

JAN WISCHNEWSKI

Taste of Thai land



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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier, Eva-Maria Hege

Lektorat: Katrin Wittmann (Rezepte), Nicole Werkmeister (Reportagen)

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

Foodstyling: Jan Wischnewski

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

 ISBN 978-3-8338-9519-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Schriftfarbe Cover: Adobe Stock/
ProjectPixels

Fotos: Jan Wischnewski

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9519 10_2024_02

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



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 Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Begeisterung und Leidenschaft

Foodie und Fotograf: Ich habe das große Glück, meine beiden liebsten Beschäftigungen schon seit mehr als zehn Jahren beruflich vereinen zu können – das Kochen und die Fotografie. Als gelernter Koch in der Sternegastronomie ist es mir von Beginn an eine Freude gewesen, Menschen mit außergewöhnlichem Essen zu verwöhnen, zu überraschen, im besten Falle zu begeistern oder einfach gut und gesund zu versorgen. Das habe ich viele Jahre lang im In- und Ausland, in Restaurants, Hotels oder beim Catering für Großveranstaltungen verwirklicht. Heute schreibe ich Rezepte für Kochbücher, für Werbung und Magazine, koche und fotografiere zuhause in Berlin und auf Reisen. Selbst an freien Tagen kann ich mich selten davon abhalten, Rezepte und Bilder für das Portfolio meiner Bildagentur zu erstellen.

Reisen sind für mich immer verbunden mit dem Entdecken neuer Kulinarik, dem Formulieren des Entdeckten in Wort und Bild. Auf meinen Asienreisen habe ich die wundervolle thailändische Küche für mich entdeckt. Seitdem bin ich einfach nur Fan! Sie ist frisch, aromatisch, kreativ, vielfältig und nutzt die Produkte des Landes quasi „from nose to tail“, wie man so schön sagt.

Für mich ist es keine Option, Lebensmittel nur zum Fotografieren einzukaufen und dann hinterher wegzuwerfen. Deshalb sind meine fotografierten Arrangements immer essbar und erfreuen sich nach dem Shooting beim Team oder in der Familie großer Beliebtheit. Als ehemaliger Koch ist mir der Respekt vor Lebensmitteln und deren Erzeugern wichtig.

Mit diesem Buch möchte ich Deine Begeisterung für die authentische thailändische Küche wecken. Dabei möchte ich Dich zum Kochen mit frischen Zutaten ermutigen. Wir werden also nach Möglichkeit auf Fertigprodukte wie industriell hergestellte Currypaste verzichten. Das ist gar nicht so kompliziert – Du wirst sehen!

Ich gebe Dir in diesem Buch meine Lieblingsgerichte aus Thailand weiter, wie ich sie in Restaurants, an Straßenständen, auf Nachtmärkten, bei Familien und Freunden und sogar in Slums genießen durfte. Diese Erlebnisse und den Genuss der authentischen thailändischen Küche möchte ich mit Dir teilen und Dir zeigen, welche Gewürze, Würzsaucen oder Kräuter unbedingt dazugehören, damit Du selber kreativ werden kannst – und vielleicht Deine Liebe zu einer der besten Küchen der Welt entdeckst.

Neben Rezepten und Küchentricks zeige ich Dir auch fotografische Impressionen meiner Thailandreisen und gebe ein paar Reisetipps abseits der üblichen Routen.

Ich hoffe, Du hast mit meinem Buch so viel Freude wie ich mit der Arbeit daran!



**» Lass Dich mit diesem Buch von
meiner Begeisterung für die
thailändische Küche anstecken. «**

JAN WISCHNEWSKI





Thailändische Sprache

Thailändisch oder auch kurz „Thai“ ist eine Tonsprache: Die meist einsilbigen Wörter können durch Änderung der Aussprache unterschiedliche Bedeutungen erlangen.

Es ist leider nur sehr rudimentär möglich, die thailändischen Worte mit lateinischen Buchstaben wiederzugeben. Die Namen der Gerichte in diesem Buch, sowie auch auf thailändischen Speisekarten oder Verkehrsschildern in den Großstädten Thailands, sind immer nur der Versuch, eine Lautschrift darzustellen.

