger Ingwer wird in ganz Asien sehr vielseitig verwendet. Junge knackige Rhizome schäle ich nicht (Ausnahme: Wenn er durch eine feine Reibe muss), ich schneide nur die »Augen« weg. Wer ihn schälen will, schabt am besten mit einem Teelöffel die Schale ab. So geht weit weniger verloren als wenn man ihn mit dem Sparschäler oder Messer schält.

Galgant Als Rhizom aus der Ingwerfamilie hat junger Galgant eine sehr helle dünne Schale mit rosa Enden. Sein Aroma ist süßlich, frisch, pfeffrig, ganz leicht säuerlich. Sein Einsatz in den Küchen Südostasiens ist vielseitig. Wie Ingwer kann er auch eingefroren werden.

Tamarinden-Püree Die Tamarinde ist die bohnenförmige Frucht des Tamarindenbaumes. Die süße Tamarinde wird sehr gerne roh gegessen. Die saure Tamarinde findet anstelle von Limette Verwendung in der Küche zum Säuern von Speisen. Im Asia-Markt findet man fertiges Tamarinden-Püree im Glas. Tamarinden-Pürees verschiedener Marken unterscheiden sich im Säuregehalt. Daher kann die zu verwendende Menge im Rezept variieren.

Palmzucker Er wird aus dem Saft verschiedener Palmenarten gewonnen. Durch Einkochen kristallisiert der Zucker und erhält eine leicht hellbraune Farbe. Im Handel erhält man ihn als dickflüssige Paste und als feste Stücke. Er ist nicht so süß wie weißer Industriezucker und hat einen leicht karamelligen, ganz eigenen tollen Geschmack.

Kokosmilch Was in Europa beim Kochen die Sahne, das ist in Südostasien die Kokosmilch. Für die Herstellung der Kokosmilch wird das Fruchtfleisch von Kokosnüssen ausgeschabt, mit Wasser versetzt und ausgepresst. Die dabei entstehende Flüssigkeit hat einen Fettgehalt von 15–25 Prozent. Wir verwenden immer thailändische Marken.

SUSHI-REIS UND SUSHI-REIS-MARINADEN SELBST MACHEN

FÜR 1 KG ROHEN SUSHI-REIS:

70 ml Essig (ca. 4,5 % Säure)

35 g weißer Kristallzucker

7 g Salz

Für die Reismarinade alle Zutaten in einem Kochtopf vermischen und kurz erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend abkühlen lassen und in Flaschen abfüllen.

Brennnesselreis

Hierzu 2 Handvoll junge Brennnesseln kurz mit heißem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abspülen und pürieren. Etwa 500 g Brennnesselpüree unter 500 g marinierten Sushi-Reis heben.

Ebenso können Spinat oder Kräuter zum Grünfärben verwendet werden.

Rote-Bete-Reis

Zusammen mit der Sushi-Reis-Marinade 1–2 EL Rote-Bete-Püree einer Menge von 500 g Reis beimischen. Wer möchte, kann auch noch am Geschmack feilen und etwas fein geriebenen Meerrettich und Ingwer beimischen.

Violetter Reis

Dazu wird schwarzer Klebreis benötigt. Bei Zugabe von 10–15 % zur Gesamtreismenge erhält man ein dunkelviolettes Endprodukt. Der Klebreis muss aber vorher über Nacht in Wasser eingeweicht werden, damit er beim Kochprozess zusammen mit dem Sushi-Reis auch weich wird. Für eine dunklere Färbung das Einweichwasser des Klebreises zum Kochen verwenden.

Gelber Safran-Curry-Reis

Auf eine Tasse Reis $\frac{1}{2}$ TL Madras-Curry (mild) und einige Safranfäden zum Kochwasser geben.

Hagebutten-Ingwer-Reis

Diesen verwenden wir im Buch für ein Rezept für den Winter. Hierfür kochen Sie einen intensiven Hagebuttentee mit einigen Scheiben Ingwer. Anstatt Wasser verwenden Sie nun den Tee zum Kochen des Reises.



China

Die chinesische Küche gibt es nicht – es gibt die chinesischen Küchen. Denn so groß wie das Land ist, so vielfältig sind auch die Küchen. In manchen Regionen wird sehr scharf gegessen, in anderen eher mild. Im Norden ist Weizen das Grundnahrungsmittel, im Süden ist es Reis. Zahlreiche Produkte, die aus der kulinarischen Weltkarte nicht mehr wegzudenken sind, haben ihren Ursprung in China: Sojasauce, Tofu, Reiswein und verschiedene Teesorten.

Eine bedeutende Rolle in Chinas Küchen spielen die

»Fünf Elemente«:

Holz entspricht sauer

Feuer entspricht bitter

Erde entspricht süß

Metall entspricht scharf

Wasser entspricht salzig

燕窝好吃

