

## Thai Küche





## Champignonsuppe mit Chilischoten

### Tom jam hed sot

Tom Jam Hed Sot ist eine thailändische Suppe, die mit Champignons und Chilischoten zubereitet wird.

Diese Suppe ist eine erfrischende und scharfe Vorspeise aus Thailand.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Champignons

500 ml Kokosmilch

1 Prise Salz

1 Stange(n) Zitronengras

5 Blätter Kaffirlimette

2 Limette(n) ausgepresst

3 EL Fischsauce

3 Chilischote(n) rot

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Die Champignons putzen, waschen und große Pilzköpfe halbieren. Frisches Zitronengras klein schneiden. Die Limetten auspressen. Den Koriander waschen, abtupfen, die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Die Kokosmilch erhitzen, leicht salzen. Champignons, Zitronengras, Limettenblätter, Limettensaft und Fischsauce in die Kokosmilch geben und etwa 4 Minuten kochen, bis die Champignons gar, aber nicht zu weich sind. Die Chilischoten in dünne Ringe schneiden, entkernen, in die Suppe geben und erhitzen. Vor dem Servieren das Koriandergrün über die Suppe geben.



## Feurige Garnelensuppe

### Dtom Jam Gung

Tom Yam Gung (auch bekannt als Tom Yum Goong) ist eine berühmte thailändische Suppe, die für ihre scharf-saure Geschmacksrichtung bekannt ist. Sie wird traditionell mit Garnelen (Gung), Zitronengras, Galgant, Kaffirlimettenblättern, Chili und Limettensaft zubereitet. Diese Suppe ist ein Klassiker der thailändischen Küche und wird oft als Nationalgericht angesehen.

Die Balance zwischen scharf, salzig und sauer macht Tom Yam Gung zu einem besonderen Geschmackserlebnis.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnelen

1 Korianderwurzel

½ TL Pfeffer

300 g Champignons

3 Blätter Kaffirlimette

2 Stange(n) Zitronengras

5 cm Galgant

4 Chilischote(n)

4 EL Limettensaft

4 EL Fischsauce

#### Vorbereitung

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, beides aufheben, das Schwanzende unbedingt am Körper lassen. Die Garnelen am Rücken längs einschneiden, den dünnen Darm entfernen. Die Garnelenköpfe und -schalen mit etwa 1 ½ l Wasser aufkochen. Inzwischen den Koriander waschen, die Wurzel abschneiden und mit den Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen. Die Korianderblätter abzupfen und beiseite stellen. Die zerstoßene Mischung zum Garnelenfond geben und diesen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen lassen, dann durch ein feines Sieb geben. Die Champignons putzen, kurz abbrausen und größere halbieren. Die Zitronenblätter und das Zitronengras waschen, die Blätter vierteln, die Stängel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und beides im Mörser zerdrücken. Den Galgant waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, Stielansätze entfernen und Schoten in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!!!). Die Chiliringe mit Limettensaft und Fischsauce im Mörser zerstoßen und in ein Schälchen geben.

#### Zubereitung

Den Garnelenfond mit Zitronengras, Zitronenblättern und Galgantscheiben etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Garnelen und Pilze dazugeben und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Das Zitronengras, die Zitronenblätter und den Galgant ggf. aus der Suppe nehmen; wer möchte, kann Zitronengras und Zitronenblätter

probieren. Die vorbereitete Chilimischung zur Suppe geben. Nach Wunsch mit Koriander garnieren und servieren.



## Fischsuppe Sukhumvit

### Kaeng pla Sukhumvit

Kaeng Pla Sukhumvit ist eine thailändische Fischsuppe, die nach der berühmten Sukhumvit-Straße in Bangkok benannt ist. Diese Suppe wird oft mit frischem Fisch, Kokosmilch, Zitronengras, Kaffir-Limettenblättern und anderen aromatischen Gewürzen zubereitet. Sie ist bekannt für ihren reichen Geschmack und ihre cremige Konsistenz.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Fischfilets
- 1 Bund Petersilie
- 4 Blätter Kaffirlimette
- 1 ½ Liter Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zweig(e) Koriander
- 3 EL Zitronensaft

#### Vorbereitung

Die Fischfilets klein schneiden, die Petersilie fein hacken, die Limonenblätter zerrupfen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Wasser mit Petersilie, Limonenblättern, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Die Fischfilets dazugeben und nach und nach Zitronensaft, Chili, die Zwiebeln, Knoblauchzehen und die Sojasauce einrühren. Zugedeckt kochen lassen, bis die Filetstücke weich und zart sind. In kleine Suppenschälchen füllen und mit Korianderblättern garniert servieren.



## Hühnersuppe mit Champignons

### Kaeng kai champignon

Kaeng Kai Champignon ist eine thailändische Hühnersuppe mit Champignons. Diese Suppe kombiniert zarte Hühnerstücke mit frischen Champignons in einer aromatischen Brühe, die oft mit Kokosmilch, Zitronengras, Kaffir-Limettenblättern und anderen typischen thailändischen Gewürzen verfeinert wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 120 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn  
1 TL Salz  
1 TL Sojasauce  
5 Winterpilze / Shiitake  
2 Zwiebel(n)  
½ TL Pfeffer schwarz  
3 Zehen(n) Knoblauch  
1 EL Koriander

#### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, den Knoblauch und die Zwiebeln fein hacken. Das Huhn säubern und im geschlossenen Topf etwa 2 Stunden mit den Zwiebeln und Salz köcheln lassen. Inzwischen die Pilze halbieren und in warmem Wasser einweichen. Das gekochte Huhn herausnehmen, von den Knochen lösen und das zarte Fleisch klein schneiden. Beiseite legen und die Hühnerbrühe abseihen und ebenfalls stehen lassen.

#### Zubereitung

Zusammen mit Knoblauch, Koriandergewürz und Pfeffer in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Hühnerfleisch dazugeben und alles gut verrühren. Inzwischen die Hühnerbrühe erwärmen bzw. aufkochen lassen, Hühnerfleisch und Sojasauce dazugeben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. In kleinen Suppenschälchen servieren.



## Hühnersuppe mit Zitronengras

### Tom Khaa Gai

Normalerweise werden thailändische Suppen zusammen mit allen anderen Gängen gereicht. Dieses Gericht ist jedoch so sättigend, dass es eine ganze Mahlzeit ergibt. Diese aromatisch-cremige Hühnersuppe gehört zu den bekanntesten thailändischen Suppen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Stange(n) Zitronengras  
5 cm Galgant  
1 Bund Koriander  
3 Blätter Kaffirlimette  
250 g Champignons  
8 Kirschtomaten  
3 Chilischote(n)  
500 g Hähnchenbrustfilet  
400 ml Kokosmilch  
4 EL Limettensaft  
4 EL Fischsauce  
Für die Garnitur  
5 Blätter Koriander



Hühnersuppe mit Zitronengras

#### Vorbereitung

Das Zitronengras waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Den Galgant waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenblätter waschen, trocken tupfen und evtl. vierteln. Die Pilze putzen, kurz abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kleine Pilze können auch ganz bleiben. Tomaten waschen, vierteln und von den Stielansätzen befreien. Die Chilischoten waschen, Stielansatz entfernen und in dünne Ringe schneiden. Die Hühnerbrust in etwa 1 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

#### Zubereitung

Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Zitronengras und -blätter und Galgantscheiben dazugeben, alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel etwa 2 Minuten kochen lassen.  $\frac{3}{4}$  l Wasser dazu gießen, erhitzen, Hühnerbrust, Pilze, Koriandergrün und Tomatenviertel dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben Zitronengras- und Galgantstückchen herausfischen. Galgant wird nicht gegessen, die Zitronengrasstückchen können Sie probieren. Die Chiliringe, Limettensaft und Fischsauce in eine Suppenschüssel geben, heiße Suppe hineingießen, mit Koriander garnieren und servieren.



## Hühnersuppe Phuket

### Kaeng gai Phuket

Kaeng Gai Phuket ist ein thailändisches Currygericht, das besonders in der Region Phuket beliebt ist. Es handelt sich um ein würziges Curry mit Hühnerfleisch (Gai bedeutet Huhn auf Thai). Die Basis des Currys besteht oft aus Kokosmilch, die dem Gericht eine cremige Konsistenz verleiht, und einer speziellen Currypaste, die aus verschiedenen Gewürzen und Kräutern hergestellt wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

8 Hähnchenschenkel  
8 Mu-Err-Pilze  
1 cm Ingwer  
½ TL Pfeffer  
2 Zehen(n) Knoblauch  
1 TL Koriander  
2 EL Sojasauce  
600 ml Wasser  
2 EL Öl  
150 g Schweinefleisch  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
100 g Bambussprossen  
½ Paprika rot  
100 g Bohnensprossen

#### Vorbereitung

Die Hühnerschenkel 15 Minuten kochen, herausnehmen und klein schneiden. Das Schweinefleisch klein schneiden und ebenfalls kochen. Das Gemüse klein schneiden und 1 bis 2 Minuten blanchieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mu-Err-Pilze 15 Minuten in Wasser einweichen, dann die Stiele entfernen und klein schneiden. Die Paprika putzen und in Streifen schneiden.

#### Zubereitung

In einer Schüssel das Schweinefleisch mit Pfeffer, Salz und Knoblauch gut mischen und das Hühnerfleisch begeben. In einer Pfanne das vorbereitete Fleisch anbraten und zu dem erhitzten Öl Wasser, Sojasauce, Pfefferkörner, Knoblauch und Korianderpulver dazugeben. Nun die Bambusschoten, Paprikastreifen und Sojabohnen in die Pfanne geben. Alles mit Wasser aufgießen, kurz aufkochen lassen und in kleinen Schüsseln servieren.



## Hummersuppe

### Kaeng kung

Kaeng Kung ist ein thailändisches Gericht, das oft als rotes Curry mit Garnelen bezeichnet wird. Es besteht hauptsächlich aus Garnelen, die in einer würzigen roten Currysauce gekocht werden. Die Sauce wird typischerweise aus Kokosmilch, roter Currypaste, Fischsauce und frischen roten Chilis hergestellt. Dies ist eine Version mit Hummer.

Ein ähnliches Gericht, das oft verwechselt wird, ist Kangkung oder Wasserspinaat. Dies ist ein Gemüse, das häufig in der asiatischen Küche verwendet wird und auch als »Morning Glory« bekannt ist.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hummer
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Sojasauce
- 1 Prise Chilipulver
- 1 ½ Liter Wasser
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Zitronensaft

#### Vorbereitung

Die Petersilie waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen, Petersilie und Sojasauce dazugeben. Nach etwa 5 Minuten den Hummer hineinlegen und kochen lassen, bis er rot und zart geworden ist. Das Wasser abseihen und den Hummer in kleine Stücke schneiden. Das abgeseigte Wasser kochen lassen, das Hummerfleisch dazugeben, mit Fischsauce, Chilipulver und Zitronensaft gut verrühren. Dann in kleinen Schälchen servieren.



## Pikante Champignonsuppe

### Dtom Jum Het

Dtom Jum Het ist eine thailändische pikante Champignonsuppe. Diese Suppe ist bekannt für ihre scharfe und saure Geschmacksrichtung und wird oft mit frischen Kräutern und Gewürzen zubereitet.

Diese Suppe ist einfach zuzubereiten und bietet eine wunderbare Balance zwischen scharf, salzig und sauer.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 ½ Liter Wasser  
800 g Champignons  
2 Stange(n) Zitronengras  
2 Blätter Kaffirlimette  
2 Zweig(e) Koriander  
15 Vogelaugenchili  
5 Chilischote(n) getrocknet  
3 Limette(n) ausgepresst  
200 g Bambussprossen  
3 EL Fischsauce  
3 EL Chilisauce

#### Vorbereitung

Die Champignons putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Zitronengras waschen, mit dem Stößel des Mörsers oder mit der Rückseite eines schweren Messers weichschlagen, und in Stücke schneiden. Die Limetten auspressen. Den Koriander waschen abtupfen, danach die Blätter abzupfen und haken. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!!!). Thailändische Vogelaugenchili zählen zu den schärftesten der Chiliarten, denken Sie bitte an den Geschmack Ihrer Esser. Die Bambussprossen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die frischen Chili in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die getrockneten Chili zuerst in einer Pfanne erhitzen und dann zu den frischen Chili in den Mörser geben und ebenfalls zerstoßen.

#### Zubereitung

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, alle Zutaten hinzugeben und alles etwa 5 bis 10 Minuten garen. Hinweis Das Zitronengras ist wesentlicher Geschmacksbestandteil und wird mitgekocht, aber nicht gegessen. Sie können es also ggf. vor dem Servieren aus der Suppe entfernen. Variante Statt der Champignons geben Sie die gleiche Menge Fleisch oder Meeresfrüchte hinzu Dtom jum gai - Scharfe Suppe mit Huhn Dtom jum muh - Scharfe Suppe mit Schweinefleisch Dtom jum nüa - Scharfe Suppe mit Rindfleisch Dtom jum gung - Scharfe Suppe mit Garnelen Die Garzeit verlängert sich je nach Zutat. Variante 2 Ersetzen Sie das Wasser zum

Garen durch dünne Kokosmilch. In Thailand wird aus der Suppe Dtom Jum .. Dtom Kha und es wird etwas Schärfe aus dem Gericht genommen.



## Putenreissuppe

### Kaowtom kai

Kaowtom Kai (auch geschrieben als Khao Tom Gai) ist eine traditionelle thailändische Reissuppe mit Huhn. Es ist ein einfaches, aber herzhaftes Gericht, das oft zum Frühstück oder als leichtes Abendessen serviert wird. In diesem Fall wird Putenfleisch verwendet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Putenfleisch

800 ml Wasser

300 g Reis

1 Zwiebel(n)

1 EL Fischsauce

½ TL Pfeffer

Für die Garnitur

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf gar kochen. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, abtupfen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Putenfleisch in einen Topf legen und Wasser darangeben. Nun zum Kochen bringen und Reis, Zwiebeln, die Fischsauce und den Pfeffer dazugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. In kleinen Suppenschalen servieren und mit Korianderblättern und Zwiebeln garniert servieren.



## Reissuppe

### Kaotom gai

Kaotom Gai (auch geschrieben als Khao Tom Gai) ist eine traditionelle thailändische Reissuppe mit Huhn. Es ist ein einfaches, aber herzhaftes Gericht, das oft zum Frühstück oder als leichtes Abendessen serviert wird.

Die Zubereitung ist einfach: Das Huhn wird zusammen mit den Gewürzen in der Brühe gekocht, dann wird der Reis hinzugefügt und alles zusammen gekocht, bis die Aromen gut durchgezogen sind. Frischer Koriander wird zur Garnierung hinzugefügt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis

600 ml Wasser

2 cm Ingwer

2 EL Fischsauce

½ TL Pfeffer

1 Frühlingszwiebel(n)

1 Zweig(e) Koriander

2 Ei(er)

400 ml Wasser

3 Hähnchenschenkel

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und klein schneiden, dabei die Knochen nicht wegwerfen. Den Ingwer und die Zwiebel schälen, den Ingwer in feinste Streifen schneiden und die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Reis spülen und 3 Tassen Wasser in einen mittleren Topf gießen. 45 Minuten bei niedriger Temperatur kochen, bis der Reis weich ist. Den Reis dann mit einem Löffel weich drücken und beiseite stellen.

#### Zubereitung

Die Hühnerknochen mit den 2 Tassen Wasser etwa 10 Minuten kochen, dann die Knochen entfernen und den Reis zur Brühe dazugeben. Kurz aufkochen lassen und das Hühnerfleisch dazugeben. Zuletzt die Fischsauce einrühren. In eine Suppenschüssel die Eier hineinbrechen und die Reissuppe darüber gießen. Mit Ingwer, Zwiebeln und Koriander garnieren.



## scharfsaure Kokosmilchsuppe

### Tom Kha Gai

Die scharf-saure Kokosmilchsuppe heißt auf Thailändisch »Tom Kha«. Wenn sie mit Huhn zubereitet wird, nennt man sie »Tom Kha Gai«. Diese Suppe ist bekannt für ihre cremige Konsistenz und die Kombination aus scharfen, sauren und aromatischen Noten.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Kokosmilch  
350 g Hähnchenbrust  
200 g Champignons  
3 cm Galgant  
3 Chilischote(n) rot  
2 Stange(n) Zitronengras  
1 Kaffirlimette  
3 EL Fischsauce  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Kartoffelmehl  
4 Blätter Kaffirlimette  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in ½ cm dicke Streifen schneiden, mit Stärke bestreuen, sie gut einmassieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Galgant schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, das Zitronengras in dünne Ringe schneiden. Die Chili grob zerkleinern. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Limettenblätter klein schneiden, die Schale der Limette abziehen.

#### Zubereitung

Zuerst die Kokosmilch aufkochen lassen und dann Galgant, Zitronengras und die Limettenschale hinzugeben. Das Stück Limettenschale wird wegen seines intensiven Geschmacks nur rund fünf Minuten in der Suppe mitgekocht und dann herausgefischt. (Insgesamt kocht die Suppe 20 Minuten.) Nam plaah und den Zitronensaft erst zugeben, wenn die Suppe bereits intensiv duftet. Das Fleisch zusammen mit den Zitronenblättern und den Pilzen in die Brühe geben. Gut fünf Minuten soll die Suppe ziehen, bevor sie servierfertig ist.



## Selleriesuppe

### Kaeng kuenchai

Kaeng Künchai ist eine thailändische Selleriesuppe. Diese Suppe ist leicht und aromatisch, oft zubereitet mit Sellerie, Schweinefleisch oder Huhn, und verschiedenen Gewürzen. Sie ist besonders beliebt wegen ihres frischen Geschmacks und ihrer einfachen Zubereitung.

Diese Suppe ist perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Thai-Sellerie

100 g Schweinefleisch

2 Zehen(n) Knoblauch

½ TL Salz

1 EL Fischsauce

600 ml Wasser

2 Zwiebel(n)

1 Zweig(e) Koriander

1 Prise Pfeffer

#### Vorbereitung

Den Sellerie fein schneiden und blanchieren. Das Schweinefleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Schweinefleisch mit dem Knoblauch und Salz vermischen. Das Fleisch und den Sellerie in einen Topf mit Wasser geben und alles zum Kochen bringen. Zwiebeln, Koriander und Pfeffer hinzufügen und alles mit Fischsauce gut verrühren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.



## Sojasprossensuppe

### Kaeng tuangoag

Kaeng Tuangoag ist eine thailändische Sojasprossensuppe. Diese Suppe wird aus Hühnerbrühe, Sojasprossen, Lauch und Eiern zubereitet. Die Zutaten werden in der heißen Brühe gekocht, was der Suppe einen leichten und frischen Geschmack verleiht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Hühnerbrühe  
1 Stange(n) Lauch  
2 EL Sojasauce  
1 Prise Salz  
3 Ei(er)  
300 g Bohnensprossen

#### Vorbereitung

Den Lauch waschen und klein schneiden, die Eier schlagen.

#### Zubereitung

In die heiße Hühnerbrühe die Sojasprossen und den Lauch einrühren und 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach die Suppe mit Salz und Sojasauce abschmecken. Vom Herd nehmen und die geschlagenen Eier mit einrühren. Servieren.



## Würzige Nudelsuppe mit Rindfleisch

### Mie Nuea Dtom Jam

Mie Nüa Dtom Jam ist eine würzige thailändische Nudelsuppe mit Rindfleisch.

Die Suppe wird oft mit frischem Koriander garniert und bietet eine wunderbare Kombination aus würzigen und aromatischen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Fleischbrühe

150 ml Erdnussöl

100 g Reismudeln

2 Schalotten

2 Zehen(n) Knoblauch

3 cm Ingwer

250 g Rinderfilet

2 EL Grüne Currypaste

2 EL Sojasauce

1 EL Fischsauce

Für die Garnitur

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden, das Rindfleisch waschen, abtupfen und in feine Streifen schneiden. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Inzwischen das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Ein Drittel der Nudeln darin 10 bis 20 Sekunden frittieren, bis sie knusprig aufgehen. Mit einer Küchenzange herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Öl bis auf 2 Esslöffel aus dem Wok gießen.

#### Zubereitung

Die Schalotten, den Knoblauch und Ingwer in den Wok geben und unter Rühren 1 Minute anbraten. Das Rindfleisch und die Currypaste unterheben und unter Rühren weitere 3 bis 4 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Die Fleischmischung, die übrigen Nudeln, Sojasauce und Fischsauce in den Topf mit der Brühe geben und alles 2 bis 3 Minuten köcheln, bis die Nudeln aufgegangen sind. Die Suppe mit gehacktem Koriander und den knusprig frittierten Nudeln garnieren und heiß servieren.



## Würzige Rindfleischsuppe

### Tom Neua

Tom Neua ist eine würzige Rindfleischsuppe aus Thailand.

Diese Suppe ist würzig, aromatisch und perfekt für Liebhaber thailändischer Küche

Herkunft: Thailand

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch

3 cm Galgant

3 cm Ingwer

2 EL Sojasauce

2 TL Salz

1 Blätter Lorbeer

½ Stange(n) Zimt

200 g Thai-Sellerie

200 g Paksoi

4 Zehen(n) Knoblauch

4 EL Öl zum Anbraten

#### Vorbereitung

Den Knoblauch, Ingwer und Galgant schälen und fein hacken. Den Knoblauch in heißem Öl ganz kurz braten, er darf nicht zu braun werden.

#### Zubereitung

Das Fleisch in einen Topf geben und mit etwa 800 ml Wasser bedecken. Den Galgant und Ingwer mit Sojasauce, Salz, Lorbeer und Zimt dazugeben. Zum Kochen bringen und bei milder Hitze halb abgedeckt in etwa 1 ½ Stunden garen. Den Sellerie in kleine Würfel, den Chinakohl in Streifen schneiden und beides 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Das Fleisch herausnehmen, in Streifen schneiden und wieder in die Suppe geben. Den Knoblauch über die heiße Suppe streuen.



## Chiang Mai Nudel

### Kuai Tiao Chiang Mai

Kuai Tiao Chiang Mai ist ein thailändisches Nudelgericht aus Chiang Mai, eine Großstadt im Norden Thailands und die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz. Die Hauptzutaten von Kuai Tiao Chiang Mai sind Kokosmilch, Curry, rote Currypaste, Rindfleisch sowie asiatische Eiernudeln (ba mee). Daraus ergibt sich eine cremige Mahlzeit mit vielfältigen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl

3 Zehen(n) Knoblauch

3 Schalotten

1 Liter Kokosmilch

2 EL Madras Curry

1 EL Rote Currypaste

250 g Rindfleisch

125 ml Fischsauce

60 g Zucker

½ TL Kurkuma

1 EL Limettensaft

750 ml Wasser

200 g Eiernudeln (ba mee)

1 Stange(n) Chinalauch

1 Zweig(e) Koriander

#### Zum Garnieren

1 Limette(n)

100 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse) eingelegt

#### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Koriander waschen und fein hacken, die Limetten in Spalten schneiden und den Senfkohl in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch in Würfel schneiden. Den Chinalauch hacken.