Erschwerend kommt dazu, dass diese Lautschrift im Deutschen oder Englischen wegen der unterschiedlichen Aussprache von Buchstaben oder Silben stark voneinander abweichen kann. Die in Thailand verwendete Lautschrift ist an die Aussprache der englischen Sprache angelehnt. Als Beispiel das Wort „Garnele“, das auf Thai heißt. Als Deutsche würden wir dieses Wort als „Gung“ verschriftlichen. Ein Engländer oder US-Amerikaner würde, um die gleiche Aussprache hervorzurufen, „Goong“ schreiben. Oder das Wort „Curry“, welches auf Thai heißt. Auf deutschen Speisekarten thailändischer Restaurants oder Internetseiten wird oft „Kaeng“ verwendet, weil es dem Klangbild ähnlich scheint. Auf Thai wird aber ein eher „weiches G“ ausgesprochen. Die Umsetzung wäre also mit „Gaeng“ etwas genauer. Lustigerweise nennen viele Thailänder unsere Versuche, ihre Sprache mit unseren Buchstaben auszudrücken „Karaoke“. Was ja eigentlich

eine gute Bezeichnung ist. Hinzu kommen in Thailand noch viele Dialekte, sowie Unterschiede in Umgangssprache, Amtssprache, gehobener Sprache, Hofsprache und Mönchssprache. Mit unserem Hochdeutsch vergleichbar ist die „thailändische Standardsprache“ (phasa thai matrathan).

Wer also Gerichte oder Lebensmittel aus diesem Buch schon einmal auf thailändischen Speisekarten in lateinischen Buchstaben in anderer Schreibweise gesehen hat, hat nun die Erklärung. Es gibt einfach kein „100 Prozent richtig“ bei dem Versuch, Thai mit unseren Buchstaben zu schreiben. Es ist immer nur ein Versuch, die Aussprache mit unseren Mitteln darzustellen.

Je weiter Du Dich von touristischen Zentren entfernst, desto mehr wirst Du die Speisekarten nur in Thai vorfinden. Ich kenne mittlerweile die thailändischen Namen für meine Lieblingsgerichte, behelfe mich aber ansonsten mit Übersetzungsprogrammen, die auch Text scannen können. Dabei möchte ich mich an dieser Stelle sehr bei unserer lieben Freundin Sherolyn aus Bangkok bedanken, die mein „Karaoke“ überprüft und sich dabei an der englischen Aussprache orientiert hat. So wirst Du die Rezepte hier im Buch auch auf thailändischen Speisekarten wiederfinden.



Zu scharf?

In der thailändischen Küche werden Chilis in vielen Gerichten verwendet. Ganz ohne Chilis wäre der Geschmack nicht wirklich authentisch. Warum aber sind Chilis scharf – oder warum empfinden wir sie als scharf?

Chilis enthalten Capsaicin und weitere Capsaicinoide, die an unseren Rezeptoren Reize auslösen, welche wir als wärmend, scharf oder sogar schmerzhaft empfinden. So werden Durchblutung und Schweißfluss angeregt; was wiederum zur Kühlung des Körpers bei heißen Temperaturen beiträgt.

In Marinaden wirkt Capsaicin antibakteriell. Auch bei der Verdauung ist Capsaicin förderlich: Es regt die Magenmotorik an und steigert die Magensaftsekretion. Deine Verdauung wird angekurbelt. Fettiges Essen kann durch die erhöhte Magensaftproduktion besser verdaut werden. Die gefäßerweiternde Wirkung des Capsaicins führt zu einer verbesserten Durchblutung der Schleimhäute, wodurch auch das Geschmacksempfinden sensibilisiert wird.

Außerdem werden durch den Schmerzreiz des Capsaicin Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet. Ganz klar also, weshalb Thailänder ihr Essen als Glück empfinden. Der Austausch von körperlichen Zärtlichkeiten ist in Thailand – besonders in der Öffentlichkeit – nicht üblich. Freunden oder der Familie ein Essen zuzubereiten, hat dagegen einen ähnlichen Stellenwert. Es ist ein Beweis der Zuneigung!

