

KÜCHENRATGEBER

STEFANIE NICKEL

THAILAND



G|U

DAS PRINZIP: THAI-CURRY

CURRYPASTE

Unterschiedliche Sorten,
von mild bis sehr scharf



KOKOSMILCH

Ungesüßt, aus dem
Fruchtfleisch der Kokos-
nuss hergestellt

GEMÜSE

Wie Spinat, Pilze, Frühlings-
zwiebel, Kohl, Pak Choi oder
Paprika



FLEISCH, FISCH, GEFLÜGEL

Beispielsweise Hühnchen, Rind,
Lachs oder Kabeljau



WÜRZSAUCEN

Fisch- und Sojasauce: fermentierte
bräunliche Saucen aus Sardellen
bzw. Sojabohnen

FRISCHE KRÄUTER

Typisch sind Koriandergrün
und Thai-Basilikum

SO GEHT'S: ROTE CURRYPASTE



RÖSTEN:

1 EL Koriandersamen und 1 TL Kreuzkümmelsamen in einem Wok oder einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



CHILIS VORBEREITEN:

8 lange rote Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften mit einem Messer hacken (dabei am besten Handschuhe tragen).



SCHNEIDEN:

1 Stängel Zitronengras, 5 Schalotten, 3 Knoblauchzehen und 25 g Ingwer putzen bzw. schälen und fein schneiden.



MAHLEN:

Die Zutaten und 4 Kaffir-Limettenblätter, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 EL Öl in einen Mörser geben und mit dem Stößel zu einer feinen Paste zermahlen. Die Paste in ein Glas füllen, verschließen.

WICHTIGE KÜCHENHELFER

DÄMPFEINSATZ

Kann aus Bambus, Silikon oder Edelstahl sein, zum Dämpfen z. B. von Teigtaschen.



GROSSES, SCHARFES MESSER

Unverzichtbar zum feinen Schneiden der Zutaten.



PFANNENWENDER

Aus Holz, Silikon oder Edelstahl, zum Rührbraten im Wok.



MÖRSER & STÖSSEL

Am besten aus Stein oder Keramik, zum Zerkleinern von Gewürzen oder Currypasten.



WOK

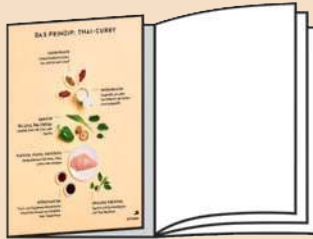
Perfekt für das Garen bei großer Hitze. Für 4 Portionen idealerweise mit 36 cm Ø.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

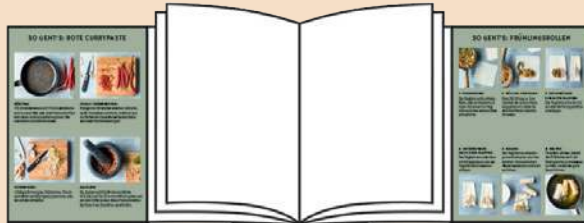
DAS PRINZIP:
THAI-CURRY



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ROTE CURRYPASTE



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FRÜHLINGSROLLEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FINGERFOOD &
SALATE



22 CURRYS & SUPPEN



38 GEBRATEN &
GERÜHRT



52 SÜSSES

- 04 DIE AUTORIN
- 05 SATÉ-SPIESSE MIT 5 ZUTATEN
- 40 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



FINGERFOOD & SALATE

- 08 FRÜHLINGSROLLEN
- 10 GEMÜSE-TEMPURA
- 11 MARINIERTE GARNELEN
- 12 GEDÄMPFTE TEIGTASCHEN
- 14 FISCHFRIKADELLEN
- 15 ASIA-KRAUTSALAT
- 16 THAI-SALAT MIT HÄHNCHEN UND REISNUDELN
- 18 SÜSSSAURER MANGOSALAT
- 19 RINDFLEISCHSALAT
- 20 GARNELENSALAT MIT ZUCKERSCHOTEN



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 300 kcal, 27 g E, 12 g F, 20 g KH

FISCHFRIKADELLEN

FÜR GÄSTE

500 g weißes Fischfilet (ohne Haut, z. B. Kabeljau, Rotbarsch oder Zander)

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (2–3 cm)

3 Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer

3 EL Fischsauce

2 EL Reissessig

1 Salatgurke

½ Bund Koriandergrün

100 g Panko (asiat. Semmelbrösel)

4 EL Sonnenblumenöl

1 Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Fisch mit Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Fischsauce abschmecken und zugedeckt kalt stellen.

2 Übrige Fischsauce (2 EL) mit Essig verrühren und pfeffern. Gurke waschen, nach Belieben halbieren und in Scheiben schneiden. Mit Zwiebelgrün und Dressing mischen. Koriander kurz abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Hälfte untermischen.

3 Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen zwölf Frikadellen formen. Panko auf einen Teller geben, Frikadellen darin wenden, Panko leicht andrücken. Öl im Wok erhitzen, Frikadellen pro Seite in ca. 3 Minuten knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Frikadellen und Salat mit übrigem Koriander bestreuen.