#### Zubereitung

Einen großen Topf erhitzen und das Öl hinzufügen. Im heißen Öl den Knoblauch und die Schalotten unter Rühren anbraten. Dann Kokosmilch, Curry, rote Currypaste und das Rindfleisch hinzugeben. Alles zum kochen bringen, die Hitze reduzieren und alles ungefähr 30 Minuten köcheln lassen. Nam plaah, Zucker, Kurkuma und Limettensaft unterrühren und die Zutaten noch 10 Minuten leise köcheln lassen. In einem mittelgroßen Topf das Wasser zum kochen bringen. Die frischen Nudeln hinzufügen und eine Minute kräftig kochen lassen. Die Nudeln in eine Servierschüssel geben und die Currymischung darüber gießen. Mit Chinalauch und

Korianderblättern bestreuen und mit den Limettenscheiben und dem Senfkohl garnieren.



## Drei-Freunde-Curry Gaeng Ped Drei Mitt

Gaeng Ped (auch bekannt als Rotes Curry) ist ein klassisches thailändisches Gericht, das für seine scharfe und aromatische Geschmacksrichtung bekannt ist. Es wird traditionell mit roter Currypaste zubereitet, die aus roten Chilischoten, Knoblauch, Schalotten, Zitronengras, Galgant und anderen Gewürzen besteht.

Das Curry ist scharf, leicht süß und sehr aromatisch. Die rote Currypaste verleiht dem Gericht seine charakteristische Farbe und Schärfe, während die Kokosmilch die Schärfe etwas mildert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Schweinefleisch

200 g Rinderhüfte

200 g Hühnerfleisch

400 ml Kokosmilch

2 EL Massaman-Currypaste

4 cm Ingwer

10 Zehen(n) Eingelegter Knoblauch

4 EL Fischsauce

1 EL Palmzucker



Drei-Freunde-Curry

### Vorbereitung

Das Schweine-, Rind- und Hühnerfleisch getrennt quer zur Faser in etwa 1 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden.

### Zubereitung

Von der dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch vier EL in einem Topf aufkochen lassen, etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen, Massaman-Currypaste hineingeben und gut verrühren. Rindfleisch, 1/8 l Wasser und restliche Kokosmilch dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten mit halb geöffnetem Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Eingelegten Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und beiseite stellen. Hühner- und Schweinefleischstreifen, Fischsauce und Palmzucker zum Rindfleisch geben und alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In einer Schüssel anrichten, Knoblauchscheiben und Ingwerstreifen auf dem Currygericht verteilen.



## Eiernudeln mit Schweinefleisch

### Kuai Tiao Moo

Kuai Tiao Moo ist ein thailändisches Nudelgericht. Dieses Gericht ist in Thailand sehr beliebt und wird oft mit verschiedenen Gemüsesorten und einer würzigen Soße serviert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Eiernudeln (ba mee)

1 Prise Salz

#### Für die Gewürzmischung

4 Zehen(n) Knoblauch

1 Zwiebel(n)

3 cm Ingwer

½ Stange(n) Zitronengras

2 Chilischote(n)

1 Zweig(e) Koriander

1 TL Garnelenpaste

½ TL Salz

3 EL Erdnussöl

#### Für Fleisch-Gemüse-Mischung

600 g Schweinefleisch

3 EL Erdnussöl

5 Frühlingszwiebel(n)

4 Tomate(n)

80 ml Fischsauce

2 TL Sojasauce dunkel

¼ TL Kurkuma

1 Zweig(e) Koriander

125 ml Hühnerbrühe

100 g Bohnensprossen



Eiernudeln mit Schweinefleisch

#### Vorbereitung

Die Eiernudeln in kochendem Salzwasser in 4 bis 5 Minuten kochen, abseihen und die Nudeln beiseite stellen. Für die Gewürzmischung den Knoblauch, die Zwiebel sowie die Ingwerwurzel schälen und alles grob hacken. Das Zitronengras in Stücke schneiden. Von den Chilischoten Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Koriandergrün, der Garnelenpaste und dem Salz im Mixer fein pürieren. Für die Fleisch-Gemüse-Mischung das Schweinefleisch in Würfel von 1,5 cm Kantenlänge schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren, Samen und Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch samt Haut würfeln.

## **Zubereitung**

Das Öl im Wok erhitzen und das Gewürzpüree 2 bis 3 Minuten bei großer Hitze unter ständigem Rühren braten. Die Gewürzmischung aus dem Wok nehmen. Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Herausnehmen, dabei aber darauf achten, dass das Öl und der Fleischsaft im Wok verbleiben. Die Öl-Fleischsaft-Mischung im Wok erhitzen und die Tomaten darin kurz andünsten. Die Frühlingszwiebeln etwa 1 Minute bei starker Hitze mitdünsten. Das Fleisch und die Gewürzmischung einrühren, mit Fisch- und Sojasauce, Kurkuma sowie dem frisch gehackten Koriandergrün würzen. Hühnerfond angießen, die Nudeln zufügen und einige Minuten unter Rühren warm werden lassen. Zuletzt die Bohnensprossen untermischen, sie sollen ebenfalls warm werden. Sofort servieren.



## Eiernudeln mit Sojasprossen

### Bamie Pad

Bami Pad (auch bekannt als Bami Phad) ist ein thailändisches Gericht, das sich durch seine einfache und schnelle Zubereitung auszeichnet. Es handelt sich um eine Art gebratene Nudeln, die oft mit verschiedenen Gemüsesorten, Fleisch oder Tofu und einer würzigen Sauce kombiniert werden.

Das Gericht bietet eine harmonische Balance aus süßen, salzigen und sauren Aromen, was es zu einem wahren Geschmackserlebnis macht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Eiernudeln  
200 g Bohnensprossen  
2 Frühlingzwiebel(n)  
3 Zehen(n) Knoblauch  
50 g Schinken  
3 EL Öl  
2 EL Fischsauce  
2 EL Austernsauce  
1 EL Zucker

#### Vorbereitung

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nudeln hineingeben und etwa 4 Minuten (nach Packungsvorschrift) garen. In ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser kurz abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die Sojabohnensprossen waschen, evtl. braune Enden abschneiden. Frühlingzwiebeln putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Knoblauch und Schinken darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minuten anbraten. Abgetropfte Nudeln dazugeben, gut untermischen und alles etwa 1 Minute braten. Die Sojabohnensprossen, Frühlingzwiebeln, Fisch- und Austernsauce sowie den Zucker hinzufügen, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten garen, bis die Zutaten heiß sind. Die Sojabohnensprossen sollten noch knackig sein. Das Gericht sofort servieren.



## Fischauflauf

### Hoo Mog Plaah

Hoo Mog Plaah ist ein traditioneller thailändischer Fischauflauf. Das Gericht wird oft mit Rotbarschfilet oder anderen weißen Fischarten zubereitet und enthält Zutaten wie Weißkohl, Kaffir-Limettenblätter, rote Paprika, Knoblauch und Kokosmilch. Die Mischung wird in Bananenblätter gewickelt und im Ofen gebacken, was dem Gericht ein besonderes Aroma verleiht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Weißkohl  
5 Blätter Kaffirlimette  
½ Paprika rot  
500 g Rotbarschfilet  
4 Zehen(n) Knoblauch  
½ TL Pfeffer schwarz  
3 EL Rote Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
1 Ei(er)  
4 EL Fischsauce  
2 Bananenblätter  
½ TL Kartoffelmehl

#### Vorbereitung

Benötigt werden 50 Zahnstocher. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Den Weißkohl putzen, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und waschen. Die Weißkohlstreifen in sprudelnd kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, dann in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Die Kaffirlimettenblätter waschen, trocken tupfen, längs aufrollen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Paprikahälfte waschen, vom Stielansatz, weißen Trennwänden und Kernen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, etwa 100 g beiseite legen, den Rest in hauchdünne Streifen von etwa 4 cm Länge schneiden. Den Knoblauch schälen und im Mixer oder Mörser mit 100 g Fischfilet und Pfeffer zu einer cremartigen Masse zerkleinern, rote Currypaste unterrühren. Die Creme in eine Schüssel geben. Vom dicken Teil oben auf der Kokosmilch etwa vier EL abnehmen und beiseite stellen, den Rest zur Fischcreme geben und mit dem Handrührgerät bei niedriger Schaltstufe etwa 3 Minuten verquirlen. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Ei, Fischsauce und den Großteil der geschnittenen Limettenblätter zur Creme in die Schüssel geben und nochmals alles etwa 1 Minute verquirlen, dann die Filetstreifen vorsichtig unterrühren.

#### Zubereitung

Die Bananenblätter abwischen, entlang einer Schüssel von etwa 15 cm Durchmesser etwa 12

Kreise schneiden. Die Bananenblätter vom Rand zur Mitte viermal ca. 5 cm weit einschneiden. Die eingeschnittenen Kanten anheben, seitlich etwas überlappen lassen und mit einem Zahnstocher festmachen. Die Förmchen mit dem gut abgetropften Wirsingkohl auslegen, die Fischmasse darauf verteilen, den Auflauf im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit vier EL von der dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch mit der Speisestärke und vier EL Wasser klumpfrei verrühren und in einem kleinen Topf einmal unter Rühren aufkochen. Den fertigen Auflauf herausnehmen, mit der eingedickten Kokosmilch, den übrigen Limettenblattstreifen und den Paprikastreifen garnieren und servieren.



## **Gebratene Ente**

### **Ped Yang Naam Phüng**

Ped Yang Naam Phüng ist ein thailändisches Gericht, das aus gebratener Ente besteht, die mit einer speziellen Honig-Sauce mariniert wird. Die Ente wird mit einer Mischung aus Knoblauch, Koriander, Salz, Pfeffer, süßer Sojasauce, Honig, Reissessig und Zucker gewürzt. Diese Kombination verleiht der Ente einen süßen und würzigen Geschmack, der sie besonders lecker macht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 120 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

1 Ente (2,2 kg)  
10 Zehen(n) Knoblauch  
3 Zweig(e) Koriander  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer schwarz  
3 EL Ketjap manis  
3 EL Honig  
5 EL Reissessig  
3 EL Zucker  
1 Chilischote(n) rot

#### **Vorbereitung**

Die Ente mit Wasser gründlich abspülen und innen säubern. Knoblauch schälen, Koriander waschen, trocken tupfen und beides mit Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerstoßen. In eine kleine Schüssel umfüllen, mit 1 EL Sojasauce und dem Honig verrühren. Ente mit dieser Paste innen und außen einreiben und etwa 2 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort marinieren lassen.

#### **Zubereitung**

Den Essig mit 2 EL Sojasauce und Zucker in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Die Chili waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Die Chiliringe zu der Essigsauce geben. Den Backofen auf 190° (Gas Stufe 3) vorheizen, und die Ente in die Mitte auf einen Gitterrost mit Fettpfanne darunter legen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180° verringern und die Ente weitere 80 bis 90 Minuten weiter braten. Dabei ab und zu wenden und mit ausgetretenem Fett übergießen. Die Ente tranchieren und mit der Essigsauce servieren. Anmerkung: Diese gebratene Ente ist ein Grundrezept, das Sie für weitere Gerichte benötigen. Sollte die Ente zu dunkel werden, decken Sie sie mit Alufolie ab.



## Gebratene Glasnudeln

### Pad Wun Sen

Gebratene Glasnudeln heißt auf Thailändisch »Pad Wun Sen«. Es ist ein beliebtes Gericht, das oft mit Gemüse, Ei und einer Proteinquelle wie Huhn, Schweinefleisch oder Garnelen zubereitet wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Glasnudeln  
2 Zehen(n) Knoblauch  
2 Frühlingszwiebel(n)  
400 g Hähnchenfleisch  
2 EL Öl  
2 Ei(er)  
2 EL Fischsauce  
1 TL Pfeffer schwarz  
100 g Erdnüsse  
1 Zweig(e) Koriander  
150 g Bohnensprossen

#### Vorbereitung

Die Glasnudeln 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und mit einer Schere klein schneiden. Danach den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln schälen, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten und hacken. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und im heißen Öl zusammen mit dem Knoblauch unter Rühren so lange braten, bis es gar ist. Die Nudeln dazugeben und gut untermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Eier hineinschlagen. Die Eier so lange verquirlen, bis sie stocken. Dann unter die Fleischnudeln mischen. Mit Fischsauce und Pfeffer würzen. Die gehackten Erdnüsse, die Bohnenkeimlinge und die Frühlingszwiebeln untermischen, nochmals heiß werden lassen und vor dem Servieren die Korianderblättchen darüber streuen.



## Gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch

### Pad Mih

Thailändische gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch, oft auch als Pad Thai bekannt, sind ein sehr beliebtes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus süß, sauer, salzig und scharf. Hier sind einige der typischen Geschmackselemente

Süße: Kommt oft von Palmzucker oder braunem Zucker oder Zuckerschoten

Säure: Wird durch Limettensaft und Tamarindenpaste hinzugefügt

Salzigkeit: Kommt von Fischsauce und Sojasauce  
Schärfe: Kann durch Chilipulver oder frische Chilis angepasst werden  
Das Hähnchenfleisch ist zart und saftig, während die Reismnudeln eine weiche, aber leicht bissfeste Textur haben. Oft werden auch knackige Mungbohnen sprossen und geröstete Erdnüsse hinzugefügt, die dem Gericht eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe verleihen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Reismnudeln
- 20 g Tamarindenmark
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Fischsauce
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte(n)
- 100 g Zuckerschoten
- 3 EL Öl
- 4 Ei(er)
- 6 EL Austernsauce
- 4 EL Sojasauce hell

#### Für den Dipp

- 1 Chilischote(n) rot
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Zitronensaft



Gebratene Nudeln mit Hähnchenfleisch

#### Vorbereitung

Die Reismnudeln 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Tamarindenpaste in 1/8 l kaltem Wasser einweichen. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit der Fischsauce mischen. Zugedeckt ziehen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Karotte schälen, putzen und in streichholzartige Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren oder dritteln.

## **Zubereitung**

Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Minuten braten, zur Seite schieben oder herausnehmen. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch zugeben, unter Rühren 2 Minuten braten. Das Ei mit dem Holzspatel etwas zerteilen und unter das Fleisch mischen. Karottenstifte und Zuckerschoten dazu geben und 2 Minuten anbraten. Mit der Austernsauce und der Sojasauce würzen. Die Tamarindensauce dazugeben. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit den Frühlingszwiebeln unter das Gericht mengen, kurz heiß werden lassen. Inzwischen die Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Mit Fischsauce und Zitronensaft verrühren, in einem Schälchen zum Nachwürzen reichen.



## Gebratener Reis

### Kao Pad

Kao Pad (auch geschrieben als Khao Pad) ist ein klassisches thailändisches Gericht, das aus gebratenem Reis besteht. Es ist in Thailand sehr beliebt und wird oft mit verschiedenen Zutaten wie Fleisch, Meeresfrüchten oder Gemüse zubereitet.

Die Zubereitung ist einfach: Huhn, Schwein, Rindfleisch, Garnelen oder Tofu und das Gemüse werden in einer Pfanne angebraten, dann wird der Reis hinzugefügt und alles zusammen mit den Gewürzen und Saucen vermischt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Duftreis

250 g Schweinefleisch

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln

3 EL Öl

2 Ei(er)

4 EL Austernsauce

2 EL Sojasauce hell

Für den Dipp

2 Chilischote(n)

2 EL Fischsauce

1 TL Zitronensaft



Gebratener Reis

#### Vorbereitung

Den Reis in einem Sieb gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit 450 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Den Reis auf einem großen Teller verteilen, damit er schnell abkühlt. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Für den Dip die Chilischoten waschen, putzen und klein hacken. Mit der Fischsauce und dem Zitronensaft verrühren.

#### Zubereitung

Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Minuten braten, zur Seite schieben oder herausnehmen. Das restliche Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch zugeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Das Ei mit dem Holzspatel etwas zerteilen und unter das Fleisch mischen. Den kalten Reis untermischen und unter ständigem Rühren erhitzen. Die Austernsauce und Sojasauce hinzufügen und zum Schluss die Frühlingszwiebeln untermischen. Den fertigen Reis auf einer Servierplatte anrichten. Den Dip separat in einem Schälchen zum Nachwürzen reichen.



## Gebratener Reis mit Gemüse

### Kao Phad Pag

Kao Phad Pag (auch geschrieben als Khao Pad Pak) ist ein beliebtes thailändisches Gericht, das aus gebratenem Reis mit Gemüse besteht. Es ist eine vegetarische Variante des klassischen Khao Pad, das oft mit Fleisch oder Meeresfrüchten zubereitet wird.

Die Zubereitung ist einfach: Das Gemüse wird in einer Pfanne angebraten, dann wird der Reis hinzugefügt und alles zusammen mit den Gewürzen und Saucen vermischt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Duftreis

200 g Paksoi

200 g Tomate(n)

1 Paprika rot

2 Stange(n) Thai-Sellerie

5 Zehen(n) Knoblauch

4 EL Öl

5 EL Sojasauce hell

2 EL Fischsauce

5 EL Austernsauce

1 TL Palmzucker

Zum Garnieren

1 Zitrone(n)



Gebratener Reis mit Gemüse

#### Vorbereitung

Den (ungegarten) Reis in einem Sieb gründlich kalt abspülen, abtropfen lassen. Reis mit 450 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Den Reis auf einem großen Teller verteilen, damit er schnell abkühlt. In der Zwischenzeit den Chinakohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter längs halbieren oder dritteln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, längs vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel jeweils einmal quer durchschneiden. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, die Blättchen abschneiden und beiseite legen. Die Selleriestangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Gemüse hinzufügen und 1 Min. bei starker Hitze und unter regelmäßigem Rühren braten. Den abgekühlten Reis hinzufügen und unter Rühren 2 bis 3 Minuten mitbraten. Mit Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce und Palmzucker würzen und alles nochmals gut durchmischen. Die Sellerieblättchen fein schneiden, über den gebratenen Reis streuen und

diesen sofort heiß servieren. Andere Gemüse wie z.B. Zucchini, Möhren grüne Bohnen, in sehr feine Streifen geschnitten, passen gut zu diesem Gericht.



## Gebratenes Ingwer-Fleisch

### Phad Nuea Gab Khig

Phad Nüa Gab Khig ist ein thailändisches Gericht, das aus gebratenem Schweinefleisch mit Ingwer besteht. Es ist bekannt für seinen aromatischen und würzigen Geschmack, der durch die Kombination von frischem Ingwer, Knoblauch und anderen Gewürzen entsteht. Das Gericht wird oft mit Reis serviert und ist eine beliebte Wahl in der thailändischen Küche.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Schweinefleisch
  - 2 Zitrone(n) ausgepresst
  - 2 EL Fischsauce
  - 2 EL Austernsauce
  - 1 TL Zucker
  - 10 cm Ingwer
  - 5 Chilischote(n) rot
  - 2 Zehen(n) Knoblauch
  - 1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln
  - 3 Zweig(e) Koriander
  - 2 EL Öl
  - 100 g Cashew-Nüsse geröstet und gesalzen
  - 2 EL Sojasauce hell
- Für die Garnitur**
- 1 EL Cashew-Nüsse



Gebratenes Ingwer-Fleisch

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Fischsauce und Zucker mischen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren. Inzwischen den Ingwer schälen, erst quer in Scheiben, dann diese in Stifte schneiden. Die Ingwerstifte in kaltem Wasser einweichen, um ihnen die Schärfe zu nehmen. Die Chilischoten waschen, jeweils am Stielende fassen und mit einem scharfen Messer vom Körper weg unter gleichmäßigem Drehen feine Ecken abschneiden. Je nach Geschmack dabei die Samen und Scheidewände entfernen (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 2 cm Stücke schneiden. Den Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Die Cashewkerne in einer Pfanne rösten, herausnehmen, grob hacken und salzen, 1 EL der Cashewkerne für die Garnitur beiseite stellen.

#### Zubereitung

Eine Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin

goldgelb braten. Die Cashewkerne kerne 1 Minute mitbraten. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, den Ingwer und die Chilis hinzufügen und 3 Minuten braten. Mit der Sojasauce würzen, dann die Frühlingszwiebeln und die Korianderblättchen unterrühren, 1 Minute unter Rühren braten. Alles auf eine Servierplatte geben, die gehackten Cashewnüsse darübergerben und heiß servieren. Dieses gericht schmeckt auch mit Lamm- oder Rindfleisch.



## Gegrillte Schweineschnitzel

### Jang

Jang ist ein einfaches Gericht für gegrillte thailändische Schweineschnitzel. Vor dem Grillen werden die Schnitzel in einer Marinade aus Korianderwurzel, Pfeffer, Knoblauch Fisch- und Sojasauce eingelegt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schweineschnitzel
- 1 EL Korianderwurzel
- 1 TL Pfeffer schwarz
- 4 Zehen(n) Knoblauch
- 1 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce

### Vorbereitung

Korianderwurzel, Pfeffer und Knoblauch zu einer Paste vermahlen. Fisch- und Sojasauce dazu geben. Nun mit der Paste die Schnitzel gut einreiben und mindestens 30 Minuten einziehen lassen.

### Zubereitung

Dann das Fleisch auf dem Grillrost auf beiden Seiten gut anbraten und mit Gemüse oder Salat servieren.



## Gelbes Hühnercurry mit Pfeffer

### Kaeng kari gai

Kaeng Kari Gai ist ein thailändisches gelbes Curry mit Hühnerfleisch. Dieses Gericht zeichnet sich durch seine milde Würze und die Verwendung von gelber Currypaste aus, die aus einer Mischung von Gewürzen wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander besteht. Die Basis des Currys ist oft Kokosmilch, die dem Gericht eine cremige Konsistenz verleiht.

Zusätzlich zu Hühnerfleisch und Currypaste enthält Kaeng Kari Gai häufig Kartoffeln, Zwiebeln und manchmal auch anderes Gemüse. Es wird traditionell mit gedämpftem Reis serviert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

60 ml Kokosmilch dick  
2 EL Gelbe Currypaste  
1 EL Fischsauce  
2 TL Palmzucker  
1 TL Kurkuma  
500 g Hähnchenbrust  
440 ml Kokosmilch dünn  
100 g Bambussprossen  
4 Zweig(e) Pfeffer grün  
6 Blätter Kaffirlimette  
1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)



Gelbes Hühnercurry mit Pfeffer



Gelbes Hühnercurry mit Pfeffer

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Die Bambussprossen waschen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden. Das Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen. Das Basilikum bis auf ein paar Blätter zum garnieren hacken.

#### Zubereitung

In einer Pfanne oder Wok die dicke Kokosmilch erhitzen. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Milch leicht gerinnt und sich an der Oberfläche eine Ölschicht bildet. Nun die Currypaste unterrühren und kochen, bis sich das Aroma voll entfaltet. Dann die Fischsauce, Palmzucker und Kurkuma

unterrühren. Das Fleisch hinzugeben und gleichmäßig unter die Gewürzmischung heben. Alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, umrühren und dabei die restliche Kokosmilch löffelweise dazugeben. Zuletzt Bambus, Pfeffer, Limettenblätter und Basilikum unterheben und weitere 5 Minuten kochen. Mit den Basilikumblättern garnieren und heiß servieren.