An Schärfe kannst Du Dich gut gewöhnen. Dafür müsstest Du aber eine Zeitlang mit der Schärfe an Deine Grenzen gehen. Es gibt aber auch Tricks, wie Du Chilis etwas „entschärfen“ kannst:

1. Du halbiert die Chilis der Länge nach und entfernst die Kerne und die Kernstände. Dort wird nämlich das Capsaicin gebildet. Wasche Dir unbedingt die Hände danach, damit Du Dir keinesfalls etwas in die Augen reibst! Auch unter den Nägeln kann Capsaicin schmerzhaft brennen.

2. Du schneidest die Chilis möglichst klein, legst sie in ein großes Glas und füllst dieses mit Wasser auf. Die Kerne sinken auf den Boden des Glases und die Chilistückchen können oben abgeschöpft werden. Lässt Du das Ganze noch eine Weile ziehen, geht auch ein Teil der Schärfe ins Wasser. Die Chilistücke werden danach ein wenig milder sein.

3. Du halbiert eine Chilischote, kochst oder brätst sie nur kurz mit, damit sie auch nur wenig Schärfe abgeben kann, und fischst sie wieder aus dem Essen. So erhältst Du ein milderer Chili-Aroma.

Wenn Dir das Essen zu scharf ist, trinke kein kaltes Bier oder andere kohlenensäurehaltige Getränke. Das macht es nur schlimmer! Capsaicin ist fettlöslich. Nutze also fettreiche Milch oder Pflanzenmilch mit Fettzusatz (z. B. Hafermilch mit Raps- oder Sonnenblumenöl). In Thailand werden zu „spicy“ Gerichten oft Gurkenscheiben serviert. Die finde ich persönlich ganz hervorragend, um sie sich im Notfall auf die Zunge zu legen.



Würzsaucen

Die thailändische Küche verzichtet weitgehend auf die Zugabe von Salz als pures Mineral. Zum Einsatz kommen salzhaltige Würzsaucen, von denen Du Sojasauce sicherlich schon kennst.

Die Saucen, die ich in diesem Buch benutze, sind:

- helle Sojasauce (Healthy Boy Brand)
- dunkle Sojasauce
- Fischsauce (MegaChef)
- Austernsauce (MegaChef)
- Seasoning Sauce (Golden Mountain)
- Ketjap Manis
- fermentierte Sojabohnenpaste

Die verschiedenen, in Thailand üblichen Würzsaucen unterscheiden sich hauptsächlich im Geschmack, aber auch im Salzanteil und im Proteinanteil. Und natürlich auch im Preis. Da man diese Saucen aber über mehrere Wochen oder sogar Monate nur esslöffelweise nutzt, fällt, wie ich finde, ein Preisunterschied von zwei bis drei Euro nicht wirklich ins Gewicht.

Hochwertigere Saucen enthalten in der Regel mehr Protein und weniger Salz pro 100 ml. Die Würze und der Geschmack verschiedener Saucen reichen von wässrig und sehr salzig bis hin zu wirklich gut ausgewogen und eher „umami“.

Die Rezepte in diesem Buch sind mit ihren Mengenangaben für Saucen auf die oben genannten Produkte ausgelegt. Ich bin einfach von ihrer Qualität und ihrem Geschmack überzeugt. Du kannst natürlich

mit allen Würzsaucen Deiner Wahl kochen, aber denke bitte daran, dass sie wesentlich salziger und dabei weniger „umami“ sein könnten, als die von mir benutzten Marken.

Die dunkle Sojasauce wird nur zum Färben benutzt, die Marke ist daher egal. Auch bei der süßen Sojasauce, die hier im Buch nur in einer Erdnusssauce vorkommt, kannst Du nehmen, was Dir gerade vor der Nase steht. Am besten das kleinste Fläschchen aus dem Supermarkt. Dasselbe gilt für fermentierte Sojabohnenpaste im Glas.

