

## *Thailändische Küche*

# ห้องครัว



Kochabend vom 21. August 2017

André & Salvi

*Omelettsuppe*

*gebratene Thai-Nudeln*

*gebratener Reis mit Rindfleisch und Brokkoli*

*Hackbällchen auf Zitronengrasspiessen*

*Hühner-Satay mit Erdnusssauce*

*Kokoscreme*

# Omelettsuppe

## Zubereitung

ergibt: 4 Portionen

## Zutaten

1 Ei  
1 EL Erdnussöl  
900 ml Gemüsebrühe  
2 grosse Rüebli, klein gewürfelt  
4 Blätter Wirsing, in dünne Streifen geschnitten  
2 EL Sojasauce  
1 TL Zucker  
1 TL Pfeffer, frisch gemahlen  
Koriandergrün zum Garnieren

## Omelett

Das Ei leicht verquirlen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis es heiss ist, aber nicht raucht. Das Ei hineingessen und dabei die Pfanne schwenken, damit es sich gleichmässig verteilt. Bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis das Omelett von unten goldgelb ist. Wie ein Pfannkuchen einrollen, in 1/2 cm breite Streifen schneiden und auf einem Teller beiseite stellen.

## Suppe

Die Brühe mit den Möhren und dem Wirsing in einen grossen Topf füllen und zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Sojasauce, Zucker und Pfeffer hinzufügen.

Die Suppe gut durchrühren und in vorgewärmte Suppenschalen verteilen. Mit einigen Omelettstreifen bestreuen und mit Koriander garnieren.

*Statt Wirsing kann man auch Pak-Choi verwenden.*

# Gebratene Thai-Nudeln (Phat Thai)

eines der Nationalgerichte Thailands

## Zubereitung

ergibt: 4-6 Portionen



## Zutaten

16	Riesengarnelen, roh
350 gr.	Reisnudeln
3 EL	Pflanzenöl
1 EL	Knoblauch, gehackt
2	Eier, leicht verschlagen
1 EL	getrocknete Garnelen, ab gespült
50 gr.	Tofu, gebraten und in dünne Scheiben geschnitten
1/2 TL	Chiliflocken, getrocknet
100 gr.	China-Lauch, in 5 cm lange Stücke geschnitten
225 gr.	Bohnensprossen
50 gr.	Erdnüsse, geröstet und grob zermahlen
1 TL	Zucker
1 EL	Sojasauce, dunkel
2 EL	Thai-Fischsauce
2 EL	Tamarindensaft (Tamarindenmark mit lauwarmem Wasser vermischt) Koriandergrün und Limettenspalten

Die Garnelen schälen, die Schwanzfächer jedoch dran lassen. Am Rücken einschneiden und den Darm entfernen.

Die Reisnudeln in eine grosse Schüssel legen, mit warmem Wasser bedecken und 20-30 min. weich werden lassen. Abgiessen und beiseite stellen.

In einem Wok in 1 Esslöffel Öl den Knoblauch goldbraun werden lassen. Die Garnelen 1-2 Minuten pfannenrühren, bis sie rosa sind. Herausnehmen.

1 EL Öl erhitzen. Die Eier hineingiessen und den Wok schwenken, damit sie sich verteilen. Mit einem Holzlöffel verrühren. Herausnehmen und zu den Garnelen geben.

Das restliche Öl im Wok erhitzen. Die getrockneten Garnelen, Tofu und die Chiliflocken darin kurz vermischen. Die Nudeln dazugeben und alles 5 Minuten pfannenrühren.

Den China-Lauch und die Hälfte der Bohnensprossen und Erdnüsse verrühren. Mit Zucker, Soja- & Fischsauce sowie Tamarindensaft würzen. So lange weiterrühren bis die Nudeln heiss sind.

Die Garnelen und Eier unter die Masse mischen. Mit den restlichen Bohnensprossen und Erdnüssen bestreuen. Mit Koriandergrün und Limettenspalten garnieren und servieren.

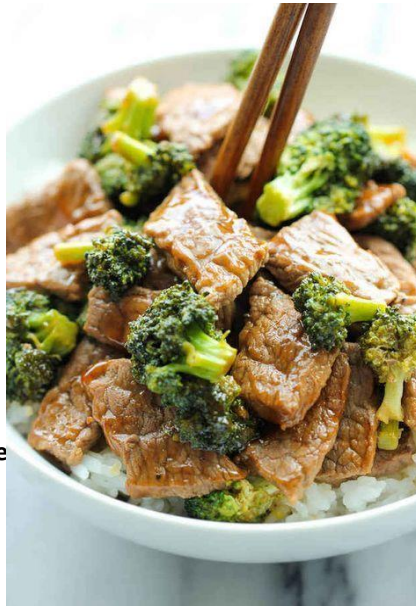
# Gebratener Reis mit Rindfleisch und Brokkoli

## Zubereitung

ergibt: 4 Portionen

## Zutaten

200 gr. Rindersteak, von Fett und Sehnen befreit  
1 EL Pflanzenöl  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Ei  
250 gr. Jasminreis, gekocht  
1/2 Brokkoli (mittelgross) in kleine Röschen zerteilt oder grob gehackt  
1 EL Sojasauce hell  
2 EL Sojasauce dunkel  
1 TL Palmzucker oder brauner Zucker  
1 EL Thai- Fischsauce  
Pfeffer und Chilisauce zum Servieren



Das Fleisch mit einem scharfen Messer in sehr dünne Streifen schneiden.