## Gemüse a la Oriental

### Patpak Oriental

Patpak Oriental ist ein Gemüse-Reis aus der Thai-Küche und ist beeinflusst von orientalischen Gemüse-Reis-Gerichten. Der Brokkoli und die Karotten sorgen für einen knackigen Biss, während die Champignons eine zarte, fleischige Textur haben. Der Lauch und der Sellerie fügen eine leichte Knusprigkeit hinzu, die einen schönen Kontrast zu den weichen Zutaten bildet. Die Gemüsebrühe und das Öl sorgen für eine geschmeidige Konsistenz, die das Gericht reichhaltig und geschmeidig macht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Brokkoli

200 g Champignons

200 g Karotte(n)

100 g Lauch

100 g Sellerie

250 ml Gemüsebrühe

3 EL Reiswein

3 Chilischote(n) getrocknet

1 EL Sojasauce

1 Prise Salz

4 EL Öl

#### Vorbereitung

Den Broccoli, Lauch und die Champignons putzen und fein schneiden, die Karotten und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chili im Mörser zerreiben.

#### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne erhitzen, alle Gemüse hineingeben und etwa 5 Minuten unter dauerndem Umrühren anbraten. Nach und nach Gemüsebrühe dazugießen und alles mit Sojasauce, Knoblauchsatz und Chilis würzen. Weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen und dann sofort auf den Tisch bringen.



## Gemüsereis

### Kao pat phag

Kao Pat Phag (auch geschrieben als Khao Pad Pak) ist ein thailändisches Gericht, das aus gebratenem Reis mit Gemüse besteht. Es ist eine vegetarische Variante des klassischen Khao Pad, das oft mit Fleisch oder Meeresfrüchten zubereitet wird.

Das Gemüse wird in einer Pfanne angebraten, dann wird der Reis hinzugefügt und alles zusammen mit den Gewürzen und Saucen vermischt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis

200 g Bambussprossen

100 g Erbsen

100 g Spinat

100 g Karotte(n)

100 g Lauch

2 EL Wasser-Sumpfkresse

500 ml Wasser

1 Prise Salz

1 EL Tamarindenmark

#### Vorbereitung

Den Bambus, die Karotten, den Spinat und Lauch klein schneiden, die Wasserkresse fein hacken.

#### Zubereitung

Reis und Gemüse in einem größeren Topf gut mischen. Wasser mit Salz und Tamarinde in den Topf gießen und zusammen zum Kochen bringen. Den Topf zugedeckt ungefähr 40 weitere Minuten auf dem Herd stehen lassen, bis das Wasser absorbiert wurde. Dann den Topf entfernen und zugedeckt etwa 15 Minuten stehen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.



## Grünes Curryhuhn

### Cai pad gan

Cai Pad Gan ist ein thailändisches Gericht, das oft als »Grünes Curryhuhn« bezeichnet wird. Es ist bekannt für seine aromatische grüne Currypaste und die cremige Kokosmilch.

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine wunderbare Kombination aus würzigen und cremigen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Hähnchenbrust  
400 ml Kokosmilch  
2 EL Grüne Currypaste  
2 Zehen(n) Knoblauch  
2 TL Palmzucker  
200 g Erbsen  
2 Chilischote(n) grün  
2 EL Fischsauce  
2 EL Öl



Grünes Curryhuhn

#### Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili nach Geschmack entkernen und in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in einem Topf heiß werden lassen, den Knoblauch hineingeben und anbräunen, dann die Currypaste hineinrühren und kurz anbraten lassen. Huhn, Palmzucker und Fischsauce hinzufügen und aufkochen lassen, bis das Fleisch zart ist. Die Kokosmilch dazugeben und alles zum Kochen bringen. Erbsen und Chilis mit hineinrühren und danach in einer Schüssel servieren.



## Grünes Rindfleischcurry

### Gaeng Kiau Wan Nuea

Gaeng Kiau Wan Nüa (auch bekannt als Grünes Curry mit Rindfleisch) ist ein beliebtes thailändisches Gericht, das für seine scharfe und leicht süße Geschmacksrichtung bekannt ist. Das Curry ist scharf, leicht süß und sehr aromatisch. Die grüne Currypaste verleiht dem Gericht seine charakteristische Farbe und Schärfe, während die Kokosmilch die Schärfe etwas mildert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderfilet

½ TL Salz

1 Chilischote(n) grün

1 Chilischote(n) rot

4 Thai-Auberginen

1 Bund Basilikum (Bai horapa)

400 ml Kokosmilch

2 EL Grüne Currypaste

4 EL Fischsauce

3 EL Palmzucker



Grünes Rindfleischcurry

#### Vorbereitung

Das Rinderfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Dann in sehr feine Streifen von etwa 4 cm Länge schneiden und mit Salz verrühren. Die Peperoni hälften waschen, Stiel und weiße Kerne entfernen und die Schoten hälften in Streifen schneiden. Die Auberginen waschen, der Länge nach vierteln, Stielansatz entfernen, dann die Viertel in 2 cm große Würfel schneiden und in Wasser legen. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln.

#### Zubereitung

In einem Topf 4 EL von den dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch etwa 1 Minute kochen lassen, dann die Grüne Currypaste einrühren. Das Rindfleisch und restliche Kokosmilch dazugeben. Die Dose ¼ hoch mit Wasser füllen, ausschwenken und die restliche Flüssigkeit zum Rindfleisch geben. Alles etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen. Nun die Auberginenwürfel aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Peperonistreifen, Fischsauce, Auberginenwürfel und Zucker zum Rindfleisch geben und alles weitere 2 Minuten kochen lassen, Basilikumblätter unterrühren, dann das Gericht servieren. Variante: Anstelle der Aubergine können Sie auch Bambussprossen (ca. 300 g) verwenden. Dabei werden die Bambussprossen in feine Streifen geschnitten, damit die Garzeit unverändert bleibt.



## Hähnchenfleisch mit Panaeng-Paste

### Panaeng Gai

Panaeng Gai ist ein thailändisches Gericht, das aus Hähnchen in einer dicken, cremigen und leicht süßen Currysauce besteht. Die Sauce wird oft mit Kokosmilch, Erdnüssen, Kaffirlimettenblättern, Thai-Chilis, Zitronengras und anderen aromatischen Gewürzen zubereitet. Im Vergleich zu anderen thailändischen Currys ist Panaeng Curry weniger scharf und hat eine dickere Konsistenz.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Fischsauce

5 Blätter Kaffirlimette

50 g Bohnen grün

200 ml Kokosmilch

2 TL Panäng-Currypaste

2 EL Sojasauce hell

1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)

Zum Garnieren

2 Blätter Kaffirlimette



Hähnchenfleisch mit Panaeng-Paste

#### Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit der Fischsauce mischen. Zugedeckt etwa 10 Minuten marinieren. Die Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die grünen Bohnen waschen und putzen, eventuelle Fäden entfernen. Die Bohnen anschließend schräg in dünne Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

2 EL vom dickflüssigen oberen Teil der Kokosmilch in der Pfanne erhitzen und 2 Minuten köcheln lassen. Die Currypaste einrühren und 2 bis 3 Minuten darin anbraten. Das Fleisch hinzufügen und alles unter Rühren 4 bis 5 Minuten braten. Die restliche Kokosmilch verrühren und zugießen und alles wieder zum Kochen bringen. Die Zitronenblätter und Bohnen hinzufügen, mit der Sojasauce würzen. Noch weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln, vor dem Servieren unter das Curry rühren.



## Hähnchen Chiang Rai

### Gai Chiangrai

Gai Chiangrai ist ein sehr einfaches thailändisches Geflügelgericht. Hühnerfleischwürfel werden mariniert und in einer Pfanne gebraten.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

6 Hähnchenbrustfilets

7 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Pfeffer schwarz

1 Korianderwurzel

3 EL Öl zum Anbraten

#### Vorbereitung

Das Hühnerfleisch waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch, Pfeffer und die Korianderwurzel zu einer Paste mahlen. Die Hühnerbrüstchen gut damit einreiben und 1 Stunde einziehen lassen.

#### Zubereitung

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hühnerbrüste zart braun braten lassen und eventuell ab und zu mit Wasser löschen.



## Hähnchen Gai Pat Pong

### Gai Pat Pong

Gai Pad Pong (auch bekannt als Gai Pad Pongali) ist ein thailändisches Gericht, das aus gebratenem Hühnerfleisch mit einer speziellen Currypaste und Eiern besteht. Es ist bekannt für seine einzigartige Kombination aus würzigen und leicht süßen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 bratfertige Hähnchen  
2 EL Paprikapulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
4 EL Öl  
2 Banane(n)  
4 Pfirsichhälften  
4 Scheibe(n) Ananas  
4 EL Sauerkirschen  
40 g Butter  
50 g Mandeln gestiftelt  
20 g Kokosraspel  
½ Zitrone(n) ausgepresst

#### Vorbereitung

Die Hähnchen von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Die Mandeln in Stifte schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in der Bratform erhitzen und darin die Hähnchen von allen Seiten anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene stellen und 40 Minuten garen. Dabei ab und zu umdrehen und mit dem Bratfond begießen. In der Zwischenzeit die Pfirsichhälften, Ananasscheiben und Sauerkirschen abtropfen lassen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zehn Minuten, bevor die Hähnchen gar sind, die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheibchen darin goldbraun braten. Dann Pfirsiche, Ananas und Sauerkirschen dazugeben und leicht mit anbraten. Zuletzt die Mandelstifte mitbräunen. Die Hähnchen nun mit dem Obst garnieren, Kokosraspeln darüberstreuen und servieren.



## Hühnerbrust mit Ingwer

### Gai Pad Khing

Gai Pad Khing (auch bekannt als Ingwer-Huhn) ist ein beliebtes thailändisches Gericht, das für seine aromatische und leicht scharfe Geschmacksrichtung bekannt ist.

Das Gericht bietet eine harmonische Balance aus würzigen und leicht süßen Aromen. Der Ingwer sorgt für eine angenehme Schärfe und Frische.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

5 Mu-Err-Pilze getrocknet

5 EL Öl

100 g Cashew-Nüsse

10 cm Ingwer

3 Frühlingszwiebel(n)

400 g Hähnchenfleisch

3 Zehen(n) Knoblauch

2 EL Fischsauce

2 EL Austernsauce

7 EL Zucker

2 Tomate(n)



Hühnerbrust mit Ingwer

#### Vorbereitung

Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und etwa 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Cashewnüsse darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden in etwa 3 Minuten goldgelb braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Das Öl wird später wieder verwendet. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Mu-Err-Pilze ausdrücken, harte Stellen entfernen, Pilze vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Die Hühnerbrust in etwa 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne wieder erhitzen, Knoblauch bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten goldgelb braten. Hühnerbruststreifen hinzufügen und bei starker Hitze etwa 2 Minuten braten. Den Ingwer, Mu-Err-Pilze, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Cashewnüsse dazugeben und alles unter ständigem Rühren bei starker Hitze etwa 2 Minuten braten. Die Hitze verringern, die Fisch- und Austernsauce sowie Zucker dazugeben. Alles noch einmal gut durchmischen und evtl. mit etwas Zucker und Fischsauce abschmecken.



## Hühnerfleisch in Currysauce

### Panaeng Gai

Panaeng Gai ist ein thailändisches Gericht, das aus Hähnchen in einer dicken, cremigen und leicht süßen Currysauce besteht. Die Sauce wird oft mit Kokosmilch, Erdnüssen, Kaffirlimettenblättern, Thai-Chilis, Zitronengras und anderen aromatischen Gewürzen zubereitet. Im Vergleich zu anderen thailändischen Currys ist Panaeng Curry weniger scharf und hat eine dickere Konsistenz.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

½ Paprika rot

3 Blätter Kaffirlimette

1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)

200 ml Kokosmilch

2 EL Panäng-Currypaste

2 EL Fischsauce

3 EL Zucker

#### Vorbereitung

Zuerst die Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden. Die Paprikahälfte waschen, vom Stielansatz, den weißen Rippen und Kernen befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zitronenblätter waschen, trocken tupfen, längs aufrollen und ebenfalls in hauchdünne Streifen schneiden. Basilikumblätter waschen und trocken schütteln.

#### Zubereitung

Von der dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch 1 EL abnehmen und beiseite stellen, den Rest in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Panäng-Currypaste einrühren und etwa 1 Minute bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Die Hühnerbruststreifen, Fischsauce, Zucker und die Hälfte der Zitronenblätterstreifen dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten einkochen lassen. In eine passende Schüssel füllen, Basilikumblätter unterrühren. Mit Paprikastreifen, Zitronenblätterstreifen und 1 EL dicker Kokosmilch garnieren. Schmeckt auch mit Schweinefleisch.



## Hackfleischspießchen in Erdnusssauce

### Panaeng neua

Panaeng Neua, auch bekannt als Kaeng Phanaeng Neua, ist ein thailändisches Currygericht mit Rindfleisch. Es gehört zu den sogenannten »trockenen Currys«, was bedeutet, dass es weniger Sauce hat als andere Currys und nicht in Kokosmilch schwimmt. Die Panaeng-Currypaste enthält Zutaten wie getrocknete Chilischoten, Zitronengras, Galgant, Knoblauch, Schalotten, Korianderwurzeln, Garnelenpaste und Kreuzkümmel.

Das Gericht wird oft mit Kokosmilch, Fischsauce, Palmzucker und Tamarindensauce zubereitet und mit Kaffirlimettenblättern und Chilischoten garniert. Es hat eine cremige Konsistenz und eine ausgewogene Mischung aus süßen, salzigen und leicht scharfen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinehack

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 TL Paprikapulver

3 EL Sojasauce

1 Ei(er)

3 EL Weizenmehl

3 EL Öl zum Anbraten

#### Für die Sauce

5 Zehen(n) Knoblauch

60 g Erdnüsse

2 EL Rote Currypaste

250 ml Kokosmilch

1 EL Zucker

2 EL Fischsauce

#### Für die Garnitur

1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)

2 EL Weizenmehl zum Wenden

#### Vorbereitung

Das Fleisch mit Gewürzen, Sojasauce, Ei und 3 Esslöffeln Mehl verkneten und zu kleinen etwa 2 cm dicken Fleischklößchen (Frikadellen) formen. Sie in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Klößchen in heißem Öl von beiden Seiten braun braten. Anschließend beiseite stellen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett hellbraun rösten und anschließend mahlen. 3

Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten (er darf nicht braun werden, da er sonst bitter schmeckt). Die Gewürzpaste hinzufügen und alles unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Erdnüsse zufügen und umrühren. Mit Zucker und Fischsauce abschmecken. Die Fleischklößchen in die Sauce geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten darin erwärmen. Mit Basilikumblättern garnieren.



## Hackfleischspießchen in Erdnusssauce panaeng neua

Panaeng Neua, auch bekannt als Kaeng Phanaeng Neua, ist ein thailändisches Currygericht mit Rindfleisch. Es gehört zu den sogenannten »trockenen Currys«, was bedeutet, dass es weniger Sauce hat als andere Currys und nicht in Kokosmilch schwimmt. Die Panaeng-Currypaste enthält Zutaten wie getrocknete Chilischoten, Zitronengras, Galgant, Knoblauch, Schalotten, Korianderwurzeln, Garnelenpaste und Kreuzkümmel.

Das Gericht wird oft mit Kokosmilch, Fischsauce, Palmzucker und Tamarindensauce zubereitet und mit Kaffirlimettenblättern und Chilischoten garniert. Es hat eine cremige Konsistenz und eine ausgewogene Mischung aus süßen, salzigen und leicht scharfen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderhack

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 TL Paprikapulver

3 EL Sojasauce

1 Ei(er)

3 EL Weizenmehl zum Wenden

4 EL Öl zum Anbraten

#### Für die Sauce

5 Zehen(n) Knoblauch

60 g Erdnüsse

2 EL Rote Currypaste

250 ml Kokosmilch

1 EL Zucker

2 EL Fischsauce

1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)

### Vorbereitung

Für die Sauce Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett hellbraun rösten und anschließend mahlen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten (er darf nicht braun werden, da er sonst bitter schmeckt). Die Currypaste hinzufügen und alles unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Erdnüsse zufügen und umrühren. Mit Zucker und Fischsauce abschmecken.

### Zubereitung

Das Fleisch mit Gewürzen, Sojasauce, Ei und 3 Esslöffeln Mehl verkneten und zu kleinen etwa 2 cm dicken Fleischklösschen (Frikadellen) formen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen

und die Klösschen in heißem Öl von beiden Seiten braun braten. Die Fleischklösschen in die Sauce geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten darin erwärmen. Mit Horapa- oder Basilikumblättern garnieren.



## Huhn in Erdnusssauce

### Phra Ram Long Song

Der Name dieses Gerichts Phra Ram Long Song ist abgeleitet vom Namen des Helden Phra Ram aus der klassischen Thai Literatur Ramayana. Die grüne Farbe des Spinats steht für den Helden Phra Ram.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Hähnchenbrust  
1 cm Ingwer  
2 Zehen(n) Knoblauch  
1 TL Madras Curry  
1 EL Butter  
1 EL Sahne  
250 g Spinat  
3 Zwiebel(n)  
1 Zwiebel(n) rot  
1 EL Cayennepfeffer  
2 EL Erdnussbutter  
1 EL Zucker  
1 TL Fischsauce  
100 ml Kokosmilch  
1 TL Gelbe Currypaste  
2 EL Öl



Huhn in Erdnusssauce

#### Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, die rote Zwiebel schälen und fein hacken, die übrigen Zwiebeln schälen, fein hacken und getrennt beiseite stellen. Den Ingwer schälen und hacken. Die Marinade vorbereiten: Die Ingwerwurzel zusammen mit Knoblauch, Currypulver, und geschmolzener Butter zerstampfen oder pürieren, bis eine weiche, sämige Masse entsteht. Die Marinade unter das Hähnchenfleisch heben und 1 Stunde ziehen lassen. Die Sauce vorbereiten: In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die rote Zwiebel darin goldbraun anbraten. Dann Erdnussbutter, Zucker, Fischsauce, Chilipulver und Sahne und Kokosmilch hinzufügen. Zwei Minuten unter Umrühren bei mittlerer Hitze kochen und dann warm stellen.

#### Zubereitung

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, die Currypaste hinzufügen und die restlichen Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Den Spinat in heißem Wasser für 4 Minuten kochen, anschließend abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die angebratenen Zwiebeln auf

den Spinat geben und warm stellen. Nun in einer Pfanne die Hähnchenbrust ohne Öl braten, bis das Fleisch zart ist. Das fertige Fleisch auf den Spinat und die Zwiebeln betten und die Erdnusssauce darüber gießen. Warm servieren.



## Huhn mit Chilli

### Ki phad phrik

Ki Phad Phrik ist ein thailändisches Geflügelgericht, das zartes Hähnchenfleisch mit einer Vielzahl von frischen Zutaten und Gewürzen kombiniert. Der Koriander, die Zwiebeln, der Lauch und die Tomaten sorgen für eine frische und aromatische Basis, während die Chilischoten dem Gericht eine angenehme Schärfe verleihen. Die Sojasauce, Salz, Pfeffer und Madras Curry fügen tiefe und komplexe Geschmacksnoten hinzu. Der Knoblauch und die geraspelten Mandeln sorgen für zusätzliche Würze und eine knusprige Textur.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenfleisch  
1 Bund Koriander  
2 Zwiebel(n)  
1 Stange(n) Lauch  
2 Tomate(n)  
3 Chilischote(n)  
3 TL Sojasauce  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Madras Curry  
3 EL Öl zum Anbraten  
10 Zehen(n) Knoblauch  
200 g Mandeln geraspelt



Huhn mit Chilli

#### Vorbereitung

Das Hühnerfleisch waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Chili nach Geschmack entkernen und in feine Ringe schneiden. Hände waschen nicht vergessen!

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anbraten lassen und nach und nach die Lauchstückchen und Tomaten dazu geben. Alles gut verrühren. Nun das Hühnerfleisch dazu geben und mit Curry, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Chili unterrühren. Zuletzt den Bund Koriander in der Pfanne mitköcheln lassen. Eventuell etwas Wasser begeben. Das fertige Gericht aus der Pfanne auf eine Platte anrichten und in der Pfanne noch kurz die Mandelsplitter anrösten. Sie werden über das Hühnergericht gestreut und sofort servieren.



## Nudeln a la Nong Khai

### Guaitiau Nongkhai

Guaitiau Nongkhai ist ein herzhaftes thailändisches Nudelgericht mit Schweinefleisch, Eiernudeln (baa mee) und gebackenen Eierstreifen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Schweinefleisch

2 Zwiebel(n)

1 Bund Chinalauch

1 Prise Madras Curry

2 EL Sojasauce

3 Zehen(n) Knoblauch

2 Ei(er)

1 EL Sesamöl

300 g Eiernudeln (ba mee)

1 Prise Salz

#### Vorbereitung

Die Nudeln in Gemüsebrühe kochen, abseihen und beiseite stellen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, den Chinalauch hacken. Das Fleisch waschen, abtupfen und in feine Würfel schneiden.

#### Zubereitung

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, die mit einer Gabel gut geschlagenen Eier mit Kräutersalz gewürzt darin zu einem Omelett ausbacken und das fertige Omelett in Streifen schneiden. Beiseite stellen. Eventuell wieder etwas Öl in die Pfanne geben, heiß werden lassen und darin das Schweinefleisch mit dem Gemüse und Knoblauch andünsten. Etwas Gemüsebrühe hinzugeben und die fertig gekochten Nudeln in die Pfanne geben. Alles miteinander gut verrühren. Mit den angegebenen Gewürzzutaten abschmecken und zugedeckt köcheln lassen. Das fertige Nudelgericht in einer vorgewärmten Schüssel servieren und mit den geschnittenen Omelettstreifen garnieren.



## Nudeln a la Penang

### Ba Mee Penang

Ba Mee Penang ist ein thailändisches Nudelgericht mit Eiernudeln. Die Kombination aus salziger Sojasauce, aromatischem Sesamöl und würzigem Ingwer sorgt für eine harmonische Balance von salzigen und leicht scharfen Geschmacksnoten. Das Rinderfilet fügt eine tiefe, umami-reiche Note hinzu, während der Knoblauch und die Chilischoten eine angenehme Schärfe bringen. Die Petersilie und der Salat sorgen für eine frische, grüne Note, die das Gericht abrundet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Eiernudeln (ba mee)

1 Zwiebel(n)

300 g Rinderfilet

1 Zweig(e) Petersilie

4 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Salz

2 EL Sojasauce

4 EL Sesamöl

1 Prise Ingwer gemahlen

3 Chilischote(n)

1 Kopf Salat

#### Vorbereitung

Das Rindfleisch waschen, abtupfen und in feine Streifen schneiden. Den Salat waschen und die großen Blätter aussortieren. Die Petersilie waschen und fein hacken. Auf einer Platte rundherum garnieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

#### Zubereitung

Die Nudeln kochen und anschließend in einer mit heißem Öl bestrichenen Pfanne anbraten. Knoblauch dazugeben, vermengen und beiseite stellen. Das restliche Öl erwärmen und das Fleisch mit etwas Wasser andünsten. Salz, Curry, Ingwer und Sojasauce darangeben und alles miteinander verrühren, bis die Sauce eindickt und das Fleisch gar geworden ist. Die Nudeln aufwärmen und in der Mitte der Platte zwischen die Salatblätter verteilen. Dann eine Mulde bilden und das Rindfleisch mit der Sauce einfüllen. Mit Chili bestreut servieren.



## Nudeln a la Phatthalung

### Sen Mee Phatthalung

Sen Mee Phatthalung ist ein thailändisches Nudelgericht. Die Reismudeln sind weich und geschmeidig, während die Garnelen zart und saftig sind. Die Sojabohnen und Erdnüsse sorgen für einen knackigen Biss, der einen schönen Kontrast zu den weichen Nudeln und den zarten Garnelen bildet. Die Eier fügen eine cremige Textur hinzu, die das Gericht lebendig macht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Reismudeln  
200 g Sojabohnen  
20 g Erdnüsse  
15 Riesengarnelen  
1 EL Ketchup  
2 EL Fischsauce  
1 TL Zucker  
5 Zehen(n) Knoblauch  
4 EL Öl  
4 Ei(er)  
1 Zweig(e) Koriander  
1 Chilischote(n)

#### Vorbereitung

Die Nudeln ca. 5 Minuten in heißem Wasser kochen. Trockennudeln müssen evt. 10 Minuten in Wasser vorweichen. Danach das Wasser abseihen und beiseite stellen. Die Sojabohnen 10 Minuten in kaltem Wasser stehen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Garnelen klein schneiden. Die Erdnüsse hacken, den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.

#### Zubereitung

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Knoblauch goldbraun anbraten, dann die Garnelen und Erdnüsse in die Pfanne dazu geben. Gut umrühren. Jetzt Zucker, Ketchup und Fischsauce hinzufügen und alles gut umrühren. Die fertigen Nudeln in die Pfanne geben, umrühren und nun auch die Sojabohnen darunter mischen. Alles zusammen gut anbraten. In einer anderen Pfanne aus den 4 Eiern Spiegeleier braten und kurz warm stellen. In einem Topf mit etwas Butter die Korianderblätter andünsten. Auf einer entsprechend großen Platte die Nudeln und Garnelen anrichten und obenauf die 4 Spiegeleier gut verteilt platzieren. Mit den gedünsteten Gemüseblättern sorgfältig garnieren und zuletzt Chili darüber streuen.



## Nudeln a la Phnom Phen

### Bamijuan

Dieses Gericht wird mit rohem Gemüse gereicht, deshalb hier einige Vorschläge zur Gemüseauswahl. Aber davon unabhängig sind Sie natürlich frei für Ihre eigenen kreativen Ideen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Eiernudeln (ba mee)

4 EL Öl

5 Schalotten

5 EL Reiswein

4 EL Tamarindenmark

1 Prise Salz

1 Prise Laos-Pulver

6 EL Hoisin-Sauce

1 TL Essig

#### Gemüseauswahl

1 Gurke

2 Tomate(n)

1 Zucchini

2 Kartoffel(n)

#### Vorbereitung

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Gemüse sollte in Würfeln und dünne Streifen geschnitten werden und separat in einzelnen Schälchen gereicht werden, wenn Sie stilecht servieren wollen.

#### Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Wasser 7 Minuten lang kochen, abseihen und warm beiseite stellen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Schalotten goldbraun werden lassen, Tamari, Hoisinsauce, Reiswein, Salz und Laos-Pulver dazugeben und gut verrühren. Kurz köcheln lassen. Dann die Nudeln in eine Schüssel geben, das vorbereitete Gemüse vorsichtig mit Essig beträufeln und die fertige Sauce in der Saucenschale servieren.



## Nudeln a la Prachuap Khirikhan

### Ba Mee Prachuap Khirikhan

Ba Mee Prachuap Khirikhan ist ein thailändisches Nudelgericht mit Schweinefleisch und Hummer. Das Gericht verströmt ein verlockendes Aroma von Fischsauce und Sojasauce, das durch die würzigen Noten von Ketchup und Cayennepfeffer ergänzt wird. Die frischen Kräuter und das Hummerfleisch verleihen dem Gericht eine angenehme Frische und Meeresfrüchte-Note.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Eiernudeln (ba mee)

300 g Schweinefleisch

200 g Hummerfleisch

1 Zweig(e) Koriander

100 g Bambussprossen

½ Paprika rot

½ Paprika grün

1 Frühlingszwiebel(n)

6 EL Öl

1 Prise Salz

1 EL Fischsauce

1 EL Sojasauce

1 EL Ketchup

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Austernsauce

#### Vorbereitung

Das Schweinefleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden, den Hummer fein schneiden. Die Korianderblätter hacken. Den Bambus, Paprika und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Chili in feine Ringe schneiden.

#### Zubereitung

Je nach Geschmack können Sie die Nudeln entweder gekocht in der Pfanne rösten oder aber nur gekocht servieren. In jedem Falle die fertigen Nudeln leicht mit Gemüseöl beträufeln, auf einer Platte anrichten und warm stellen. Nun in einer Pfanne Öl erhitzen. Das Schweine- und Hummerkrabbenfleisch auf allen Seiten gemeinsam gut anbraten, Koriander dazustreuen und eventuell etwas salzen. Nach und nach die Bambusschoten, Paprika und Frühlingszwiebeln dazumischen. Gut verrühren und eventuell Wasser dazugießen. In einem Topf 1 Tasse Wasser erhitzen, die Fischsauce, Sojasauce und Austernsauce hineinrühren, mit Ketchup abschmecken und bei mittlerer Hitze ständig umrühren. Die Sauce lässt sich auch mit Saucenbinder andicken. Das fertige Gemüse auf einer Platte anrichten, die Sauce in ein Schälchen gießen und das fertige Gericht mit den Nudeln gemeinsam servieren. Alles zuletzt noch mit etwas Chili bestreuen.



## Nudeln a la Ranong

### Kuai Tiao Ranong

Kuai Tiao Ranong ist ein thailändische Nudelgericht mit Hühnchen und Brokkoli. Die Reismudeln und Glasnudeln sind weich und geschmeidig, während das Hühnchenfleisch zart und saftig ist. Der Paksoi und der Brokkoli sorgen für einen knackigen Biss, der einen schönen Kontrast zu den weichen Nudeln und dem zarten Fleisch bildet. Die Mu-Err-Pilze fügen eine leicht knusprige Textur hinzu, während die Pfefferminze eine erfrischende Komponente bringt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Reismudeln

200 g Glasnudeln

1 Paksoi

200 g Brokkoli

1 Prise Madras Curry

200 g Hühnchenfleisch

5 Mu-Err-Pilze

4 Zehen(n) Knoblauch

1 EL Fischsauce

1 EL Sojasauce

1 EL Tamarindenmark

1 EL Austernsauce

4 EL Öl

1 Zweig(e) Pfefferminze

#### Vorbereitung

Die Pilze in warmem Wasser einweichen. Den Chinakohl waschen und in kleine Streifen schneiden (grüne und weiße Teile). Den Broccoli klein schneiden. Das Hühnerfleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die eingeweichten Pilze klein schneiden, Pfefferminze fein hacken.

#### Zubereitung

Die Glasnudeln 10 Minuten lang in Wasser aufweichen, abseihen und beiseite stellen. In einer Pfanne Öl erhitzen und einen halben EL Knoblauch darin goldgelb werden lassen. Nun die Hälfte des Hühnerfleisches hineingeben und anbraten. Jeweils die Hälfte des Broccoli und Chinakohls dazugeben und gut miteinander verrühren. Die Nudeln ebenfalls in die Pfanne geben, etwas Sojasauce und Fischsauce mit Tamari darunter rühren und gut anbraten. Dann warm beiseite stellen. Die Reismudeln in Wasser aufweichen lassen und die Flüssigkeit danach abseihen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Nudeln gut anbraten, auf einer Platte anrichten und warm stellen. Das übrige Öl nun erhitzen, das restliche Hühnerfleisch und Gemüse dazugeben und mit den beigefügten Pilzen anbraten lassen. Dann den Knoblauch einrühren und die restlichen Hälften der

Fischsauce, Soja- und Austernsauce begeben. Ebenso Tamari. Nach mehrmaligem, sorgfältigem Umrühren in eine Schüssel füllen. Dieses Gericht ist auf mehrere Platten verteilt und sollte auch dementsprechend serviert werden. Zuletzt noch die fertigen Gerichte mit den frisch gehackten Pfefferminzblättern bestreuen.



## Nudeln a la Sadao

### Kuai Tiao Sadao

Kuai Tiao Sadao ist ein thailändisches Nudelgericht, das Glasnudeln mit einer Mischung aus Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Koriander kombiniert. Der Reiswein und die Sojasauce verleihen dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote, während eine kleine Menge Ketchup eine subtile Süße hinzufügt. Das Öl sorgt für eine angenehme Textur, und eine Prise Salz rundet den Geschmack ab.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Glasnudeln

2 Zwiebel(n)

1 Frühlingszwiebel(n)

1 Zweig(e) Koriander

3 EL Reiswein

5 EL Sojasauce

½ EL Ketchup

1 EL Öl

1 Prise Salz

#### Vorbereitung

Die Nudeln im warmen Wasser ca. 20 Minuten aufweichen lassen, dann die Flüssigkeit abseihen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel fein hacken, den Koriander waschen, abtupfen und fein hacken.

#### Zubereitung

Die Eier aus den Schalen brechen und mit Zwiebel, Frühlingszwiebel und Korianderblättern gut vermengen. Anschließend die Sojasauce, den Reiswein und Ketchup hinzufügen und mit Knoblauchsatz würzen. Alles in eine mit Öl eingelassene feuerfeste Form gießen und im vorgewärmten Ofen 30 Minuten lang ausbacken. Noch in der Form heiß servieren und dazu die warmgestellten Glasnudeln reichen.



## Nudeln Pattani

### Sen Mee Pattani

Sen Mee Pattani ist ein thailändisches Nudelgericht. Die Kombination aus süßem Tamarindenmark, cremiger Kokosmilch und salziger Fischsauce sorgt für eine harmonische Balance von süßen, salzigen und leicht sauren Geschmacksnoten. Die schwarze Bohnensauce fügt eine tiefe, umami-reiche Note hinzu, während der Zucker die Aromen abrundet. Die Chilischoten bringen eine angenehme Schärfe, die das Gericht lebendig macht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 dimension

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Reismudeln  
2 EL Sesamöl  
100 g Hühnchenfleisch  
100 g Erbsen  
200 g Sojabohnen  
2 EL Tamarindenmark  
100 ml Kokosmilch  
1 EL Fischsauce  
1 TL Schwarze Bohnensauce  
1 Prise Zucker  
1 Zweig(e) Koriander  
3 Chilischote(n)

#### Vorbereitung

Das Hühnerfleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Reismudeln 5 Minuten lang im Wasser auflösen und anschließend im heißen Öl in einer Pfanne braten lassen. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Die Sojabohnen dazugeben und alles gut vermengen, dann beiseite stellen. Die Kokosmilch in einem Topf erwärmen, Fischsauce, Sojabohnenpaste, Zucker, Tamari und Korianderblätter beimengen und köcheln lassen. Nun das Hühnerfleisch und die Erbsen in den Topf zu der Kokosmilch geben, gut umrühren und zugedeckt köcheln lassen. Die Nudeln am Schluss in einer Schüssel anrichten und die Hühnersauce extra dazu servieren. Die Nudeln mit Koriander und Chili garnieren.



## Nudeln Phra Buddhabat

### Ba Mee Phra Buddhabat

Ba Mee Phra Buddhabat ist ein thailändische Nudelgericht mit Gemüse. Die Kombination aus salziger Sojasauce und den natürlichen Aromen der Champignons und des Paksoi sorgt für eine harmonische Balance von salzigen und leicht süßen Geschmacksnoten. Der Knoblauch fügt eine würzige Note hinzu, während die Pfefferminze eine erfrischende Komponente bringt. Die Erbsen sorgen für eine leichte Süße, die das Gericht abrundet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Eiernudeln (ba mee)

300 g Champignons

4 Frühlingszwiebel(n)

1 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Paksoi

200 g Erbsen

1 Prise Salz

1 Zweig(e) Pfefferminze

5 EL Sojasauce

4 EL Öl



Nudeln Phra Buddhabat

#### Vorbereitung

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Champignons putzen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Den Chinakohl in kleine Stückchen schneiden (grüne und weiße Teile). Die Pfefferminze waschen, abtupfen und einige Blättchen abzupfen.

#### Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Wasser kochen und abseihen. Warm stellen. In einer Pfanne Öl erhitzen und das angegebene Gemüse mitsamt den Knoblauchzehen andünsten. Mit Salz abschmecken, die Sojasauce einrühren und alles gut vermischen. Braten lassen und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren und mit den Pfefferminzblättern garnieren.



## Nudeln Prachin Bun

### Patwunsen Prachingburi

Patwunsen Prachingburi ist ein thailändisches Nudelgericht aus der Region Prachinburi. Es besteht aus Glasnudeln, die mit verschiedenen Zutaten wie Schalotten, Rinderfilet, Gemüsebrühe, roter Currypaste, Tamarindenmark, Chilischoten und Koriander zubereitet werden. Dieses Gericht ist bekannt für seinen würzigen und aromatischen Geschmack.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Glasnudeln

2 Schalotten

300 g Rinderfilet

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Rote Currypaste

4 EL Tamarindenmark

1 Chilischote(n)

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Die Schalotten schälen und klein würfeln, das Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und dann mit dem Curry und Sesamöl einreiben. Die Korianderblätter klein hacken. Die Chili in feine Ringe schneiden.

#### Zubereitung

Die Glasnudeln im warmen Wasser 15 Minuten lang einweichen, dann abseihen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Schalotten darin goldbraun werden lassen, die Rindfleischstreifen dazugeben und anbraten lassen. Nebenbei die Gemüsebrühe zusammen mit der Currypaste und Tamari mischen und in die Pfanne dazugeben. Die fertig gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben und ganz kurz mit den anderen Zutaten locker vermengen. Sofort servieren.



## Pfannengerührte Nudeln

### Pad Thai Gung Sott

Pad Thai Gung Sott ist ein beliebtes thailändisches Gericht, das aus gebratenen Reismudeln mit Garnelen besteht. Es wird oft mit Zutaten wie Fischsauce, schwarzem Pfeffer, Knoblauch, Schalotten, Erdnüssen, Tofu, Sojabohnensprossen, Lauch, Limetten, getrockneten Garnelen, Eiern, Reissessig, Zucker und heller Sojasauce zubereitet. Das Gericht ist bekannt für seine ausgewogene Mischung aus süßen, sauren und salzigen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnelen  
3 EL Fischsauce  
½ TL Pfeffer schwarz  
3 Zehen(n) Knoblauch  
5 Schalotten  
100 g Erdnüsse  
100 g Tofu  
500 g Bohnensprossen  
1 Stange(n) Lauch  
2 Limette(n)  
200 g Reismudeln  
6 EL Öl  
50 g Garnelen getrocknet  
2 Ei(er)  
2 EL Reissessig  
2 EL Zucker  
2 EL Sojasauce hell

#### Vorbereitung

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, das Schwanzende am Körper lassen. Die Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Mit 1 EL Fischsauce und Pfeffer vermischen, dann etwa 10 Minuten marinieren lassen. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und klein hacken. Die Erdnüsse im Mörser oder Mixer grob zerkleinern. Den Tofu in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und beiseite stellen. Von dem Lauch drei Blätter waschen und in etwa 4 cm lange und ½ cm breite Streifen schneiden. Die Limetten heiß waschen und vierteln. Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten und anschließend hacken.

#### Zubereitung

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin etwa 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, danach sofort in ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch, die Schalotten, den Tofu und die getrockneten Shrimps darin bei starker Hitze 1 bis 2

Minuten anbraten. Die Garnelen hinzufügen, etwa 1 Minute pfannenrühren und dann alles an den Rand schieben. Die Eier in die freie Fläche der Pfanne oder des Woks schlagen, verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, bis sie leicht braun geworden sind. Anschließend mit den anderen Zutaten in der Pfanne gut vermischen. Die Nudeln, die Hälfte der Sojabohnensprossen, den Lauch, Essig, Zucker, 2 EL Fischsauce und Sojasauce dazugeben, alles schnell verrühren, heiß werden lassen und auf einer Platte anrichten. Das Gericht mit den zerkleinerten Erdnüssen bestreuen. Die übrigen Sojabohnensprossen etwa 1 Minute blanchieren. In 2 Schälchen die Sojabohnensprossen und die Limettenviertel anrichten.



## Reis Mae Klang

### Kao pat Maenglang

Kao pat Maenglang ist ein Reisgericht mit Champignons und Erbsen aus Thailand. Die Kombination aus leicht nussigem Erdnussöl, erdigen Champignons und süß-saurer Tamarinde sorgt für eine harmonische Balance von süßen, salzigen und leicht sauren Geschmacksnoten. Die Erbsen fügen eine leichte Süße hinzu, während das Salz die Aromen abrundet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis

500 ml Wasser

1 Prise Salz

100 g Champignons

3 EL Erdnussöl

2 Ei(er)

100 g Erbsen

3 EL Tamarindenmark

#### Vorbereitung

Den Reis kochen, die Champignons in Scheiben schneiden und die Eier gut schlagen.

#### Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Champignons und Erbsen dazugeben und 4 Minuten braten lassen, aus der Pfanne nehmen und wegstellen. Die geschlagenen Eier in die Pfanne geben und das Omelett fertig braten. Anschließend vorsichtig herausheben und in Streifen schneiden. Eventuell etwas Öl in die Pfanne gießen, erhitzen und den Reis, die Erbsen und Champignons dazugeben. Ständig umrühren und 5 Minuten braten. Nun die Tamarindesauce und das in Streifen geschnittene Omelett hineingeben und alles miteinander verrühren. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.



## Reisgericht Erawan

### Kao Erawan

Kao Erawan ist ein Thai-Gericht mit Rind, Hühnchen und Nüssen. Die Kombination aus salziger Hühnerbrühe, würzigem Cayennepfeffer und leicht saurem Tamarindenmark sorgt für eine harmonische Balance von salzigen, würzigen und leicht sauren Geschmacksnoten. Das Rinderfilet und die Hähnchenbrust fügen eine tiefe, umami-reiche Note hinzu, während die Cashew-Nüsse eine angenehme Nussigkeit bringen. Die Zitrone sorgt für eine frische, zitrusartige Note, die das Gericht abrundet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

150 g Reis  
200 g Rinderfilet  
200 g Hähnchenbrust  
15 Mu-Err-Pilze  
1 Zwiebel(n)  
100 g Cashew-Nüsse  
100 g Sellerie  
2 EL Tamarindenmark  
2 Zehen(n) Knoblauch  
1 Prise Salz  
1 EL Cayennepfeffer  
100 ml Hühnerbrühe  
4 EL Öl  
2 Zitrone(n)

#### Vorbereitung

Den Reis kochen und beiseite stellen. Die Mu-Err-Pilze in warmem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit das Rind- und Hühnerfleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die eingeweichten Pilze und das Selleriegemüse fein schneiden. Die Zitronen in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Hühnerfleisch Rindfleisch und Zwiebeln anbraten. Nach und nach Morcheln Nüsse, Sellerie, Knoblauch, Tamarinde, Kräutersalz, Chili und die Hühnerbrühe dazugeben und dabei ständig umrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den fertigen Pfanneninhalt auf einer vorgewärmten Platte in die Mitte anrichten, den warmen Reis rundherum verteilen. Um den äußeren Plattenrand Zitronenscheiben auslegen.



## Reisgericht Mae Pan

### Kao pat Mae Pan

Kao Pat Mae Pan ist ein thailändisches Reisgericht, das oft mit Garnelen und Hühnchen zubereitet wird.

Das Hühnchen und die Garnelen werden zusammen mit dem Gemüse und den Gewürzen angebraten und dann mit dem Reis vermischt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

100 g Garnelen  
100 g Hühnchenfleisch  
1 Stange(n) Thai-Sellerie  
100 g Bambussprossen  
½ Stange(n) Lauch  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Sojasauce  
1 EL Fischsauce  
150 ml Wasser  
3 Zehen(n) Knoblauch  
100 ml Öl  
200 g Reis  
1 Zweig(e) Pfefferminze zum Garnieren

#### Vorbereitung

Den Reis kochen, die Garnelen fein schneiden, die Hühnerbrust in feine Streifen schneiden. Den Sellerie und den Lauch fein hacken. Die Zwiebel schälen und hacken, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pfefferminze waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hühnerfleisch zusammen mit den Garnelen anbraten, Knoblauch, Sojasauce und Fischsauce dazugeben und gut verrührt kochen, bis das Fleisch durch ist. Danach das Gemüse dazugeben, umrühren und langsam mit Wasser aufgießen. 10 Minuten bei geringer Hitzezufuhr zugedeckt köcheln lassen. Zuletzt den vorgekochten Reis in die Pfanne geben, gut verrühren und ein paar Minuten weiter köcheln lassen. Dann mit den Pfefferminzblättern garnieren und auftragen.



## Reisgericht Siriphum

### Kao Pat Siriphum

Kao Pat Siriphum ist ein thailändisches Reisgericht, das durch die Kombination von Reis, Schalotten, roten Chilischoten und Eiern besticht. Das Erdnussöl sorgt für eine reichhaltige Basis, während das Tamarindenmark und die Garnelenpaste dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote verleihen. Die Gurke dient als frische und knackige Garnitur, die das Gericht abrundet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis

5 Schalotten

2 Chilischote(n) rot

3 EL Erdnussöl

3 Ei(er)

2 EL Tamarindenmark

1 TL Garnelenpaste

Zum Garnieren

1 Gurke



Reisgericht Siriphum

#### Vorbereitung

Den Reis kochen, die Schalotten schälen und fein hacken. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Die Eier schlagen. Die Gurke in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die geschlagenen Eier hineingeben und zu einem Omelett braten. Herausnehmen und in dünne Streifen geschnitten beiseite legen. Den Rest Erdnussöl in die schon heiße Pfanne geben, die Schalotten und Chili 3 Minuten anbraten. Tamarindenmark und Garnelenpaste (eventuell mit ein wenig Wasser hinzugeben und alles gut verrühren. Zugedeckt ca. 4 Minuten lang köcheln lassen). Vier Omelettstreifen aufheben, die übrigen in mundgerechte Stücke schneiden und zu der Schalotten-Chili-Mischung geben. Zuletzt den Reis mit hineinrühren, gut vermengen und alles zusammen auf einer vorgewärmten Platte servieren. Rundherum mit rohen Gurkenscheiben garnieren, die übrigen Omelettstreifen sternförmig auf dem Reis anrichten. Garnelenpaste kann unterschiedliche aromatische Qualität und Intensität haben. Je nach Geschmack abschmecken und vorsichtig dosieren.



## Reisgericht Wichirathan

### Kao pat Wichirathan

Kao Pat Wichirathan ist ein thailändisches Reisgericht, das nach dem Wichirathan-Wasserfall benannt ist. Es handelt sich um eine Variante des beliebten gebratenen Reises, der in Thailand weit verbreitet ist.

Wie bei anderen Varianten von Kao Pat wird auch hier Reis mit verschiedenen Zutaten wie Gemüse, Fleisch oder Meeresfrüchten gebraten und mit typischen thailändischen Gewürzen und Saucen abgeschmeckt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis

1 Zwiebel(n)

½ Paprika rot

5 Mu-Err-Pilze

2 Karotte(n)

3 EL Sojasauce

1 Prise Salz

4 EL Erdnussöl

#### Vorbereitung

Den Reis kochen, die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Mu-Err-Pilze in warmem Wasser einweichen. Die Paprika entkernen und in kleine Rauten schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze abtropfen, die Stiele entfernen und klein schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln goldbraun werden lassen. Die Pilze hinzufügen und 5 Minuten unter ständigem Umrühren braten lassen. Die Paprika mit Sojasauce, Salz und Karotten unter Beigabe von ein wenig Wasser dazumischen und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren und zuletzt den Reis darunter mischen. Danach in einer Schüssel auftragen.



## Rindfleisch auf Duftreis nuea wua gap khao hom mali

nuea wua gap khao hom mali ist ein thailändisches Rindfleischgericht und hat einen köstlichen Geschmack, der oft als aromatisch und herzhaft beschrieben wird. Das Rindfleisch ist in der Regel zart und saftig, oft mariniert oder in einer würzigen Sauce gekocht. Der Duftreis, auch bekannt als Jasminreis, hat ein leicht süßliches und blumiges Aroma, das perfekt mit dem würzigen Rindfleisch harmoniert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 2 Portionen

250 g Rinderfilet  
 1 EL Sojasauce  
 1 Eiweiß  
 1 EL Kartoffelmehl  
 3 Paprika gelb  
 3 Zehen(n) Knoblauch  
 2 cm Ingwer  
 3 Schalotten  
 300 g Duftreis  
 1 Prise Salz  
 3 EL Öl  
 2 TL Sesamöl  
 1 Prise Zucker  
 1 EL Fischsauce  
 1 EL Gelbe Currypaste  
 200 ml Kokosmilch  
 2 TL Zitronensaft  
 3 Chilischote(n)  
 1 Zweig(e) Koriander  
 1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)



Thailändisches Rindfleisch auf Duftreis

### Vorbereitung

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und in Sojasauce, Eiweiß und Speisestärke marinieren. Die Paprikaschoten häuten (10 Minuten bei 200 °C in den Ofen legen, bis sich Blasen bilden), entkernen und in 3 cm große Quadrate schneiden. In der Zwischenzeit den Knoblauch und Ingwer fein hacken, die Schalotten würfeln. Den Duftreis mit der doppelten Menge Salzwasser aufsetzen, einmal aufwallen lassen und zugedeckt bei milder Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Koriander und Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen, einen Teil der Blätter fein hacken. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden.

### Zubereitung

Beide Ölsorten im Wok erhitzen, die Gewürze kurz anrösten, das Fleisch hinzugeben und rundum anbraten (schön wirbeln). Mit einer Prise Zucker bestreuen, salzen, einen Schuss Fischsauce hinzugeben. Die Currypaste zufügen und die Kokosmilch angießen, die Paprikastücke zugeben und alles schnell verrühren. Die Hitze reduzieren und alles 15 Minuten gar ziehen lassen, danach mit Sojasauce und Fischsauce abschmecken, evtl. auch mit Zitronensaft Chilischoten würzen, die gehackten Kräuter unterheben, zum Schluss mit den restlichen Kräutern bestreuen. Das Gericht wird auf dem Reis serviert und nicht mit ihm vermischt.



## Rindfleisch Bang Saen

### Nüajang Bangsaen

In Asialäden sind verschiedene Sorten von Mekong Whisky erhältlich, die vom Geschmack eher mild sind.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Rindfleisch

3 EL Sojasauce

3 cm Ingwer

1 EL brauner Zucker

1 Zwiebel(n)

1 EL Öl

1 EL Mekong Whisky

Zum Garnieren

5 Blätter Salat

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in feine Stückchen von 2 cm mal 4 cm und 2 mm Dicke schneiden. Wenn das Fleisch leicht angefroren ist, lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben, anschließend den Saft auspressen.

#### Zubereitung

In einer großen Schüssel das Rindfleisch mit dem Ingwersaft, Zucker, Sojasauce, Whisky und das Öl vermischen. Anschließend die Zwiebeln oben drauf geben und alles 2 Stunden marinieren lassen. In der Zwischenzeit wird eine Platte mit verschiedenen Gemüsen arrangiert, so dass in der Mitte noch genügend Platz für das Fleisch vorhanden ist. Das Fleisch in einer Pfanne (oder besser am Grill) kurz von allen Seiten anbraten und in die Mitte der dekorierten Platte legen.



## Rindfleisch in Currysauce

### Gaeng Massaman

Gaeng Massaman (auch bekannt als Massaman Curry) ist ein traditionelles thailändisches Currygericht, das für seine reiche und komplexe Geschmacksvielfalt bekannt ist. Es kombiniert Einflüsse der thailändischen und indischen Küche und wird oft als eines der besten Currys der Welt angesehen.

Das Curry ist mild-scharf, süß und würzig zugleich. Es hat eine cremige Konsistenz und verströmt exotische Aromen, die typisch für die thailändische Küche sind.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 70 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch aus der Hüfte  
4 Kartoffel(n) festkochend  
2 Zwiebel(n)  
400 ml Kokosmilch aus der Dose  
3 EL Massaman-Currypaste  
4 EL Palmzucker  
4 EL Fischsauce  
2 EL Limettensaft  
3 EL Erdnüsse geröstet und gesalzen  
2 Lorbeerblätter

#### Vorbereitung

Das Rindfleisch kalt abspülen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und vierteln, Zwiebeln schälen, halbieren.

#### Zubereitung

Vom dickeren Teil oben auf der Kokosmilch 5 EL in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Massaman-Currypaste einrühren und etwa 1 Minute kochen lassen, Rindfleischwürfel, Rest der Kokosmilch, Palmzucker, Fischsauce, Limettensaft, Erdnüsse, Lorbeerblätter und  $\frac{1}{2}$  l Wasser hinzufügen. Die Rindfleischwürfel in dieser Mischung bei schwacher Hitze und mit leicht geöffnetem Deckel etwa 50 Minuten köcheln lassen. Dann Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und alles weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen lassen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.



## Rindfleisch mit Austernsauce

### Nüa Pad Naam Manhoy

Nüa Pad Naam Manhoy ist ein thailändisches Gericht, das aus Rindfleisch mit Austernsauce besteht. Es ist bekannt für seinen milden Geschmack, der im Vergleich zu anderen thailändischen Gerichten weniger scharf ist.

Die Hauptzutaten sind Rinderfilet, Austernsauce, Sojasauce, Shiitake-Pilze, Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln. Das Rindfleisch wird in mundgerechte Stücke geschnitten und mariniert, bevor es zusammen mit den anderen Zutaten im Wok gebraten wird.

Dieses Gericht wird oft mit Jasminreis oder gebratenem Reis serviert und bietet eine wunderbare Kombination aus würzigen und aromatischen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderfilet  
½ TL Pfeffer schwarz  
2 EL Sojasauce dunkel  
1 EL Weizenmehl  
5 Winterpilze / Shiitake  
300 g Austernpilze  
2 Frühlingszwiebel(n)  
1 Chilischote(n) rot  
4 Zehen(n) Knoblauch  
4 cm Ingwer  
3 EL Öl  
5 EL Austernsauce  
1 EL Fischsauce  
1 TL Zucker  
4 EL Reiswein

#### Vorbereitung

Zuerst das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, entsehnen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit Pfeffer, Sojasauce und Mehl mischen, dann etwa 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Inzwischen Tongu-Pilze waschen, in heißem Wasser etwa 20 Minuten einweichen lassen. Die Austernpilze putzen, kurz abwaschen und in Stücke schneiden, während die Pilze noch einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Peperoni waschen, ebenfalls längs halbieren, und vom Stiel beginnend schneiden. Danach Hände gründlich waschen! Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

#### Zubereitung

Die Tongu-Pilze vorsichtig ausdrücken und vierteln. Öl im Wok stark erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Fleischwürfel darin bei starker Hitze etwa 5 Minuten pfannenrühren. Danach die Hitze reduzieren, Tongu- und Austernpilze, Frühlingszwiebeln, Austernsauce und Fischsauce und Zucker dazugeben und alles etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen. Zuletzt Reiswein unterrühren, das Gericht mit den Peperonistreifen garnieren.



## Rindfleisch mit grünem Pfeffer

### Pad Nuea Prik Thai Oon

Pad Nüa Prik Thai Oon ist ein thailändisches Gericht, das aus gebratenem Rindfleisch mit grünem Pfeffer besteht. Es ist ein aromatisches und würziges Gericht, das oft mit Zutaten wie Bambussprossen, Schalotten, Thai-Chilis, Kaffir-Limettenblättern und grünen Pfefferkörnern zubereitet wird.

Das Rindfleisch wird in mundgerechte Stücke geschnitten und zusammen mit den anderen Zutaten im Wok gebraten. Das Gericht bietet eine wunderbare Kombination aus würzigen und aromatischen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderfilet

2 EL Sojasauce hell

7 TL Pfeffer schwarz

1 Paprika rot

150 g Pfeffer grün

5 EL Öl

2 EL Rote Currypaste

3 EL Fischsauce

2 EL Zucker

#### Vorbereitung

Das Rinderfilet kurz abwaschen und trocken tupfen. Dann in etwa 4 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden, mit Sojasauce und Pfeffer vermischt etwa 15 Minuten marinieren lassen. Die Paprikaschote waschen, Stiel und Trennwände entfernen, Schote vierteln und in Streifen schneiden. Den grünen Pfeffer vorsichtig abspülen, Pfefferkörner sollen am Stängel bleiben. Stängel in etwa 3 cm lange Stücke teilen.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Rote Currypaste bei mittlerer Hitze anbraten, Rindfleisch, grünen Pfeffer, Paprikastreifen, Fischsauce, Zucker und etwas Wasser dazugeben. Alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten.



## Rindfleisch mit grünen Bohnen

### Pad Phet Tua Fak Jao

Pad Phet Tua Fak Jao ist ein thailändisches Gericht, das aus scharf gebratenem Rindfleisch und grünen Bohnen besteht. Es wird oft mit roter Currypaste, Fischsauce und Zitronengras zubereitet, was ihm seinen charakteristischen Geschmack verleiht. Das Gericht ist bekannt für seine Schärfe und wird häufig mit Reis serviert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Rinderhüfte  
2 EL Sojasauce hell  
½ TL Pfeffer schwarz  
1 EL Garnelenpaste  
300 g Schlangensbohnen  
5 Blätter Kaffirlimette  
5 EL Öl  
2 EL Rote Currypaste  
2 EL Fischsauce  
3 EL Zucker



Rindfleisch mit grünen Bohnen

#### Vorbereitung

Das Rindfleisch kalt abwaschen und trocken tupfen und dann von den Sehnen befreien, quer zur Faser in etwa 4 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Sojasauce und Pfeffer vermischen und etwa 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Shrimps im Mörser oder Mixer fein zerkleinern und beiseite stellen. Einen großen Topf mit 1 l Wasser zum Kochen bringen, währenddessen die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und waschen. Die Zitronenblätter waschen, längs aufrollen und in hauchdünne Streifen schneiden.

#### Zubereitung

Die Bohnen in sprudelnd kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, dann in ein Sieb gießen und kalt abspülen. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok stark erhitzen, Rindfleischstreifen etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren. Rote Currypaste, Shrimps, Bohnen, Fischsauce und Zucker hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten durch pfannenrühren. Das Gericht auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Zitronenblätterstreifen darüber streuen.



## Rindfleisch mit Reis

### Kao na priknuua

Kao na Priknua ist ein thailändisches Gericht, das aus Rindfleisch und Reis besteht. Die Hauptzutaten sind Rindfleisch, Reis, Basilikum, Champignons, Zwiebeln, Fischsauce, Sojasauce, Palmzucker, Weizenmehl, Chilischoten, Knoblauch und Ingwer. Das Rindfleisch wird mariniert und dann zusammen mit den anderen Zutaten gebraten und gekocht. Das Gericht wird oft mit frischen Kräutern garniert und heiß serviert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis

400 g Rindfleisch

2 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)

200 g Champignons

1 Zwiebel(n)

1 EL Fischsauce

1 EL Sojasauce

1 EL Palmzucker

1 EL Weizenmehl

1 Chilischote(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

100 ml Öl

150 ml Fleischbrühe

2 cm Ingwer

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser aufsetzen, einmal aufwallen lassen und zugedeckt bei milder Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, abtupfen und in feine Stückchen von 2 cm mal 4 cm und 2 mm Dicke schneiden. Wenn das Fleisch leicht angefroren ist, lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chili in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Koriander und Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden.

#### Zubereitung

Das Rindfleisch mit Ingwer, braunem Zucker, Sojasauce, Mehl und Knoblauch vermischen und etwa 2 Stunden marinieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und das fertig marinierte Fleisch zusammen mit Chili, Basilikum, Champignons, Zwiebel und der Fischsauce hineingeben. 3

Minuten gut braten. Anschließend etwas Gemüseöl und Rindfleischbrühe dazugeben und zugedeckt 10 Minuten bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen. In einer vorgewärmten Schüssel mit Reis servieren und obenauf mit den Kräuterblättern garnieren.



## Rindfleisch-Curry

### Padgarinueawua

Padgarinüawua ist ein thailändisches Rindfleisch-Curry, das durch die Kombination von zarten Rindfleischstücken, Kartoffeln und Zwiebeln in einer reichhaltigen und würzigen Kokosmilchbasis besticht. Die rote Currypaste und Fischsauce verleihen dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote, während Tamarindenmark und Zucker eine ausgewogene Süße und Säure hinzufügen. Die Curryblätter und grüner Kardamom sorgen für zusätzliche aromatische Tiefe.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

3 EL Öl

150 g Rindfleisch

4 Zwiebel(n)

500 g Kartoffel(n)

2 EL Rote Currypaste

2 EL Fischsauce

1 EL Tamarindenmark

1 EL Zucker

3 Curryblätter

6 Kardamom, grün

600 ml Kokosmilch

300 ml Wasser

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen und abtupfen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, so groß wie das Fleisch. Das Tamarindenmark mit 3 EL Wasser mischen.

#### Zubereitung

Das Öl erhitzen und das Fleisch allseitig anbraten, herausnehmen und die Zwiebeln und Kartoffeln ein paar Minuten im Öl braten, dann herausnehmen. Die Currypaste anbraten, dann Fischsauce, Tamarindenwasser, Zucker und Kokosnussmilch und Wasser dazugeben und aufkochen. Hitze zurücknehmen, Fleisch, Gemüse, Curryblätter und Kardamomkapseln wieder in den Topf geben. Zudecken und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit kontrollieren, ob das Gericht nicht festsetzt, und wenn nötig Wasser ergänzen.



## Rindfleisch-Curry mit Kürbis

### Nueawua toadgari gab fagthong

Nüawua Toadgari Gab Fagthong ist ein thailändisches Gericht, das aus Rindfleisch-Curry mit Kürbis besteht. Es ist ein herzhaftes und aromatisches Gericht, das oft mit Duftreis serviert wird. Die Kombination aus zartem Rindfleisch und süßem Kürbis macht dieses Curry besonders lecker und ausgewogen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Rindfleisch

400 ml Kokosmilch

200 g Kürbis

2 EL Rote Currypaste

2 Chilischote(n)

2 EL Fischesauce

2 EL Öl

1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in feine Stückchen von 2 cm mal 4 cm und 2 mm Dicke schneiden. Wenn das Fleisch leicht angefroren ist, lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, die Chili in feine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!).

#### Zubereitung

In einem Topf das Öl heiß werden lassen und die rote Currypaste anbraten. Rindfleisch und Fischesauce dazugeben und ebenfalls anbraten. Nun die Kokosmilch einrühren und ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Kürbis mit hineingeben und mitköcheln lassen. Zuletzt die Chili dazugeben. In einer Schüssel anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.



## Rindfleisch-Curry Rajdamnoen

### Padgarinüawua Rajdamnoen

Padgarinüawua Rajdamnoen ist ein thailändisches Rindfleisch-Curry-Gericht. Es wird oft mit Duftreis serviert und zeichnet sich durch seine aromatische Currysauce aus.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Rindfleisch
- 600 ml Kokosmilch
- 2 Zwiebel(n)
- 3 EL Gelbe Currypaste
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker
- 100 g Erdnüsse
- 100 ml Öl
- 1 Apfel rot
- 1 Apfel grün
- 7 Kartoffel(n)

#### Vorbereitung

Das Rindfleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Äpfel schälen und in Stückchen schneiden.

#### Zubereitung

In einem Topf das Öl heiß werden lassen und darin das Rindfleisch anbraten. Von allen Seiten etwa 5 Minuten lang braun werden lassen. Kokosmilch dazugeben und zum Kochen bringen. Nun die Hitze reduzieren und leise köcheln lassen, bis das Fleisch absolut zart ist.  $\frac{1}{2}$  Tasse der Brühe im Topf abschöpfen und in eine Schüssel gießen, die Currypaste einmischen und fest umrühren. Die vermischte Currypaste in den Topf gießen, Fischsauce, Zucker, Zwiebeln und Kartoffeln dazugeben und zuletzt die Nüsse darüberstreuen. Bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Am Schluss werden die Äpfel aufgelegt und sofort serviert.



## Rotes Hähnchencurry mit Bambus

### Gaeng Phed Gai

Gaeng Phed Gai (auch bekannt als Rotes Thai-Curry mit Huhn) ist ein klassisches thailändisches Gericht, das für seine scharfe und aromatische Geschmacksrichtung bekannt ist. Hauptzutaten sind Hühnerfleisch, Rote Currypaste, Kokosmilch, Gemüse und Thai-Basilikum.

Das Curry ist scharf, leicht süß und sehr aromatisch. Die rote Currypaste verleiht dem Gericht seine charakteristische Farbe und Schärfe, während die Kokosmilch die Schärfe etwas mildert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet  
6 EL Fischsauce  
100 g Bambussprossen  
100 g Zuckerschoten  
1 Paprika rot  
400 ml Kokosmilch  
1 EL Rote Currypaste  
1 Prise Zucker  
2 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)



Hähnchencurry mit Bambus

#### Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen, in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit der Fischsauce mischen. Zugedeckt 10 Minuten marinieren. Inzwischen das Bambusgemüse in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Paprikaschote waschen, vierteln, putzen und in feine Querstreifen schneiden. Das Basilikum waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen und bis auf ein paar Blätter zum Garnieren hacken.

#### Zubereitung

Das dickflüssige obere Drittel der Kokosmilch im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne aufkochen. Die Currypaste einrühren, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch darin 2 Minuten unter Rühren anbraten. Das Bambusgemüse und restliche Kokosmilch dazugeben, alles 4 bis 5 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Die Zuckerschoten, Paprikastreifen und das gehackte Basilikum hinzufügen und alles nochmals 1 Minute köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken. Mit Basilikum garnieren.



## Rotes Schweinefleisch-Curry

### Gaeng Ped Muh

Gäng Ped Muh ist ein thailändisches Gericht, das aus Schweinefleisch und rotem Curry besteht. Es ist bekannt für seine würzige und aromatische Sauce, die aus roter Currypaste und Kokosmilch hergestellt wird.

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine wunderbare Kombination aus würzigen und cremigen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl  
1 Zwiebel(n)  
2 Zehen(n) Knoblauch  
450 g Schweinefilet  
1 Paprika rot  
200 g Champignons  
2 EL Rote Currypaste  
120 g Kokoscreme  
300 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
4 Tomate(n)  
1 Bund Koriander



Rotes Schweinefleisch-Curry

#### Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Das Fleisch waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und in kleine Rauten schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen und häuten, danach die Tomaten entkernen und hacken. Die Kokoscreme in kleine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Die Fleischstreifen zugeben und unter Wenden in 3 Minuten rundum braun anbraten. Paprika, Champignons und Currypaste unterheben. Die Kokoscreme in der heißen Brühe auflösen und mit der Sojasauce in den Wok geben. Alles kurz aufkochen und dann bei reduzierter Hitze 4 bis 5 Minuten dickflüssig einköcheln. Die Tomaten und den Koriander zugeben und 1 bis 2 Minuten mitköcheln. Mit frischem Thai-Basilikum garnieren und mit Nudeln oder Reis servieren.



## Süß-saures Schweinefleisch

### Pad Prian Wan Moo

Süß-saures Schweinefleisch heißt auf Thailändisch »Pad Prian Wan Moo«. Dieses Gericht kombiniert die Aromen von süß und sauer mit zartem Schweinefleisch und wird oft mit Gemüse wie Paprika, Karotten und Zwiebeln zubereitet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 45 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinefleisch

3 EL Sojasauce

2 EL Essig

½ TL Zucker

20 g Mu-Err-Pilze getrocknet

1 Paprika grün

1 Paprika rot

1 Stange(n) Lauch

2 Karotte(n)

½ Salatgurke

4 EL Öl

¼ Liter Fleischbrühe

1 Prise Salz

#### Vorbereitung

Die Pilze in warmem Wasser einweichen. Das Fleisch waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Aus Sojasauce, Essig, Zucker und Salz eine Marinade zubereiten und darin das Schweinefleisch gut 45 Minuten darin marinieren. Die Pilze, die Paprikaschoten, den Lauch, die Möhren und die Salatgurke klein schneiden.

#### Zubereitung

Das Fleisch abtropfen. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Das ganze Gemüse und die Fleischmarinade hinzufügen, 5 Minuten gut umrühren und mit der Fleischbrühe aufgießen. 20 Minuten garen und eventuell mit etwas Speisestärke binden.



## Schweinefleisch Hat Sai Thong

### Mudäng Had Sai Thong

Mudäng Had Sai Thong ist ein thailändisches Gericht, das aus Schweinefleisch zubereitet wird. Das Schweinefleisch wird mit diesen Zutaten mariniert und dann gekocht oder gebraten. Es ist ein aromatisches und würziges Gericht, das oft in thailändischen Haushalten und Restaurants serviert wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Schweinefleisch

2 cm Ingwer

½ TL Zimt

2 EL Sojasauce

1 EL Mekong Whisky

2 EL Tamarindenmark

½ TL Annattopulver

1 EL Kartoffelmehl

1 EL Wasser

1 EL Öl

1 TL Fischsauce



Schweinefleisch Hat Sai Thong

#### Vorbereitung

Das Schweinefleisch in große Stücke schneiden und in eine Schüssel legen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit dem roten Annattopulver das Fleisch einreiben. Das Kartoffelmehl mit dem Wasser glattrühren. Ingwer, Zimt, die Sojasauce, Tamarinde und Whisky mit in die Schüssel geben und alles gut verrühren. Zuletzt das Gemüseöl hinzufügen und alles zusammen 2 Stunden marinieren.

#### Zubereitung

Den Ofen auf größter Hitze vorwärmen, das Schweinefleisch in eine Ofenform legen und etwa 30 Minuten garen lassen. Dabei das Fleisch immer wieder mit der Marinade übergießen. Anschließend das Fleisch in kleine Scheiben schneiden, auf einer Servierplatte arrangieren. Etwas Marinade zurückbehalten, eine halbe Tasse heißes Wasser hineinrühren und zum Kochen bringen. Dabei ständig umrühren. Fischsauce und das Mehl mit Wasser unterrühren, bis die Sauce dick geworden ist. Nun die fertige Sauce über das Schweinefleisch gießen. Heiß servieren.



## Schweinefleisch mit Bambus

### Pad Phet Muh Sei Noh Mai

Dieses Gericht bekommt sein typisches Aroma und die Farbe durch eine aromatische Currypaste mit Zitronengras und Kurkuma

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefleisch  
3 EL Fischsauce  
½ TL Pfeffer schwarz  
400 g Bambussprossen  
½ Paprika rot  
½ Paprika grün  
5 EL Öl  
2 EL Gelbe Currypaste  
2 EL Zucker



Schweinefleisch mit Bambus

#### Vorbereitung

Das Schweinefleisch in etwa 1 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden, mit 1 EL Fischsauce und Pfeffer vermischen und etwa 10 Minuten marinieren. Inzwischen die Bambussprossen in ein Sieb geben, kalt abspülen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikahälften waschen, von Stielansatz, Trennwänden und Kernen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, und das Schweinefleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Gelbe Currypaste dazugeben und gut unter das Fleisch heben. Danach die Hitze erhöhen, Bambussprossen, Paprikastreifen, 2 EL Fischsauce, Zucker und etwas Wasser hinzufügen. Alles bei starker Hitze etwa 2 Minuten weiter dünsten. Dabei ständig umrühren. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.



## Schweinefleisch mit Knoblauch

### Lugehinnuea Mae Yin

Lugehinnüa Mae Yin ist ein thailändisches Gericht, das aus Schweinefleisch und Rindfleisch zubereitet wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Schweinefleisch

300 g Rindfleisch

6 Zehen(n) Knoblauch

4 Korianderwurzeln

1 TL Muskatnuss

1 TL Pfeffer schwarz

1 Zwiebel(n)

2 Ei(er)

1 Prise Salz

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Das Fleisch waschen abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Korianderwurzeln hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, abtupfen, die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Eier schlagen.

#### Zubereitung

Knoblauch, Korianderwurzel, Salz und Pfefferkörner zu einer Paste mahlen. Das Fleisch zusammen mit der entstandenen Paste mischen, danach die geschlagenen Eier, Zwiebeln, Korianderblätter darunter mischen und mit Kräutersalz abschmecken. Nun die Masse zu kleinen Fleischbällchen nach Belieben formen und in heißem Fett in der Pfanne ausbacken.



## Sojabohnenkeimlinge a la Changphuak

### Pattua-ngoag Changphuak

Pattua-ngoag Changphuak ist ein thailändisches Gemüsegericht. Bohnen- und Bambussprossen und Chinakohl werden kurz gekocht und mit einer Sauce gereicht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Bohnensprossen  
200 g Bambussprossen  
1 Chinakohl  
1 Prise Salz  
4 EL Reiswein  
3 EL Tamarindenmark  
10 ml Gemüsebrühe  
2 Limone(n)  
1 Zweig(e) Koriander  
4 EL Öl

#### Vorbereitung

Den Chinakohl klein schneiden, die Limonen in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Sojabohnenkeimlinge und Bambusschoten langsam hinzugeben und alles 5 Minuten kochen lassen. Nach und nach mit Sherry, Tamarinde, Salz und einem Schuss Gemüsebrühe würzen. Weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Auf einer warmen Platte anrichten. Das fertige Gemüse mit den Korianderblättern bestreuen und die Limonenscheibchen um die Platte außen herum legen.



## Apfelpfannkuchen

### Paen Khek Aepeun

Apfelpfannkuchen nach thailändischer Art sind eine köstliche Fusion aus westlichen und thailändischen Aromen. Diese Pfannkuchen werden oft mit Kokosmilch und Palmzucker zubereitet, was ihnen eine besondere Note verleiht.

Diese Apfelpfannkuchen sind eine wunderbare Kombination aus süßen und exotischen Aromen und eignen sich perfekt für ein besonderes Frühstück oder Dessert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

8 Apfel

2 Orange(n)

50 g Zucker

500 ml Milch

5 Ei(er)

6 EL Milch

1 EL Reiswein

2 EL brauner Zucker

15 g Vanillezucker

½ Zitrone(n)

125 g Butter

1 EL Zucker

1 Prise Zimt

#### Vorbereitung

Die Äpfel schälen und würfeln. Die Orangenschale abreiben, die Orangen ebenfalls schälen und würfeln. Mit den Äpfeln vermischen und mit Zucker bestreuen. Die Schale der halben Zitrone abreiben.

#### Zubereitung

Aus Milch, Eiern, Reiswein, Mehl, Vanillinzucker und Zucker sowie der abgeriebenen Orangen- und Zitronenschale einen Teig anrühren und die Fruchtmischung hineingeben. Sodann in einer Pfanne ein Viertel der Buttermenge erhitzen, ein Viertel der Masse hineingeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten stocken lassen. Wenden und die zweite Seite 5 Minuten lang bei starker Hitze hellbraun backen. Warmstellen und noch drei weitere Pfannkuchen auf dieselbe Weise backen. Mit Zucker und Zimt bestreut servieren oder mit etwas zusätzlichem Palmzucker oder Kokosraspeln bestreuen.



## Reiskuchen

### khanom khao

khanom khao ist ein Rezept für thailändischen Reiskuchen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 75 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Zucker

800 ml Milch

1 Zitrone(n)

200 g Naturreis

4 Ei(er) Eiweiß und Eigelb getren

2 EL Rum

1 Prise Meersalz

100 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

1 EL Butter

2 EL Paniermehl

#### Vorbereitung

Die Zitronenschale abreiben. In einem Topf die Milch, den Zucker und die abgeriebene Zitronenschale erhitzen. Kurz vor dem Kochen den Reis und eine Prise Salz dazugeben. Die Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen, bis der Reis die Milch aufgesogen hat. Abkühlen lassen.

#### Zubereitung

Das Eigelb mit einem Kochlöffel unter den Reis mengen. Die Korinthen und den Rum untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Reismasse heben. Eine Kuchenform mit Butter (oder Kokosfett) einlassen und die Semmelbrösel gleichmäßig hineinstreuen. Die Reismasse einfüllen und bei gleichmäßiger Hitze im vorgeheizten Ofen eine gute Stunde backen. Mit Fruchtsalat kalt servieren.



## Tapioca Pudding

### Saku Piak

Saku Piak (Tapioka-Pudding) ist eine thailändische Süßspeise aus Milch, Vanille, Honig und Tapioka. Tapioka ist eine nahezu geschmacksneutrale Stärke, die aus der bearbeiteten und getrockneten Maniokwurzel (Kassava) hergestellt wird.

Es kann ähnlich wie Sago als Zutat zum Kochen verwendet werden. Es kommt in Form von feinen, weißen Stärke-Kügelchen (Perltapioka) oder als dünne, getrocknete Flocken in den Handel.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Ei(er)  
400 ml Milch  
1 EL Milchpulver  
1 Prise Salz  
1 TL Vanille  
3 EL Tapioka  
4 TL Honig

#### Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren und in einem Topf in einem Wasserbad 7 Minuten kochen lassen. Sodann rührt man ständig um und kocht die Masse noch weitere 5 Minuten, bis sie eindickt. Dann nimmt man den fertigen Pudding vom Herd und verteilt ihn in kleine Schüsselchen. Diesen Pudding kann man je nach Belieben heiß oder gut gekühlt servieren.



## Chilisauce in Öl

### Nam Prik Pao

Nam Prik Pao ist eine klassische thailändische Chilipaste, die auch als Chilimarmelade bekannt ist. Diese Paste wird oft in der thailändischen Küche verwendet und verleiht vielen Gerichten einen süßen, intensiven und aromatischen Geschmack.

Die Hauptzutaten sind getrocknete Chilis, Schalotten, Knoblauch, getrocknete Garnelen, Shrimp-Paste, Fischsauce, Palmzucker und Tamarindenpaste. Die Mischung wird in Pflanzenöl gebraten, bis sie eine marmeladenähnliche Konsistenz erreicht.

Nam Prik Pao ist sehr vielseitig und kann in verschiedenen Gerichten wie Suppen, Pfannengerichten, Salaten und sogar als Brotaufstrich verwendet werden.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

4 TL Öl

6 Zehen(n) Knoblauch

3 Thai-Schalotten

10 Chilischote(n) getrocknet

1 EL Garnelenpaste

1 EL Fischsauce

2 EL Zucker

#### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein hacken. Die getrockneten Chilischoten grob hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!!!).

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten dazugeben und kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Chili in die Pfanne geben und anbraten, bis sie ihre Farbe ändern, aus der Pfanne nehmen und ebenfalls beiseite stellen. In einem Mörser zur Garnelenpaste die Chili, den Knoblauch und die Schalotten geben, jeweils gut zerstampfen, bevor die nächste Zutat hinzugegeben wird. Die Zutaten wieder bei geringer Hitze in das Öl geben, und zu einer glatten Paste verrühren. Hinweis: Thai-Schalotten sind kleiner als die in Europa erhältlichen Schalotten. Sind keine Thai-Schalotten erhältlich, reicht auch eine normale Schalotte.



## Chilisauce mit Koriander

### Naam plaah prik

Naam Plaah Prik ist eine klassische thailändische Dip-Sauce, die hauptsächlich aus Fischsauce und Chilis besteht. Diese Sauce wird oft als Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert und verleiht ihnen eine würzige und aromatische Note.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Chilischote(n)
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zweig(e) Koriander

### Vorbereitung

Die Chilischoten waschen, vom Stiel befreien und im Mörser zerstampfen oder in feine Ringe schneiden (Hände danach waschen nicht vergessen). Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen. Den Stängel sowie die Blätter fein schneiden.

### Zubereitung

In einer kleinen Schüssel mit den Chilis, Fischsauce und dem Zitronensaft verrühren. Den Koriander zu der Chilisauce geben. Variation: Man kann auch sehr fein geschnittene Scheiben einiger Schalotten oder einer violetten Zwiebel unter die Sauce geben.



## Currypaste Bangkok

### Kaeng kan Bangkok

Kaeng kan Bangkok ist eine rote thailändische Currypaste. Diese Paste ist die Basis für viele thailändische Gerichte und verleiht ihnen ihre charakteristische Schärfe und Aromen. Diese Paste kann als Basis für viele thailändische Currys verwendet werden. Sie hält sich gut verschlossen im Kühlschrank für mehrere Wochen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

10 Chilischote(n) getrocknet

2 TL Koriander

1 TL Zitronenschale

1 TL Salz

1 TL Zimt

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Zwiebel(n) rot

5 Kardamom, grün

5 Blätter Basilikum

1 TL Garnelenpaste

#### Vorbereitung

Knoblauch und Zwiebeln schälen, hacken und in einer Pfanne anbräunen und beiseite legen. Von den Chilischoten die Samen entfernen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen!). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Von einer Zitrone etwa einen Teelöffel viel abreiben.

#### Zubereitung

Alles zusammen in einem Topf mit den anderen Gewürzen leicht köcheln lassen, bis alles zart braun geworden ist. Gut zu einer Paste verrühren. Salz, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und vermischen. Nun die Garnelenpaste dazu geben. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Paste ca. 3 bis 4 Minuten anbraten und zuletzt die Basilikumblätter dazugeben. Die Paste lässt sich sehr gut in einem verschlossenen Glas aufbewahren.



## Erdnuss-Sauce

### Naam Jim Muh Saté

Naam Jim Muh Saté ist eine thailändische Erdnusssauce, die oft als Saté-Sauce oder Erdnuss-Sauce bezeichnet wird. Diese Sauce ist bekannt für ihre cremige Konsistenz und angenehme Schärfe und passt hervorragend zu mariniertem Hühnerfleisch.

Die Hauptzutaten sind geröstete und gesalzene Erdnüsse, Kokosmilch, rote Currypaste, Palmzucker, Reisessig oder Weißweinessig und Fischsauce. Die Erdnüsse werden fein gemahlen und zusammen mit den anderen Zutaten zu einer sämigen Sauce gekocht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

150 g Erdnüsse

2 EL Rote Currypaste

400 ml Kokosmilch

3 EL Palmzucker

1 TL Salz

3 EL Reisessig

#### Vorbereitung

Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten, anschließend in einem Mörser fein zerstoßen.

#### Zubereitung

Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Rote Currypaste darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Die Kokosmilch hineinrühren und etwa 1 Minute kochen lassen. Erdnüsse, Palmzucker, Salz und Essig hinzugeben und die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen, bis sie sämig ist.



## Garnelensauce Khon Kaen

### Sos Gung Khon Kaen

Sos Gung Khon Kaen ist eine thailändische Gewürzsauce mit Garnelen. Die Region Khon Kaen im Isaan für ihre vielfältige und würzige Küche bekannt. Die Zugabe von Chili, Zitronensaft und Tamarindensauce verleiht der Sauce ein sauer-scharfes Aroma.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Garnelen  
3 Chilischote(n)  
1 Prise Salz  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Tamarindenmark  
½ Bund Petersilie  
7 Zehen(n) Knoblauch

#### Vorbereitung

Die Garnelen schälen, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und hacken.

#### Zubereitung

Die Garnelen in einem Topf kochen, abseihen, die Brühe aufheben. Knoblauch, Zwiebel und Chilischoten kurz in einer Pfanne mit Butter köcheln lassen und anschließend in einen Mixer geben. Die fertig gekochten Garnelen zusammen mit Kräutersalz, Tamari, Zitronensaft, Petersilie und etwas Garnelenbrühe dazugeben. Alles mit einem Mixer pürieren, bis die Sauce schön glatt geworden ist. Nochmals in einem Topf zugedeckt etwas köcheln lassen. Möchten Sie die Sauce noch dicker, so können Sie sie mit einer Mehlschwitze anreichern.



## Gelbe Currypaste

### Khreuang kaeng leuang

Khreuang Kaeng Leuang ist die thailändische Bezeichnung für gelbe Currypaste. Diese Paste ist eine der Grundzutaten für viele thailändische Currys und wird aus einer Mischung von Gewürzen und Kräutern hergestellt<sup>3</sup>. Typische Zutaten sind Koriandersamen, Kreuzkümmel, Zitronengras, Galgant, Knoblauch, Schalotten und getrocknete Chilis.

Gelbe Currypaste wird oft in Gerichten wie Gaeng Lueang Gung verwendet, einem gelben Thai-Curry mit Garnelen. Die Paste verleiht dem Curry eine würzige und aromatische Note.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 200 g

- 3 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 Chilischote(n) rot
- 2 Stange(n) Zitronengras
- 3 Schalotten
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garnelenpaste



Gelbe Currypaste

#### Vorbereitung

Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht anfangen, zu duften. Herausnehmen und in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischoten waschen, nach Geschmack die Kerne entfernen und grob hacken (Hände waschen nicht vergessen!). Das Zitronengras waschen und das weiße Ende in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Zubereitung

Die Chilischoten, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch und Kurkuma in einem Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Garnelenpaste, Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und weiter stoßen, bei Bedarf etwas Öl hinzufügen. In einem luftdicht verschlossenen Glas hält sich die Paste im Kühlschrank gut zwei Wochen oder zwei Monate im Gefrierfach.



## Gelbe Currypaste

### Krüang Gaeng Garieh

Krüang Gaeng Garieh ist die thailändische Bezeichnung für gelbe Currypaste. Diese Paste ist eine wesentliche Zutat für viele thailändische Currys und wird aus einer Mischung von Gewürzen und Kräutern hergestellt. Typische Zutaten sind Zitronengras, Galgant, Kurkuma, Zwiebeln, Knoblauch, Koriandersamen, Kreuzkümmel und Garnelenpaste.

Die gelbe Currypaste verleiht den Gerichten eine würzige und aromatische Note und wird oft in Gerichten wie Gäng Gari Gai verwendet, einem gelben Thai-Curry mit Huhn.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

10 Chilischote(n) getrocknet  
1 Stange(n) Zitronengras  
2 cm Galgant  
5 Schalotten  
10 Zehen(n) Knoblauch  
1 EL Koriander  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
1 EL Madras Curry  
1 TL Garnelenpaste

#### Vorbereitung

Die Stiele der Chilischoten entfernen, Chilischoten quer halbieren und in lauwarmem Wasser etwa 5 Minuten einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Schoten gut ausdrücken. Das Zitronengras und Galgant waschen, Galgant in dünne Scheiben, Zitronengras in feine Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein hacken.

#### Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die Chilihälften, mit Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, dabei ständig rühren. Etwas abkühlen lassen. Die Chilihälften mit Salz im Mörser zerstoßen. Nach und nach sämtliche Zutaten dazugeben und kräftig stoßen. Currypulver und Garnelenpaste ebenfalls untermischen.



## Gelbe Currypaste

### Krüang kaeng lüang

Krüang kaeng lüang ist die thailändische Bezeichnung für gelbe Currypaste. Diese Paste ist eine wesentliche Zutat für viele thailändische Currys und wird aus einer Mischung von Gewürzen und Kräutern hergestellt. Typische Zutaten sind Chilischoten, Madras Curry, Senf, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel und Zitronengras.

Die gelbe Currypaste verleiht den Gerichten eine würzige und aromatische Note und wird oft in Gerichten wie Gäng Gari Gai verwendet, einem gelben Thai-Curry mit Huhn.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

7 Chilischote(n) getrocknet

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Zimt

2 TL Knoblauch

1 Zwiebel(n) rot

1 Stange(n) Zitronengras

1 TL Salz

1 TL Madras Curry

1 TL Senf gemahlen

#### Zubereitung

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und hacken. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden, den Koriander und Kreuzkümmel kochen und in eine Pfanne ohne Öl geben, leise braun köcheln lassen. Abkühlen. Die Samen der Chili entfernen und mit den anderen Zutaten vermischen. Alles fein durchsieben.



## Geröstete Chilipaste

### Nam Prik Pao

Nam Prik Pao ist eine klassische thailändische Chilipaste, die auch als Chilimarmelade bekannt ist. Diese Paste wird oft in der thailändischen Küche verwendet und verleiht vielen Gerichten einen süßen, intensiven und aromatischen Geschmack.

Die Hauptzutaten sind getrocknete Chilis, Schalotten, Knoblauch, getrocknete Garnelen, Shrimp-Paste, Fischsauce, Palmzucker und Tamarindenpaste. Die Mischung wird in Pflanzenöl gebraten, bis sie eine marmeladenähnliche Konsistenz erreicht.

Nam Prik Pao ist sehr vielseitig und kann in verschiedenen Gerichten wie Suppen, Pfannengerichten, Salaten und sogar als Brotaufstrich verwendet werden.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

10 Chilischote(n) getrocknet

3 Schalotten

2 EL Garnelenpaste

1 EL Zucker

2 EL Fischsauce

3 EL Öl

4 Zehen(n) Knoblauch

#### Vorbereitung

Die Chilischoten zerreiben, die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken (oder zerdrücken).

#### Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch mit allen weiteren Zutaten außer dem Öl im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paste darin 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Die Paste in ein kleines Schraubglas füllen und kühl aufbewahren. Man kann sie zu jedem Gericht anbieten.



## Geröstete Paste

### Nam Prik Pao

Geröstete Paste heißt auf Thailändisch »Nam Prik Pao«. Diese Paste ist eine vielseitige Zutat in der thailändischen Küche und wird oft in verschiedenen Gerichten verwendet, um ihnen eine süß-würzige und leicht rauchige Note zu verleihen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

12 Chilischote(n) getrocknet

1 Zwiebel(n) rot

3 Zehen(n) Knoblauch

2 TL Garnelenpaste

2 EL Fischsauce

2 TL Öl

#### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und hacken.

#### Zubereitung

Den Chili, Knoblauch und die Zwiebeln in eine Aluminiumfolie gut einpacken und direkt auf den Grillrost legen. Auf jeder Seite ca. 4 Minuten anschmoren lassen, anschließend die Garnelenpaste hinzufügen. In einer Pfanne das Öl gut erhitzen, die gekochte Paste aus der Folie nehmen und in der Pfanne braun rösten. Zuletzt gießt man die Fischsauce daran und verrührt alles gut. Eventuell kann man mit Zucker sparsam nachschmecken.



## Grüne Currypaste

### Krüang kaeng khieu

Krüang Kaeng Khieu ist die thailändische Bezeichnung für grüne Currypaste. Diese Paste ist eine wesentliche Zutat für viele thailändische Currys und wird aus einer Mischung von Gewürzen und Kräutern hergestellt. Typische Zutaten sind grüne Chilischoten, Zitronengras, Galgant, Korianderwurzeln, Knoblauch, Schalotten und Kaffirlimettenblätter.

Die grüne Currypaste verleiht den Gerichten eine würzige und aromatische Note und wird oft in Gerichten wie Grünes Thai-Curry (Kaeng Khiao Wan) verwendet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 10 Chilischote(n) grün
- 1 Zitrone(n) abgerieben
- 1 TL Korianderwurzel
- 1 TL Koriander gemahlen
- 8 Pfefferkörner weiß
- 1 TL Garnelenpaste

#### Vorbereitung

Den Knoblauch, Korianderwurzel und Zitronenschale schälen und hacken. Die Schale der Zitrone abreiben.

#### Zubereitung

Alle Zutaten außer der Garnelenpaste in einer Pfanne andünsten, dann die Paste dazugeben und unter Zugabe von etwas Wasser gut verrühren.



## Grüne Gewürzpaste Krung Gaeng Wan

Krung Gaeng Wan ist die thailändische Bezeichnung für grünes Curry. Es ist ein beliebtes Gericht der klassischen Thai-Küche und wird oft mit Hühnerfleisch, Thai-Auberginen, Bittergurke, Wasser-Spinat und Kaffirblättern zubereitet. Die grüne Farbe des Currys stammt von den Zutaten, die fast ausschließlich grün sind, wie grüne Chilischoten, Zitronengras, Galgant und Korianderwurzeln.

Grünes Curry ist bekannt für seinen würzigen und aromatischen Geschmack und wird oft mit Kokosmilch gekocht. Es ist eines der bekanntesten und beliebtesten Thai-Gerichte sowohl in Thailand als auch international. Dies ist ein Grundrezept zur Zubereitung der Würzpaste.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

8 Chilischote(n) grün  
2 Schalotten  
4 Zehen(n) Knoblauch  
1 Zweig(e) Koriander  
2 EL Garnelenpaste  
1 EL Galgant gemahlen  
1 EL Chinesischer Ingwer  
1 EL Koriander gemahlen  
1 EL Kreuzkümmel  
2 EL Pfeffer schwarz  
½ TL Gewürznelke(n) gemahlen  
1 EL Muskatnuss  
1 EL Zitronengras gemahlen  
1 Limette(n)  
1 TL Salz  
8 EL Öl

### Vorbereitung

Die Chilischoten entkernen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen !!!). Die Schalotten schälen und fein würfeln, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Koriander vorsichtig abwaschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Schale der Limette abreiben.

### Zubereitung

Alle Zutaten im Mörser so lange zerreiben, bis eine homogene, glatte Paste entstanden ist. In ein kleines Schraubglas füllen und kühl aufbewahren. Die Paste kann man zu jedem Gericht anbieten.



## Kokos-Schinken-Sauce

### Ion maprao

Ion Maprao ist eine thailändische Kokos-Schinken-Sauce. Die Hauptzutaten sind frisch geriebene Kokosnuss, Schinken, Schalotten, rote Chilischoten, Reis, Tamarindenmark, Palmzucker und Salz. Diese Zutaten werden zu einer würzigen und leicht süßen Sauce verarbeitet, die oft als Dip oder Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 600 ml

100 g Kokosnuss frisch gerieben  
200 g Schinken  
2 Schalotten  
6 Chilischote(n) rot  
75 g Reis  
2 EL Tamarindenmark  
2 EL Wasser  
1 EL Palmzucker  
2 TL Salz

#### Vorbereitung

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser ansetzen, aufkochen lassen und 15 Minuten bei milder Hitze garziehen lassen. Das Fleisch der Kokosnuss aus der Schale schneiden und reiben. Die geriebene Kokosnuss mit 500 ml kochendem Wasser verrühren und einige Minuten ziehen lassen. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, die Kokosmasse durchgießen und kräftig auspressen. Es soll etwa  $\frac{1}{2}$  l Flüssigkeit herauskommen (eventuell noch etwas kochendes Wasser dazugießen).

#### Zubereitung

Schinken in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken, die Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Kokosmilch mit Schinken, Reis, Schalotten und Chilischoten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn die Sauce kocht, die Hitze reduzieren und alles einige Minuten köcheln lassen. Mit Tamarindensaft, Zucker und Saft abschmecken. Die Sauce zu rohem oder gekochten Gemüse servieren, zum Beispiel zu Kohl, grünen Bohnen oder Salat.



## Kokos-Soja-Sauce

### Ion tao chiao

Ion tao chiao ist ein Rezept für Kokos-Soja-Sauce aus Thailand. Die Kombination aus süßer Kokosnuss, salzigen Sojabohnen und würzigem Schweinehack sorgt für eine harmonische Balance von süßen, salzigen und leicht sauren Geschmacksnoten. Der Zucker fügt eine zusätzliche Süße hinzu, während das Tamarindenmark eine angenehme Säure bringt. Die Chilischoten sorgen für eine angenehme Schärfe, die das Gericht lebendig macht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Kokosnuss frisch gerieben

125 g Sojabohnen gesalzen

4 Schalotten

2 EL Öl

60 g Schweinehack

3 EL Zucker

2 EL Tamarindenmark

2 EL Wasser

1 Prise Salz

5 Chilischote(n) rot

#### Vorbereitung

Das Fleisch der Kokosnuss aus der Schale schneiden und reiben. Die geriebene Kokosnuss mit 300 ml kochendem Wasser verrühren und einige Minuten ziehen lassen. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, die Kokosmasse durchgießen und kräftig auspressen. Es soll 300 bis 350 ml Flüssigkeit herauskommen. Die Sojabohnen aus der Dose nehmen, die Flüssigkeit beiseite stellen.

#### Zubereitung

Die Kokosmilch in einen Topf geben und einige Minuten offen köcheln lassen. Die eingesalzene Sojabohnen in einem Sieb abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Die Schalotten schälen, zwei davon fein hacken und zusammen mit den Sojabohnen im Mörser zerstoßen. Die Paste und die Bohnenflüssigkeit zur Kokosmilch geben und umrühren. Die restlichen zwei Schalotten in Ringe schneiden, in dem Öl knusprig braten und beiseite stellen. Die Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden. Das Tamarindenmark mit 2 EL Wasser verrühren. Das Hackfleisch und Chilischoten zur Sauce geben und mit Zucker, Tamarindensaft abschmecken. Das ganze cremig einkochen und evt. mit etwas Salz nachwürzen. Die Sauce mit den Schalottenringen bestreuen und zu rohem oder gekochtem Gemüse servieren.



## Krabben-Chili-Dip

### Nam Prik Kapi

Nam Prik Kapi ist eine klassische thailändische Chilipaste, die aus fermentierter Garnelenpaste, Chilis und Limettensaft hergestellt wird. Diese Paste ist bekannt für ihren intensiven und aromatischen Geschmack und wird oft als Dip für rohes oder gekochtes Gemüse, Fisch, Geflügel und Fleisch verwendet.

Die Zutaten werden miteinander vermischt und zu einer groben Paste zerstoßen. Nam Prik Kapi bietet eine perfekte Balance zwischen Schärfe, Säure und Salzigkeit und ist ein fester Bestandteil der thailändischen Küche.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Garnelenpaste
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 3 Chilischote(n) rot
- 1 EL Garnelen getrocknet
- 4 Makeur (kleine Thai-Auberginen)
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 EL Garnelen getrocknet

#### Vorbereitung

Die Garnelenpaste in eine Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie duftet. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken, die getrockneten Krabben hacken. Die Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!!!). Die Makeur fein hacken.

#### Zubereitung

Diese Zutaten im Mörser zerstoßen, bis eine glatte Paste entsteht. Mit Zitronensaft, Fischsauce und Zucker abschmecken. Den Dip zu rohem oder gekochtem Gemüse und zu gebratenem oder gegrilltem Fisch reichen.



## Massaman-Currypaste

### Khreuang Kaeng Matsaman

Khreuang Kaeng Matsaman ist die thailändische Bezeichnung für Massaman-Currypaste. Diese Paste ist eine wesentliche Zutat für das berühmte Massaman-Curry, das aus der südlichen thailändischen Küche stammt und von indischen und malaysischen Aromen inspiriert ist.

Die Massaman-Currypaste wird aus einer Mischung von Gewürzen und Kräutern hergestellt, darunter Thai-Schalotten, getrocknete Chilischoten, Knoblauch, Galgant, Zitronengras, Koriandersamen, Kreuzkümmel und Kardamom. Das Curry selbst ist bekannt für seinen milden, aber aromatischen Geschmack und wird oft mit Hühnerfleisch, Kartoffeln und Erdnüssen in Kokosmilch gekocht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Chilischote(n)  
1 Stange(n) Zitronengras  
3 cm Galgant  
5 Gewürznelke(n)  
3 Stange(n) Zimt  
10 Kardamom, grün  
½ TL Muskatnuss  
6 Zehen(n) Knoblauch  
4 Schalotten  
5 Korianderwurzeln  
1 TL Garnelenpaste

#### Vorbereitung

Die Chili von den Stilen befreien, je nach Geschmack entkernen (Hände waschen nicht vergessen!), und in heißem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit den Galgant, Knoblauch und die Schalotten schälen und grob hacken. Von dem Zitronengras das weiße Stück in feine Scheiben schneiden. Die Zimtstangen zerdrücken und die Samen aus den Kardamomkapseln entnehmen. Die Korianderwurzeln waschen, abtupfen und fein hacken. Die eingeweichten Chili grob hacken.

#### Zubereitung

Alle Zutaten im Mörser oder Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten, ggf. etwas Speiseöl hinzufügen. In einem luftdichten Gefäß hält sich diese Paste 2 Wochen im Kühlschrank oder 2 Monate eingefroren. Ergibt 250 Gramm.



## Panäng-Currypaste

### Krüang Gaeng Panaeng

Krüang Gaeng Panaeng ist die thailändische Bezeichnung für Panang-Currypaste. Diese Paste ist eine wesentliche Zutat für das berühmte Panang-Curry, das in der thailändischen Küche sehr beliebt ist.

Die Panang-Currypaste wird aus einer Mischung von Gewürzen und Kräutern hergestellt, darunter Kaffirlimettenblätter, Thai-Chilis, Zitronengras, Ingwer, Korianderwurzeln, Korianderkörner, Thai-Frühlingszwiebeln, Erdnüssen und Kreuzkümmel. Das Curry selbst ist bekannt für seinen milden, aber aromatischen Geschmack und wird oft mit Hühnerfleisch, Schweinefleisch oder Garnelen in Kokosmilch gekocht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

6 Chilischote(n) getrocknet

1 TL Salz

3 Schalotten

3 Zehen(n) Knoblauch

1 Stange(n) Zitronengras

2 cm Galgant

1 Kaffirlimette

2 Korianderwurzeln

½ TL Pfeffer schwarz

½ TL Garnelenpaste

#### Vorbereitung

Die Chilischoten längs halbieren, den Stiel entfernen und Schoten in lauwarmem Wasser etwa 5 Minuten einweichen, anschließend Wasser abgießen und die Schoten gut ausdrücken. Chili im Mörser mit Salz zerstampfen. Nicht vergessen: Hände waschen! Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Kaffir-Limette heiß waschen, schälen und die Schale klein hacken, es wird 1 EL benötigt.

#### Zubereitung

Die Korianderwurzeln waschen und klein hacken. Mit allen Zutaten in den Mörser geben, gut durchstoßen. Zum Schluss Pfeffer und Garnelenpaste hinzugeben und gut durchmischen, bis eine feine Paste entstanden ist.



## Rote Currypaste krung gaeng phed

In Thailand heißt diese Currypaste »krung gaeng phed«. Man würzt mit der Paste Fleisch-, Geflügel und Gemüsegerichte.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

20 Chilischote(n) getrocknet  
6 Schalotten  
6 Zehen(n) Knoblauch  
1 EL Koriander  
1 EL Kreuzkümmel  
2 cm Galgant  
2 TL Salz  
1 EL Pfeffer schwarz  
1 Kaffirlimette abgerieben  
1 TL Zitronengras gemahlen  
1 EL Garnelenpaste  
6 EL Öl

### Vorbereitung

Die Chilischoten zerreiben, die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken. Die Schale der Kaffirlimette abreiben. Den Galgant schälen und hacken.

### Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mörser solange zerreiben, bis eine homogene Masse entstanden ist. Diese Paste kann, in einem Schraubglas aufbewahrt, mehrere Wochen verwendet werden.



## Sauce Mahasarakam

### Sos Mahasarakam

Sos Mahasarakam ist eine thailändische Gewürzsauce, die aus der Region Maha Sarakham stammt. Diese Sauce wird oft aus Zutaten wie Knoblauch, Tomaten, Schweinefleisch, roter Currypaste, Sojasauce, Salz, Madras Curry, Zucker und Öl hergestellt. Sie ist bekannt für ihren würzigen und aromatischen Geschmack und wird häufig als Dip oder zum Würzen von Gerichten verwendet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

6 Zehen(n) Knoblauch

2 Tomate(n)

200 g Schweinefleisch

1 EL Rote Currypaste

1 EL Sojasauce

1 Prise Salz

1 Prise Madras Curry

1 Prise Zucker

2 EL Öl

#### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, das Fleisch waschen, abtupfen und klein schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Knoblauch gelblich anbraten. Die Tomaten in die Pfanne geben. Das Schweinefleisch und die Currypaste mit etwas Wasser darangeben, alles verrühren und köcheln lassen, bis das Fleisch durch ist. Hin und wieder die Pfanne mit Wasser auffüllen, die Gewürze zuletzt dazugeben. Nun alles in einen Mixer füllen und auf höchster Stufe mixen, bis die Sauce glatt ist. Notfalls etwas Wasser begeben.



## Sauce Nakhon Nayok

### Sos Nakhon Nayok

Sos Nakhon Nayok ist eine thailändische Gewürzsauce aus der Region Nakhon Nayok in Zentral-Thailand, die für ihre vielfältige und köstliche Küche bekannt ist. Tamarindenmark und reichlich Kokosmilch verleihen der Sauce ein reichhaltiges und leicht säuerliches Aroma.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

2 EL Tamarindenmark

4 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Madras Curry

1 Limette(n) ausgepresst

1 Zweig(e) Koriander

1 Prise Salz

300 ml Kokosmilch

#### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer gut pürieren, bis eine glatte Paste entsteht.



## Sauce Nakhon Panthom

### Sos Nakhonpthom

Sos Nakhonpthom ist eine thailändische Sauce, mit Erdnüssen, Honig, Tamarindenmark, Zwiebeln, Koriander und Knoblauch.

Sos Nakhonpthom verleiht deinen Gerichten eine köstliche Geschmacksnote

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Erdnüsse

1 TL Tabasco

3 TL Honig

3 EL Tamarindenmark

1 Zwiebel(n)

1 Zweig(e) Koriander

1 Zehen(n) Knoblauch

5 EL Öl

300 ml Gemüsebrühe

#### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen und hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Erdnüsse 5 Minuten lang rösten, dann Knoblauch, Tabasco, Honig, Tamari und Gemüsebrühe hinzugeben und kurz zum Kochen bringen und beiseite stellen. In einer mit Öl erhitzten Pfanne die Zwiebeln braun werden lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren. Die fertige Sauce anschließend mit Korianderblättern garnieren.



## Sauce Nakhon Sawan

### Sos Nakhon Sawan

Sos Nakhon Sawan ist eine thailändische Gewürzsauce aus der Provinz Nakhon Sawan in Zentral-Thailand, die für ihre vielfältige und köstliche Küche bekannt ist. Die Region bietet eine Mischung aus traditionellen thailändischen, chinesischen und laotischen Aromen. Die Zugabe von Honig, Knoblauch, Chilisauce, Ketchup und Madras-Curry entsteht ein intensives süß-scharf-pikantes Aroma.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 EL Honig  
2 Zehen(n) Knoblauch  
2 EL Ketchup  
1 TL Tabasco  
20 g Mu-Err-Pilze  
1 Zwiebel(n)  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Prise Pfeffer weiß  
1 Zweig(e) Petersilie  
1 Prise Madras Curry  
1 EL Sesamöl

#### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pilze in warmem Wasser einweichen, die Stile entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Petersilie waschen, abtupfen und ebenfalls hacken. Wenn die Pilze eingeweicht sind, aus dem Wasser herausnehmen und ebenfalls fein hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Morcheln darin andünsten. Danach langsam die restlichen Zutaten hineinrühren und die Sauce köcheln lassen. Dabei alles gut verrühren.



## Sauce Nakhon Si Thammarat

### Sos Nakhon Si Thammarat

Sos Nakhon Si Thammarat ist eine thailändische Gewürzsauce aus der Region Nakhon Si Thammarat im Süden Thailands. Durch die Verwendung von Ketchup, Mango und Honig sowie Madras Curry wird ein süß-fruchtig-pikantes Aroma erreicht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

3 EL Ketchup

1 Mango

1 EL Honig

1 EL Ingwerpulver

½ TL Madras Curry

1 EL Sesamöl

1 Prise Pfeffer weiß

#### Vorbereitung

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl heiß werden lassen und die Mangostückchen darin andünsten. Die restlichen Zutaten begeben und alles miteinander gut vermengen. Langsam köcheln lassen.



## Sauce Prik

### Sos prik

Sos prik ist eine thailändische Sauce, die in der Küche vielseitig verwendet wird. Sie ist bekannt für ihre würzige und scharfe Note. Die genaue Zusammensetzung kann variieren, aber typischerweise enthält sie Zutaten wie Chilischoten, Knoblauch, Ingwer und Sojasauce.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

3 Chilischote(n) rot

4 EL Essig

4 EL Wasser

#### Vorbereitung

Die Chili waschen, entkernen und in kleine Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!).

#### Zubereitung

Die Chilischoten mit Essig verrühren und  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen lassen. Anschließend Wasser hinzufügen und 2 Stunden stehen lassen. Die Sauce sodann in ein Glas füllen und zudecken. Sie hält sich so leicht einige Monate und schmeckt zu Reis unvergleichlich gut.



## Sauce Ratchasima

### Sos Ratchasima

Sos Ratchasima ist eine thailändische Sauce. Die Sos Ratchasima-Sauce verleiht deinen Gerichten eine würzige Note und ist vielseitig einsetzbar.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 cm Ingwer

1 EL Öl

10 Blätter Koriander

1 EL Honig

1 ½ EL Reiswein

250 ml Gemüsebrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

#### Vorbereitung

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Korianderblätter fein hacken.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Ingwerwurzel darin sautieren. Honig, Sherry, Korianderblätter und Gemüsebrühe hinzufügen und unter ständigem Umrühren 5 Minuten lang köcheln lassen. Anschließend mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.



## Scharfe Sauce

### Nam Prik

Nam Prik (auch Nam Phrik geschrieben) ist eine Art thailändische scharfe Chilisauce oder -paste, die typisch für die thailändische Küche ist. Die Hauptzutaten für Nam Prik sind frische oder getrocknete Chilischoten, Knoblauch, Schalotten, Limettensaft und oft eine Art Fisch- oder Garnelenpaste.

Es gibt viele verschiedene Arten von Nam Prik, die je nach Region und Familie variieren können. Einige bekannte Varianten sind:

#### Nam Prik Pao

Eine geröstete Chilipaste, die oft in Öl eingelegt ist und einen süßen, intensiven und aromatischen Geschmack hat. Nam Prik Kapi

Eine Chilipaste mit Garnelenpaste, die oft als Dip für rohes oder gekochtes Gemüse, Fisch, Geflügel und Fleisch serviert wird. Nam Prik wird normalerweise als Beilage zu Hauptgerichten serviert und verleiht ihnen eine würzige und aromatische Note.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 5 Chilischote(n) getrocknet
- 8 Zehen(n) Knoblauch
- 2 EL Garnelenpaste
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 4 EL Fischsauce
- 1 Limette(n) ausgepresst
- 4 Chilischote(n) rot

#### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die getrockneten Chilischoten zerreiben.

#### Zubereitung

Den Knoblauch mit getrockneten Chilischoten, getrockneten Garnelen, Salz, Zucker, Fischsauce und Limettensaft pürieren. Die frischen Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden. Zu der Chilisauce geben und alles gut verrühren. Diese Sauce reicht man zu fast jedem Essen. Im Kühlschrank hält sie sich in einem kleinen Schraubglas einige Wochen.



## Thai Currypulver

### Phong Karii

Phong Karii ist thailändisches Currypulver, das in verschiedenen Gerichten verwendet wird. Ein bekanntes Gericht, das dieses Gewürz verwendet, ist Gung Pad Pong Kari, ein gebratenes Garnelen-Curry.

Dieses Gericht kombiniert Garnelen mit Currypulver, Eiern, Milch und verschiedenen Gemüsen wie Zwiebeln und Paprika. Es ist ein köstliches Beispiel für die Fusion von thailändischen und chinesischen Aromen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### Zutaten für 125 g

- 1 EL Pfeffer schwarz
- 2 TL Pfeffer weiß
- 1 EL Gewürznelke(n)
- 3 EL Koriander
- 3 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Fenchelsamen
- 8 Kardamom, grün
- 3 EL Chilischote(n) getrocknet
- 2 EL Kurkuma gemahlen
- 2 EL Ingwer gemahlen



Thai Currypulver



Phong Karii

#### Vorbereitung

Pfeffer, Nelken, Koriander, Kreuzkümmel und Fenchel nacheinander in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze rösten, bis sich der jeweils typische Duft entfaltet. Die Samenkörner aus den Kardamomkapseln entnehmen.

#### Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mörser oder Mixer zu einem Pulver verarbeiten. Diese Gewürzmischung in einem luftdichten Gefäß an einem dunklen Ort aufbewahren. Ergibt 125 Gramm.



## Auberginen Krung Thep Patmakueamuang Krungthep

Patmaküamuang Krungthep ist ein thailändisches Gericht, das aus Auberginen zubereitet wird. Es stammt aus Bangkok, das auf Thai »Krung Thep« genannt wird. Die Auberginen werden oft mit Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und verschiedenen Gewürzen wie Madras-Curry und Pfeffer gekocht. Das Gericht wird in einer Gemüsebrühe zubereitet und mit Petersilie garniert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Aubergine(n)  
2 Zehen(n) Knoblauch  
3 Zwiebel(n)  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Zweig(e) Petersilie  
1 EL Madras Curry  
1 Prise Pfeffer schwarz  
3 EL Öl  
2 cm Ingwer

### Vorbereitung

Den Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und hacken. Die Auberginen klein schneiden. Die Petersilie waschen, abtupfen und hacken.

### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Auberginen sautieren und dann nach dem Abtropfen auf einem Teller beiseite stellen. Nun in der Pfanne die Zwiebeln, den Ingwer und Knoblauch anbraten lassen und nach und nach die Gemüsebrühe hinzugießen. Umrühren und anschließend die Auberginen wieder begeben. Mit Curry, Pfeffer und Petersilie würzen und nochmals gut umrühren. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und danach sofort servieren.



## Bambusgemüse a la Mae Sot

### Patnoamai Maesod

Patnoamai Maesod ist ein thailändisches Gericht, das aus Bambussprossen zubereitet wird. Es stammt aus Mae Sot, einer Stadt in der Provinz Tak im Nordwesten Thailands. Das Gericht wird oft als Beilage serviert und kann verschiedene Gewürze und Zutaten enthalten, um den Geschmack zu verfeinern.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Bambussprossen

4 Chilischote(n) getrocknet

3 EL Öl

3 EL Weinessig

3 EL Tamari

1 Stange(n) Lauch

#### Vorbereitung

Die Chilis waschen und fein hacken. Hände waschen nicht vergessen!!! Den Lauch waschen und fein hacken. Die Bambussprossen in dünne Streifen schneiden

#### Zubereitung

Öl in der Pfanne erhitzen, die Bambussprossen dazugeben und zusammen mit Chilis 5 Minuten unter ständigem Umrühren anbraten. Den Weißweinessig und Tamari dazu gießen und alles gut verrühren und zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen in einer zusätzlichen Pfanne etwas Öl erhitzen und den klein geschnittenen Lauch 5 Minuten köcheln lassen. Das Bambusgemüse auf eine warme Platte legen und mit dem leicht gekochten Lauch garniert servieren.



## Blumenkohl Mae Hong Son Patgralam Maehongson

Blumenkohl Mae Hong Son ist ein thailändisches Gemüsegericht, das Blumenkohl und Erbsen mit einer Vielzahl von Gewürzen und Aromen kombiniert. Der Knoblauch und Ingwer verleihen dem Gericht eine würzige Basis, während Zimt, Pfeffer und gemahlener Kümmel für eine komplexe Geschmacksnote sorgen. Der Joghurt und die Sojasauce bringen eine cremige und leicht salzige Komponente, und die Cashew-Nüsse fügen eine knusprige Textur hinzu.

Insgesamt ist es ein ausgewogenes Gericht mit einer harmonischen Mischung aus würzigen, aromatischen und cremigen Aromen. Dazu zu Reis servieren.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Blumenkohl  
200 g Erbsen  
4 Zehen(n) Knoblauch  
2 cm Ingwer  
½ TL Zimt  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Kümmel gemahlen  
1 Prise Salz  
300 g Joghurt  
1 EL Sojasauce  
3 EL Öl  
20 g Cashew-Nüsse

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken, die Cashewnüssen fein hacken. Vom Blumenkohl nur die Röschen verwenden.

### Zubereitung

Den Blumenkohl und die Erbsen zusammen in kochendes Wasser geben und ein wenig vorkochen. Dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Blumenkohl und Erbsen hinzufügen, umrühren und kurz anbraten. Nun Ingwer, Sojasauce, Zimt und Kümmel mit hineinrühren, anschließend den Joghurt unter vorsichtigem Umrühren in die Pfanne geben und noch einige Minuten garen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel mit gehackten Cashewnüssen garniert servieren.



## Chinakohl Phitsanulok Patpaggadkhau Phitsanulok

Patpaggadkhau Phitsanulok ist ein thailändisches Gemüsegericht aus Phitsanulok. Phitsanulok ist die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz in Thailand und liegt in der unteren Nord- oder nördlichen Zentralregion des Landes. Das Gericht mit Chinakohl und Karotten ist schlicht, mit einer süß-sauren Note, aber schmackhaft und schnell zubereitet.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chinakohl
- 1 Karotte(n)
- 2 TL Honig
- 1 TL Essig
- 3 EL Öl

### Vorbereitung

Den Chinakohl waschen und in Stückchen von 1 x 2 cm schneiden. Die Karotte schälen und in feine Streifen von Streichholzgröße schneiden.

### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Chinakohl und die Karotte zugedeckt 5 bis 10 Minuten pfannenrühren. Zum Schluss vorsichtig Essig und Honig dazu geben und eventuell etwas Wasser. Heiß servieren.



## Curryomelett

### Khai Yat Sai

Khai Yat Sai ist ein gefülltes Thai-Omelett. Es ist ein beliebtes Gericht in Thailand und kann mit verschiedenen Füllungen zubereitet werden, oft mit einer Mischung aus Gemüse, Fleisch und Gewürzen.

Mit Austernsauce, Frühlingszwiebeln, Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Rinderhack

2 EL Erbsen

1 Zwiebel(n)

1 Karotte(n)

1 TL Zucker

1 TL Sojasauce

1 Prise Pfeffer

100 ml Öl

1 TL Salz

1 EL Madras Curry

4 Ei(er)

1 TL Milch

#### Vorbereitung

Die Karotte schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darangeben. Mit Knoblauchsatz verrühren und ca. 5 Minuten lang anbraten. Weiterkochen lassen und dabei die Erbsen, Zwiebeln, Karotten mit einrühren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken und anschließend in eine Schüssel gießen.

#### Zubereitung

Die Eier leicht mit der Milch schlagen. Etwas Öl in eine Pfanne gießen, erhitzen und die Hälfte der Eiermischung dazugeben. Gleichmäßig in der Pfanne verteilen, die Hälfte des Hackfleisches in die Mitte des Omeletts legen und das Omelett um das Hackfleisch herumfalten, so dass sich ein Quadrat bildet. Das Omelett vorsichtig wenden und weitere Minuten kochen lassen. Auf eine Platte legen und mit dem Rest der Eier und dem Hackfleisch ebenso verfahren. Mit Curry abschmecken, mit Austernsauce, Frühlingszwiebeln, Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren und servieren.



## Currypilzomelett

### Khai-djaow hed

Khai-djaow hed (auch geschrieben als Khai Jiao Hed) ist ein thailändisches Omelett mit Pilzen. Es ist ein einfaches, aber schmackhaftes Gericht, das oft als Beilage zu anderen thailändischen Gerichten serviert wird.

Die Eier werden mit den Gewürzen verquirlt, dann werden die Pilze hinzugefügt. Die Mischung wird in einer heißen Pfanne mit Öl gebraten, bis das Omelett goldbraun und knusprig ist.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Champignons

1 EL Butter

3 EL Weizenmehl

10 ml Mineralwasser

4 Ei(er)

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 TL Madras Curry

1 EL Paprikapulver

Für die Garnitur

1 Zweig(e) Petersilie

#### Vorbereitung

Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zergehen lassen und die Champignons darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz und Paprika würzen und abkühlen lassen. Für die Garnitur ein paar Petersilienblätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Eigelb, Mehl und Selterswasser gut verrühren und die gedünsteten Champignons dazugeben. Das Eiweiss steif schlagen und unter den Teig heben. Nacheinander die Omeletts braten, mit Currygewürz abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.



## Erbsen a la Pattaya Patthualantau Pattaya

Patthualantau Pattaya ist ein thailändisches Gemüsegericht aus Pattaya, einem bekannten Badeort im östlichen Teil von Zentralthailand, etwa 150 km südöstlich von Bangkok. Das Gericht ist schnell und einfach zubereitet: Erbsen werden mit Bambussprossen gebraten und gewürzt.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Erbsen  
250 g Bambussprossen  
8 Zehen(n) Knoblauch  
5 EL Reiswein  
2 EL Sojasauce  
1 Zweig(e) Koriander  
3 EL Öl

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Petersilie fein hacken. Die Erbsen und den Bambus ca. 2 Minuten blanchieren. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Erbsen und Bambussprossen hinzugeben und unter ständigem Umrühren 5 Minuten braten. Den Knoblauch darangeben und nach und nach Reiswein und Sojasauce dazugießen. Weiterrühren und dabei 5 Minuten braten. Heiß servieren und mit Korianderblättern bestreut servieren.



## Fleischklösschen

### Lugchinnuea

Lugchinnüa sind thailändische Fleischklößchen. Sie werden typischerweise aus Schweinehackfleisch hergestellt und mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten wie Weizenmehl, Kokosmilch, grüner Currypaste, Fischsauce, Erdnussbutter und Zucker zubereitet. Die Fleischklößchen werden oft in Mehl gewälzt und dann gebraten oder gekocht.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinehack  
150 g Weizenmehl  
300 ml Kokosmilch  
2 EL Grüne Currypaste  
1 EL Fischsauce  
2 EL Erdnussbutter  
1 EL Zucker  
2 EL Öl  
1 Zweig(e) Pfefferminze

#### Vorbereitung

Das Hackfleisch in kleine Bällchen formen und kurz im Mehl wälzen. Die Pfefferminze waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Danach die Bällchen in der Pfanne gut anbraten und auf jeder Seite gleichmäßig braun werden lassen. Anschließend die Currypaste hinzufügen und gut umrühren. Danach die Kokosmilch dazugeben und schließlich noch die Erdnussbutter, Zucker und die Fischsauce. Alles sorgfältig verrühren und mit den Bällchen verkochen, bis das Fleisch durchgegart ist. Alles in eine Schüssel füllen und mit Pfefferminzblättern garnieren.



## Garnelen mit Schweinefleisch

### Kaeng Mae Sa

Kaeng Mae Sa ist ein Gericht mit Garnelen und Schweinefleisch aus Thailand. Das Gericht verströmt ein verlockendes Aroma von Kokosmilch und Garnelen, das durch die würzigen Noten von Schweinefleisch und Chilischote ergänzt wird. Die frischen Kräuter und der Koriander verleihen dem Gericht eine angenehme Frische.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Garnelen

200 g Schweinefleisch

400 ml Kokosmilch

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Chilischote(n) rot

1 Prise Pfeffer schwarz

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Das Schweinefleisch waschen und in kleine Würfel schneiden, die Chili in feine Scheiben schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Die Kokosmilch in einen Topf gießen und leicht köcheln lassen. Dann Garnelen und Schweinefleisch dazugeben und mitkochen. Wenn das Fleisch fertig ist, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen. In eine Servierschüssel füllen und mit den Korianderblättern garniert servieren.



## Huhn mit Reis

### Kao pat gai

Kao Pat Gai (auch bekannt als Khao Pad Gai) ist ein beliebtes thailändisches Gericht, das aus gebratenem Reis mit Hähnchen besteht. Es wird typischerweise mit Zutaten wie Knoblauch, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Eiern, Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft zubereitet. Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine wunderbare Kombination aus Aromen und Texturen. Es ist ein Klassiker in der thailändischen Küche und wird oft in Thai-Restaurants serviert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

200 g Hähnchenbrust

1 Zwiebel(n)

2 EL Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

1 TL Salz

1 EL Madras Curry

4 EL Öl

200 g Reis

1 Tomate(n)

1 Zitrone(n)

#### Vorbereitung

Die Hühnerbrust in Würfel schneiden, die Zwiebel schälen, fein hacken und die Tomate und Zitrone in feine Scheiben schneiden. 2 Tassen Reis kochen.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebel darin goldbraun rösten. Hühnerfleisch Salz und Currypulver hinzufügen und alles 3 Minuten zusammen kochen lassen. Nun den Reis daran geben weiter kochen und zuletzt die Rosinen hineinstreuen. Alles auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Tomaten- und Zitronenscheiben garnieren.



## Karotten Haad Yai

### Patkearod Hadyai

Patkearod Hadyai ist ein thailändisches Gemüsegericht. Dieses Gericht kombiniert die Süße von Karotten und Mango mit der Würze von Madras Curry und Knoblauch. Die Erbsen fügen eine angenehme Textur hinzu, während die Kokosmilch eine cremige Basis bietet. Die Sojasauce bringt eine salzige Umami-Note, und der frische Koriander verleiht dem Gericht eine aromatische Frische.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

3 Karotte(n)  
200 g Erbsen  
1 TL Madras Curry  
3 Zehen(n) Knoblauch  
2 EL Sojasauce  
300 ml Kokosmilch  
1 Prise Salz  
1 Zweig(e) Koriander  
1 Mango

#### Vorbereitung

Die Karotten schälen und in feine Streifen von Streichholzgröße schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Mango in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Gemüse darin kurz anbraten. Anschließend die Kokosmilch dazugießen, umrühren und 15 bis 20 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser zugießen. Mit Currypulver, Knoblauch, Sojasauce und Salz würzen, leicht umrühren und warm stellen. Eine Platte mit der in Scheiben geschnittenen Mango (oder Mandarinen) ringsum garnieren und danach das warme Gemüse in der Mitte auffüllen. Mit frischen Korianderblättern garnieren.



## Kräuteromelett Bo Sang

### Khajadsai Bo Sang

Khajadsai Bo Sang ist ein thailändisches Gericht, das als Kräuteromelett bekannt ist. Es wird mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen zubereitet, die dem Omelett einen einzigartigen Geschmack verleihen.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er)  
300 g Champignons  
100 g Pfifferlinge  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Butter  
2 Zehen(n) Knoblauch  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Zweig(e) Basilikum (Bai horapa)  
1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, die Champignons putzen und in kleine Scheiben schneiden. Die Pfifferlinge säubern und in ihrer Größe belassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum und Koriander waschen, abtupfen und fein hacken.

#### Zubereitung

Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Zwiebel darin glasig bräunen, danach die Pilze dazugeben und unter ständigem Umrühren 5 Minuten anbräunen. Mit Salz, Knoblauch und Pfeffer würzen, warm stellen. Die Eier mit Salz und Pfeffer leicht mit der Gabel schlagen, die Kräuter dazugeben. Butter in eine Pfanne geben und warm werden lassen. Von einem Viertel der Eimasse ein Omelett backen und die Pfanne dabei mehrmals leicht rütteln, um die Eiermasse gleichmäßig zu verteilen. Anschließend ein Viertel der Pilzmasse auf die Hälfte des Omeletts legen und die andere Hälfte darüberklappen. Das fertige Omelett aus der Pfanne heben und auf einen vorgewärmten Teller legen. Mit den anderen Omeletts genauso verfahren.



## Lauch a la Pa Pae

### Pattongrath iam

Pattongrath iam ist ein thailändisches Gericht, das aus Lauch, Zwiebeln und Tomaten zubereitet wird. Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bringt die Aromen Thailands direkt in Ihre Küche.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stange(n) Lauch
- 2 Zwiebel(n)
- 3 EL Madras Curry
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Prise Pfeffer schwarz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl
- 1 Zweig(e) Koriander
- 2 Tomate(n)

#### Vorbereitung

Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und fein hacken.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Lauch und Zwiebeln kurz anbraten. Langsam die Kokosmilch dazugießen, umrühren und zugedeckt 15 Minuten leise bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend Pfeffer, Muskat, Curry und Kräutersalz dazugeben. Umrühren und weitere 5 Minuten kochen. Auf einer warmen Platte anrichten, mit den Korianderblättern bestreuen und Tomatenscheiben garnieren.



## Paprika a la Mae Klang

### Patprik Maeklang

Patprik Maeklang ist ein thailändisches Gemüsegericht, das aus Paprika, Champignons und Karotten zubereitet wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 100 g Champignons
- 2 Karotte(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Madras Curry
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 1 EL Rote Currypaste
- 1 EL Sojasauce
- 100 ml Gemüsebrühe

#### Vorbereitung

Die Paprika entkernen und in kleine Rauten schneiden. Die Pilze hacken, die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Zubereitung

Die Zwiebeln im Zitronensaft langsam kochen lassen, Gemüsebrühe hinzugeben und langsam roten und gelben Paprika hineinstreuen. Pilze, Karotten und Knoblauch dazurühren. Unter ständigem Umrühren etwa 15 Minuten kochen lassen. Zuletzt mit Currypulver, Currypaste und Sojasauce würzen und abschmecken, weitere 5 Minuten köcheln lassen und in einer warmen Schüssel servieren.



## **Pfannkuchen a la Sattahip**

### **Knomkai Sattahip**

Knomkai Sattahip ist ein thailändisches Gericht, das als Pfannkuchen à la Sattahip bekannt ist. Es handelt sich um eine Art Pfannkuchen, der mit einer Mischung aus Ei, Milch, Weizenmehl und Kokosraspeln zubereitet wird. Die Füllung besteht aus braunem Zucker, Zimt, Salz, Orangensaft und Kokosraspeln.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

1 Eigelb

1 Ei(er)

150 ml Milch

200 g Weizenmehl

150 ml Öl

#### **Für die Füllung**

250 ml Wasser

75 g brauner Zucker

1 Prise Zimt

1 Prise Salz

1 ½ EL Orangensaft

200 g Kokosraspel

#### **Vorbereitung**

Ei und Eigelb in einer Schüssel mit einer Gabel gut schlagen und langsam Mehl darunter heben. Etwas Milch und Wasser mit einrühren und schlagen. Anschließend Öl und die restliche Milch samt Wasser dazugießen, umrühren und stehen lassen.

#### **Zubereitung**

Füllung: Wasser mit Zucker in einem kleinen Topf langsam unter ständigem Umrühren erwärmen, die geraspelte Kokosnuss und den Zimt mit Salz dazurühren. Alles einmal kurz aufkochen und danach für 10 Minuten weiter köcheln lassen. Den Orangensaft dazugießen, umrühren. In einer Pfanne Öl erhitzen und nach und nach mehrere Pfannkuchen aus dem Teig backen. Am besten nimmt man dazu 3 bis 4 EL Pfannkuchenteig und lässt ihn auf beiden Seiten gut braun werden. Anschließend die Füllung in den fertigen Pfannkuchen hineinrollen.



## Spargel gebraten

### Patnoamaifarang

Patnoamaifarang ist ein thailändisches Gericht, das aus gebratenem Spargel besteht. Es wird oft als Beilage serviert und enthält Zutaten wie Knoblauch, Mu-Err-Pilze, Fischsauce und gemahlene Koriander. Der Spargel wird gekocht und in kleine Stücke geschnitten, bevor er mit den anderen Zutaten gebraten wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Spargel

2 Zehen(n) Knoblauch

15 Mu-Err-Pilze

3 EL Öl

1 EL Fischsauce

2 EL Koriander gemahlen

#### Vorbereitung

Die Mu-Err-Pilze in warmem Wasser einweichen. Den Spargel kochen und in 2 cm lange Stückchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die eingeweichten Pilze abtropfen lassen, von den Stielen befreien und klein schneiden.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Morcheln hineingeben und 5 Minuten gut braten. Ständig umrühren. Fischsauce und Knoblauch dazumischen, weitere 3 Minuten braten lassen, sehr heiß servieren und mit Korianderblättern belegen.



## Spinat a la San Kamphaeng

### Patpagbung

Patpagbung, auch bekannt als »Morning Glory« oder »Wasserspinat«, ist ein beliebtes thailändisches Gericht. Es besteht aus gebratenem Wasserspinat, der oft mit Knoblauch, Chilischoten und Sojasauce zubereitet wird. Das Gericht ist bekannt für seinen knackigen und frischen Geschmack und wird häufig als Beilage serviert.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Spinat

4 Schalotten

4 cm Ingwer

4 EL Sojasauce

1 Prise Salz

50 ml Gemüsebrühe

3 EL Öl

#### Vorbereitung

Den Spinat fein hacken, die Schalotten schälen und hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken oder raspeln.

#### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Schalotten goldgelb werden lassen und nach und nach den Spinat in die Pfanne streuen. Umrühren und gut zugedeckt 5 Minuten lang köcheln lassen. Nun etwas Gemüsebrühe dazugießen. Zuletzt mit Sojasauce und Knoblauchsatz würzen, köcheln lassen, bis das Wasser fast verdunstet ist und gleich auf den Tisch bringen.



## Thailändische Frühlingsröllchen

### Poh Pia Tod

Thailändische Frühlingsröllchen, auch bekannt als Poh Pia Tod, sind eine beliebte Vorspeise in der thailändischen Küche. Sie bestehen aus einer knusprigen Teighülle, die mit einer Mischung aus Fleisch, Gemüse und Glasnudeln gefüllt ist.

Typische Zutaten sind Reispapier oder speziellen Frühlingsrollenteigblättern, für die Füllung Hackfleisch (Schwein oder Huhn), Glasnudeln, Mungbohnen sprossen, Karotten, Pilze (z.B. Mu-Err-Pilze), Knoblauch und Frühlingszwiebeln.

Für die Sauce Sojasauce, Austernsauce, Fischsauce, Zucker und Pfeffer.

Die Frühlingsrollen werden oft mit einer süß-sauren Chilisauce serviert und sind ein perfektes Fingerfood für Partys oder als Vorspeise.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

30 Blätter Reispapier  
4 Winterpilze / Shiitake  
100 g Glasnudeln  
200 g Schweinefleisch  
1 TL Kartoffelmehl  
4 EL Reiswein  
2 EL Öl zum Anbraten  
1 EL Sesamöl  
2 Zehen(n) Knoblauch  
2 cm Ingwer  
2 Frühlingszwiebel(n)  
2 Chilischote(n)  
50 g Spinat  
½ TL Zucker  
1 Prise Pfeffer  
2 EL Fischsauce  
3 EL Reiswein  
500 ml Öl zum Frittieren

#### Für die Sauce

3 EL Fischsauce  
3 EL Zitronensaft  
3 EL Wasser  
4 cm Ingwer  
4 Zehen(n) Knoblauch  
1 Karotte(n)  
1 Chilischote(n) rot

1 Chilischote(n) grün  
1 Prise Zucker

### **Vorbereitung**

Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, abtupfen und die grünen und weißen Teile quer in dünne Scheiben schneiden. Die Chili je nach Geschmack entkernen und hacken (Hände waschen nicht vergessen!). Den Spinat waschen und in Streifen schneiden. Die Reispapierblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Wasser einsprühen und einweichen, bis sie nicht mehr transparent, sondern weiß wirken. Die Pilze und Glasnudeln jeweils mit kochendem Wasser überbrühen und ebenfalls weichen lassen. Nach dem Einweichen (etwa ½ Stunde lang) die Stiele aus den Pilzen drehen. Hüte in Streifen schneiden. Das Fleisch quer in feine Scheiben, diese längs in dünne Streifen schneiden, mit Stärke einreiben und mit Reiswein tränken. Kurz ziehen lassen. Die Sauce vorbereiten: Ingwer, Knoblauch, Karotte, Chili sehr fein hacken, in vier Portionen aufteilen und mit Fischsauce, Zitronensaft, Wasser und Zucker anrühren.

### **Zubereitung**

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, das Fleisch hinzufügen und rasch eine Minute braten. Pilze, Glasnudeln, Frühlingszwiebeln, Chilis, Spinat dazugeben. Nun auf starkem Feuer mischen, mit den übrigen Zutaten würzen. Abkühlen lassen. Jeweils einen guten EL von der Füllung auf eine Hälfte der Reispapierblätter setzen. Papier über der Füllung zusammenschlagen und nicht zu fest aufrollen. Darauf achten, dass nichts herausquellen kann. Die Röllchen schwimmend in heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Salatblättern mit Fischsauce servieren.



## Zucchini a la Chiang Dao

### Patbuab Chiangdao

Patbuab Chiangdao, auch bekannt als Zucchini a la Chiang Dao, ist ein Gericht, das aus Zucchini zubereitet wird. Es ist eine Art Zucchinipuffer, die in der thailändischen Küche beliebt sind. Die Zucchini wird gerieben und mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten gemischt, bevor sie zu kleinen Puffern geformt und gebraten wird.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Zucchini  
100 g Bambussprossen  
½ Gurke  
1 Zwiebel(n)  
1 Zitrone(n) ausgepresst  
2 TL Chilipulver  
5 EL Sojasauce  
1 Prise Salz  
2 Zehen(n) Knoblauch  
200 ml Gemüsebrühe  
4 EL Öl  
10 Cashew-Nüsse

#### Vorbereitung

Die Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Bambus in Stücke von 1 cm Breite, 2 cm Länge und 1 mm Dicke schneiden, die Gurke fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, auch die Cashewkerne fein hacken. Die Gemüsebrühe vorbereiten.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb werden lassen, Zucchini, Bambusschoten und Gurken hinzugeben und alles kurz anbraten lassen. Nun die Gemüsebrühe dazu gießen und zugedeckt 15 Minuten lang kochen lassen. Anschließend den Zitronensaft, Chilipulver, die Sojasauce und das Knoblauchsatz mit hineingeben und weitere 20 Minuten zugedeckt bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen. Das Gemüsegericht in einer Schüssel mit den Cashewkernen garniert servieren.



## Thai-Kaffee

Thai-Kaffee ist eine besondere Art von Kaffee, die in Thailand sehr beliebt ist. Es gibt verschiedene Varianten, aber eine der bekanntesten ist Oliang (auch »O-Liang« genannt).

Thai-Kaffee wird hauptsächlich im Norden Thailands angebaut, wo die klimatischen Bedingungen ideal für den Anbau von Arabica- und Robusta-Bohnen sind.

Herkunft: Thailand

Kategorie: Getränke, Digestif

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 ml Kaffee

1 EL Kokossirup

1 EL süße Sahne

### Zubereitung

Schlicht und ergreifend alle drei Zutaten gut verrühren. Schmeckt als Nachtisch nach einem guten Essen.