Übrigens: In einigen Saucen ist der in Asien beliebte Geschmacksverstärker Glutamat enthalten. Mittlerweile ist durch Studien geklärt, dass Glutamat nicht per se gesundheitsschädlich ist. Es kommt als „freies Glutamat“ etwa in Parmesan, in Pilzen und Algen vor. Und sogar für die Muttermilch produziert der weibliche Körper Glutaminsäure. Glutamat ist zudem ein wichtiger Neurotransmitter. Unser Körper stellt es als „endogenes Glutamat“, eine Aminosäure, zu 100 Prozent selber her.

Wie bei herkömmlichem Salz sollte man die Verwendung von MSG (Monosodiumglutamat) als Salz der Glutaminsäure (E 620) in der Küche aber nicht übertreiben oder bei Unverträglichkeiten ganz darauf verzichten.

Es gibt in der oben genannten Liste aber auch Saucen, die frei von MSG und auch glutenfrei sind. Bei Unverträglichkeiten also bitte bei den Inhaltsstoffen genauer nachlesen. Die empfohlenen Saucen von MegaChef sind allesamt MSG-frei. Hier entsteht der Geschmack durch lange Reifung im Fass.



Vegan oder vegetarisch

In der traditionellen thailändischen Küche kommen Vegetarier oder Veganer leider nicht gut weg. Das meistgenutzte Gewürz ist Fischsauce. 99 Prozent aller Suppen auf den Märkten haben eine Fleischbasis. Wenn man also sagt „no meat, please“, muss man leider damit rechnen, dass zwar kein Fleisch im Essen ist, aber trotzdem Fleischbrühe oder Fischsauce verwendet wurden. In den letzten Jahren sind in größeren Städten und touristischen Gegenden auch vegane Restaurants entstanden – die muss man aber noch gezielt suchen.

Alle Gerichte in diesem Buch kannst Du natürlich vegetarisch oder vegan zubereiten. Die wichtigsten Ersatzprodukte ohne tierische Zutaten sind:

- Fischsauce: „No Fish“-Sauce
- Austernsauce: Vegane Würzsauce mit Pilzen
- Garnelenpaste (Shrimp paste): Miso-Paste
- Fisch, Geflügel, Schweinefleisch oder Meeresfrüchte: Ersatzprodukte oder einfach mehr Gemüse verwenden (ich bevorzuge letzteres)
- Geflügel- oder Fleischbrühe: asiatische Gemüsebrühe aus selbstgemachten Brühwürfeln

Hier findest Du das Rezept:

VEGANE BRÜHWÜRFEL FÜR GEMÜSEBRÜHE
ca. 20 Stück (für 8-10 l Brühe)
Vorbereitungszeit: 15 Min. | Garzeit: 25 Min.

200 g Champignons
200 g Möhren
200 g Knollensellerie
4 Schalotten
2 Handvoll Liebstöckel
2 TL Kokosöl
4 EL Sojasauce (vegan)
3-4 EL Salz

1. Die Pilze putzen, Möhren und Sellerie schälen und alles klein würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Den Liebstöckel abrausen und fein schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Pilze, Gemüse und Schalotten darin gebräunt anbraten. Dann mit 200 ml Wasser und der Sojasauce ablöschen, das Salz dazugeben und alles 10 Min. bei niedriger Temperatur zugedeckt köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und möglichst fein pürieren.

2. Den Topf wieder auf den Herd stellen und alles bei niedriger Temperatur unter häufigem Rühren dicklich einköcheln lassen. Die Gemüsecreme sollte deutlich salzig schmecken. Nach dem vollständigen Abkühlen in Eiswürfelformen füllen und einfrieren.

Für eine asiatische Brühe 2-3 Würfel pro Liter zusammen mit 2 Stängeln Zitronengras und einer Handvoll Kaffirlimettenblättern aufkochen.