Das Öl im Wok erhitzen. Den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen, aber nicht verbrennen. Auf starke Hitze schalten und das Fleisch 2 Minuten pfannenrühren.

Das Fleisch an den Rand schieben und das Ei in die Mitte aufschlagen. Sobald es zu stocken beginnt, zusammen mit dem Fleisch pfannenrühren.

Den Reis dazugeben und alles gut durchmischen. Brokkoli, beide Sojasaucen, Zucker und Fischsauce hinzufügen und weitere 2 Minuten pfannenrühren. Mit Pfeffer abschmecken und sofort mit Chilisauce servieren.

# Fleischbällchen auf Zitronengrasspiessen

## Zubereitung

ergibt: 4 Portionen

## Zutaten

300 gr. Schweinefleisch, gehackt  
4 Knoblauchzehen, zerdrückt  
4 Korianderwurzeln, frisch fein gehackt  
1/2 TL Zucker  
1 EL Sojasauce  
8 Stängel Zitronengras (ca. 10 cm lang)

**Salz / Pfeffer**

**süße Chilisauce zum Servieren**



Das Hackfleisch mit Knoblauch, Korianderwurzeln, Zucker und Sojasauce in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischmischung in 8 Portionen teilen und jede zu einem Bällchen formen. Die Hände zuvor mit Wasser anfeuchten, so bleibt nichts kleben.

Je 1 Zitronengrasstängel zur Hälfte in ein Fleischbällchen stecken. Das Fleisch um den Stängel fest andrücken, sodass es wie eine Hähnchenkeule aussieht.

Den Ofengrill vorheizen. Die Fleischbällchen von beiden Seiten je 3-4 min. grillen, bis sie schön braun und gar sind.

Mit Chilisauce zum Dippen servieren.

# Hühner-Satay mit Erdnusssauce

sehr beliebt in ganz Südostasien

## Zubereitung

ergibt: 4 Portionen

## Zutaten

4 Pouletbrüste ohne Haut

### Marinade

2 Knoblauch, zerdrückt

2,5 cm Ingwer, frisch fein gerieben

2 TL Thai-Fischsauce

2 EL Sojasauce, hell

1 EL Honig, flüssig

### Erdnusssauce

6 EL Erdnussbutter mit Erdnussstücken

1 rote Chilischote, frisch ohne Samen, fein gehackt

1 Limette, nur Saft

60 ml Kokosmilch

Salz



Zuerst die Erdnusssauce zubereiten. Dafür alle Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mixer glatt pürieren. bei Bedarf mit Salz und Limettensaft nachwürzen. Die Sauce in eine Schüssel füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und beiseite stellen.

Die Pouletbrüste mit einem scharfen Messer jeweils in 4 lange Streifen scheiden. Die Zutaten für die Marinade in eine grosse Schüssel füllen und gründlich vermischen. Das Pouletfleisch darin wenden, bis es rundum überzogen ist. Zugedeckt mindestens 30 min. im Kühlschrank marinieren lassen. Inzwischen 16 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen.

Den Backofengrill (oder Gasgrill) vorheizen. Die Holzspieße abtropfen lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und 1 Streifen auf jeden Spieß stecken. Die Pouletbrüste von beiden Seiten je 3 min. grillen, bis das Fleisch goldbraun und gar ist. Sofort mit der Sauce servieren.

# Feine Kokoscreme

Traditionelles Dessert

**Zubereitung** mind. 50 min.

**ergibt:** 4 Portionen

## Zutaten

**4 Eier**  
**75 gr. hellbrauner Zucker**  
**250 ml Kokosmilch**  
**1 TL Vanille-, Jasminessenz  
oder Rosenblütenwasser**  
**Minzblätter zum Garnieren**  
**Puderzucker zum Garnieren**  
**verschiedene aufgeschnittene Früchte zum Servieren**

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Kokosmilch und Aromaessenz gut unterschlagen. Die Mischung in einen Krug abseihen und in 4 hitzebeständige Gläser oder Formen giessen.

Die Gläser oder Förmchen in eine Auflaufform stellen. Die Form bis zur halben Höhe der Gläser mit heissem Wasser füllen.

Im Ofen 35-40 Minuten backen, bis die Creme fest geworden ist. Mit einem Spieß oder Zahnstocher die Konsistenz prüfen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die einzelnen Portionen herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Creme nach Belieben auf Teller stürzen. Mit Minzblättern garnieren und mit Puderzucker bestäuben. Die Früchte separat dazu reichen.