Die wichtigsten Küchenutensilien

NOTWENDIGE KÜCHENUTENSILIEN

Falls Du noch nicht weißt, ob die thailändische Küche Dein Herz erobern wird, empfehle ich Dir ein Minimum an notwendigen Arbeitsgeräten. Einige hast Du wahrscheinlich ohnehin zuhause, wenn Du gerne frisch kochst. Ein scharfes Messer und ein Schneidbrett (aus Kunststoff oder Holz) sind elementar.

MÖRSER

Besonders wichtig für selbstgemachte Currypasten und Gewürzmischungen. Dein Mörser sollte ca. 15 cm Innendurchmesser haben; weniger macht für Currypasten keinen Sinn. Je schwerer, desto besser. Du kannst ihn im Notfall durch einen Blitzhacker oder den Universal-Zerkleinerer des Pürierstabs ersetzen. Aromatischer sind die Pasten aus dem Mörser.

SCHAUMKELLE

Diese flache Kelle mit Löchern dient zum Abschäumen von Brühen oder zum Herausheben und Abtropfen von Fleisch oder Gemüse aus Flüssigkeiten.

WOK

Wenn Du eine große, beschichtete Pfanne hast, brauchst Du zunächst keinen Wok. Du wirst aber merken, dass die Möglichkeit, in einem Wok Zutaten an der schrägen Wand hochzuschieben und so verschiedene Temperaturzonen zu schaffen, ein entscheidender Vorteil ist. Wenn Du Dich für die Anschaffung eines Wok

entscheidest, gehe in den Asia-Supermarkt und kaufe einen günstigen Durchschnittswok (ca. 30 cm Durchmesser, etwa 23 Euro) aus Karbonstahl.

Ob Dein Wok Dir Freude macht, ist eine Sache des Einbrennens. Der Wok muss zunächst mit einem Topfkratzer innen und außen gut abgescheuert werden, um die Anti-Rost-Lackierung für den Transport zu entfernen. Man merkt beim Scheuern, wo der Lack weg ist: Es fühlt sich glatter an. Danach wird der Wok so lange hochoerhitzt, bis die Farbe des Metalls von Silber zu Schwarz gewechselt hat. Am besten das Scheuern und Erhitzen nochmals wiederholen.

Jede Menge Videos dazu gibt es im Netz. Nach jeder Nutzung wird der Wok gereinigt und dann – innen wie außen – als Rostschutz leicht geölt. So bleibt er lange Dein treuer Begleiter in der Küche. Ein günstiger Wok aus Stahl funktioniert auf allen Herden, in der Regel sogar auf Induktion.

ELEKTRISCHER BLITZHACKER

Ersatzweise auch Mixer, Pürierstab oder Universal-Zerkleinerer – ist besonders wichtig, wenn Du keinen Mörser hast.

DÄMPFEINSATZ

Achte auf den passenden Durchmesser für Deinen Kochtopf. Es gibt auch Universalmodelle für verschiedene Topfgrößen. Der Dämpfeinsatz wird, je nach Modell, entweder auf den Topfboden oder auf den Rand des Topfes gesetzt. Ein günstiger Bambuseinsatz aus dem Asia-Supermarkt tut es auch – Du brauchst allerdings gelochtes Pergamentpapier oder ein feuchtes Küchentuch, damit Dein Essen nicht am Bambus anklebt.





Bangkok – kulinarische Metropole

Outdoor-Shopping statt Supermarkt: Frische Lebensmittel, auch Fisch und Fleisch, werden in Thailand meist morgens auf dem Markt gekauft. Nach der größten Hitze, gegen Abend, installieren sich Händler mit ihren Wägen in den Straßen und bieten auch hier Obst und Gemüse an.

Nam Sup Gai

Hühnerbrühe als Basis für Suppen

น้ำซุปไก่

In fast allen Ländern der Welt machen gute Brühen und Fonds den Unterschied. Das ist in Thailand nicht anders. Je besser die Basis, desto besser das Gericht. Wer intensive Brühen kocht, braucht keine Geschmacksverstärker. Ich kann das gar nicht oft genug betonen.

Für 1,5 l (3 Schraubgläser à 500 ml) | Vorbereitungszeit: ca. 25 min | Garzeit: 2 Std.

1 Hähnchen, ca. 1,4 kg (Bio oder Fairmast)
200 g Möhren
200 g Knollensellerie
2 Petersilienwurzeln
3 Stangen Staudensellerie
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Liebstöckel (ersatzweise Sellerieblätter)
30 g Ingwer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Lorbeerblätter
8 Pimentkörner
Salz

1. Das Hähnchen innen und außen abspülen, in einen großen Topf legen und so viel Wasser einfüllen, dass es gut bedeckt ist (ca. 3 l). Alles bei mittlerer Temperatur langsam zum Kochen bringen und dabei den aufsteigenden Schaum immer wieder gewissenhaft abschöpfen. Nur so wird die Brühe hinterher klar sein.

2. Während das Wasser im Topf heiß wird, das Gemüse und die Kräuter vorbereiten. Die Möhren, den Knollensellerie und die Petersilienwurzeln schälen und kleinschneiden. Den Staudensellerie waschen und ebenfalls kleinschneiden. Die Petersilie und den Liebstöckel waschen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel waschen, ungeschält halbieren, dann in einer trockenen (am besten gusseisernen) Pfanne auf den Schnittflächen dunkel rösten. Den Knoblauch abziehen.

3. Sobald kein Schaum mehr aufsteigt, das vorbereitete Gemüse, die Kräuter, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze zum Hähnchen in den Topf geben. Alles mit 2 gehäuften TL Salz würzen und knapp zugedeckt bei niedriger Temperatur 2 Std. garen, bis das Hähnchen quasi schon auseinanderfällt. Hähnchen, Kräuter und Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben. Alles abkühlen lassen, dann das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen und für eine Suppe oder ein beliebiges Gericht kalt stellen. Das Gemüse kannst Du gleich naschen oder Du entsorgst es.

4. Die Brühe durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb filtern, mit Salz abschmecken und nochmals aufkochen. Anschließend kochend heiß in saubere Bügel- oder Schraubgläser füllen, diese fest verschließen, abkühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren. Wenn die Gläser keimfrei waren (z. B durch Auskochen) hält Deine Brühe mehrere Wochen. Du darfst die Innenseiten von Gläsern und Deckeln nach dem Auskochen dann nicht mehr anfassen, um sicher zu gehen, dass sich keine Keime von Deinen Händen auf die Brühe übertragen.



Aromen der thailändischen Küche

Die thailändische Küche ist bekannt für ihre Balance von fünf Geschmacksrichtungen – süß, sauer, scharf, salzig und „umami“. Nach den zahlreichen Rezepten, die Du vielleicht schon ausprobiert hast, möchte ich Dich ermutigen, selbst kreativ zu werden. Hier findest Du die wichtigsten Geschmacksgeber, mit denen Du – ohne ein bestimmtes Rezept – mit vorrätigen Lebensmitteln ein authentisches Thai-Gericht kochen kannst.

Abgesehen von den säurehaltigen und süßen Zutaten (dort bitte jeweils nur eine Zutat auswählen) kannst Du innerhalb der folgenden Kategorien frei kombinieren. Jede Kategorie sollte in Deinem Essen einen Anteil haben. Wenn Du Dich schon etwas durch dieses Buch gearbeitet hast, hast Du sicher schon ein Gefühl für die Mengen der Gewürze bekommen. Beginne zuerst mit einer kleineren Menge; nachwürzen geht immer.

Hitzebeständige Kräuter oder Wurzeln

... kommen von Anfang an mit in den Wok oder die Suppe und behalten ihr Aroma trotz des Anbratens oder Kochens: Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Ingwer, Krachai (Fingerwurz), Korianderwurzel, Knoblauch, Chili, Galgant, Schalotten, Kurkumawurzel, Limettenabrieb

Gewürze

... werden meistens gemörsert oder mit Zutaten der Kategorie „hitzebeständige Kräuter“ zu Gewürzmischungen oder Pasten verarbeitet: