

Jet Tila

101

ASIATISCHE  
KLASSIKER,

die du  
gekocht  
haben  
musst

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand,  
Vietnam, Japan, China und Korea

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchener Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Page Street Publishing Co. unter dem Titel *101 Asian Dishes You Need to Cook Before You Die*. Text © 2017 Jet Tila. Published by arrangement with Page Street Publishing Co.

All rights reserved.

Dieses Werk wurde im Auftrag von Page Street Publishing Co. durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Umschlagabbildungen und Fotos im Innenteil: Ken Goodman

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1513-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1256-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1257-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

DIESES BUCH WIDME ICH  
ALI, AMAYA UND REN.  
IHR SEID DER MITTELPUNKT MEINES  
UNIVERSUMS.





© des Titels »101 Asiatische Klassiker« (978-3-7423-1513-7)  
2020 by riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH,  
München  
Nähre Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Ein Kind aus L. A. – 6	
Was bedeutet Yum? Zur Yum-Philosophie der verschiedenen asiatischen Küchen – 7	
Hinweise zum Einkaufen und zu den Zutaten – 8	
Rock the Wok: Meisterliche Pfannengerichte – 11	
Gegrillt, gebraten und weitere Fleischgerichte – 39	
Meine Lieblings-Nudelgerichte – 61	
Suppen, Currys und größere Platten – 87	
Sushi, Salate und weiteres Gemüse – 107	
Teigtaschen (Dumplings), Fingerfood und kleine Gerichte – 129	
Süßes: Die leckerste Art, einen Tag zu beschließen – 151	
Fonds/Brühen, Hauptnahrungsmittel und Basiskomponenten – 165	
Saucen und Dips – 176	
Danksagung – 184	
Über den Autor – 185	
Zutaten- und Rezeptregister – 186	

# Einleitung

## Ein Kind aus L. A.

Aufgewachsen bin ich in der Großstadt Los Angeles, einem perfekten Schmelzriegel! Im Umkreis von 15 Kilometern gab es eine Thai Town, eine Koreatown, ein Little Tokyo, Boyle Heights, ein mittelamerikanisches Viertel und eine kleine Filipinotown. In meiner Kindheit und Jugend habe ich also täglich Ethno-Food gegessen und hatte Zugang zu legendären Institutionen wie Spago, Michael's und Border Grill. Die kulinarische Landschaft L. A.s ist einfach einmalig, und ich liebe diese Stadt sehr.

Meine chinesischen Großeltern übersiedelten nach Thailand, wo meine Eltern geboren wurden; meine Eltern kamen dann 1966 nach L. A. Meine Großmutter war die Erste, die mir Kochen beibrachte. Jeden Abend saß ich auf der Arbeitsplatte und schaute ihr zu, wenn sie das Abendessen zubereitete. Als ich älter war, fuhren wir mit dem Bus in die Chinatown von L. A., aßen Dim Sum, kauften Lebensmittel ein und fuhren anschließend wieder nach Hause, um zu kochen. Ich habe beim Kochen einiger Tausend Abendessen zugeschaut und konnte schließlich auch dabei helfen.

Ich arbeitete in den Restaurants und auf den Märkten meiner Familie mit. Ich bekam einen kompletten Einblick in Lebensmittel und Essen, vom Bauernhof bis zum Markt, vom Markt bis ins Restaurant und vom Kochen bis auf den Tisch. So hatte ich eine einzigartige kulinarische Erziehung und das in meinen ersten 15 Lebensjahren. Die folgenden Jahre führten mich auf eine französische Kochschule, eine japanische Kochschule, und anschließend arbeitete ich in einigen großartigen Restaurants in L. A. Ich nahm mir die Zeit, in vielen Kochschulen als Kochlehrer zu arbeiten. Anschließend unternahm ich einen Abstecher in die Gemeinschaftsgastronomie, wodurch ich in eine der besten Hotelkantinen Amerikas geführt wurde. Das war alles vor meiner Zeit als Fernsehkoch. Im Anschluss daran verwirklichte ich meine eigene Version der TV-Serie *Food Network Star*, wobei ich Stars wie Alton Brown, Giada De Laurentiis und Bobby Flay als Mentoren hatte.

All diese Jahre, Tausende von Stunden, bringe ich in dieses Buch ein. Ich glaube, es gibt zwei Arten von Köchen auf der Welt. Auf der einen Seite sind die Köche, die innovativ sein und neue Geschmackskombinationen kreieren wollen. Und dann gibt es die Köche wie mich, die eher handwerklich arbeiten und jene Gerichte aus der Vergangenheit studieren und kochen wollen, die sie stark beeinflusst und interessiert haben. Ich möchte lernen, die Klassiker zuzubereiten, möchte sie nachkochen und mit dir so eng vertraut werden, dass ich verstehre, woher sie kommen. Und ich will den Ursprüngen nachspüren: Warum gibt es dieses oder jenes Gericht und warum schmeckt es so köstlich? Meiner Meinung nach führt uns das Warum zu einer größeren Wertschätzung eines Gerichts. Meine Leidenschaft ist es, Gerichte auf ihre Komponenten herunterzubrechen und leichter verständlich zu machen, sie quasi zu entmystifizieren. Ich möchte, dass sie in jedem Zuhause einfach nachgekocht werden können.

Mein Ziel ist es, dich so nah wie möglich an das Authentische und Köstliche heranzuführen. Aber ich will noch mehr: Ich wünsche mir, dir den Mechanismus dieser Ethno-Küche verständlich zu machen. Wenn du authentisches leckeres Essen kochen willst, folge einfach meinen Angaben und verwende die richtigen Zutaten. Wenn du darüber hinaus wirklich das Warum verstehen willst, das Wesen jeder Küche, lies. Lies die Kapitel-Intros, die Rezept-Intros, um alle Tipps und Tricks mitzubekommen. Die kurzen und kompakten Informationen sind alle für dich gedacht. Wie bei allem, worin du gut sein willst: Übe und habe Spaß dabei! Bis zur Fertigstellung dieses Buches sind 25 Jahre vergangen und ich hoffe, du wirst ein Leben lang Freude daran haben.

© des Titels »101 Asiatische Klassiker« (978-3-7423-1513-7)

2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,

München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Was bedeutet Yum?

## Zur Yum-Philosophie der verschiedenen asiatischen Küchen

Viele Leute klagen, ihre asiatischen Gerichte würden alle gleich schmecken. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung. Es liegt daran, dass viele Leute alle Gerichte mit Sojasauce würzen. Dabei ist Sojasauce bei Weitem nicht die einzige Würze für asiatische Speisen. Das solltest du wieder und wieder vor Augen führen. Es gibt eine ganze Welt von Zutaten und Aromen zu entdecken.

Yum ist ein thailändischer Begriff, der die perfekte Ausgewogenheit zwischen scharf, sauer, salzig, süß und würzig ausdrückt. Ein guter Grundsatz, den man beim Kochen aller asiatischen Speisen beherzigen sollte. Bedenke diese fünf Geschmacksrichtungen immer, wenn du asiatisch kochst. Yum ist zwar ein thailändisches Wort, jedoch gehen alle asiatischen Länder so an das Kochen heran, dass eine Ausgewogenheit zwischen diesen fünf Geschmacksrichtungen angestrebt wird. Bedenke, dass jedes Land seine speziellen Saucen hat, die zu jeder Geschmacksrichtung von Yum passen. Es ist bereits die halbe Miete, authentische Zutaten aus dem richtigen Land zu verwenden. Stell dir selbst die richtigen Fragen, dann wirst du auch herausfinden, was die richtigen Zutaten sind.

Frage dich immer, aus welchem Land ein Gericht stammt. Dann bist du auf dem richtigen Weg, authentisches asiatisches Essen zu kochen.

Ich stelle dir nun die Basics vor, wobei du noch viele weitere entdecken wirst, wenn du in diesem Buch weiterliest. Bedenke, dass es Überschneidungen geben wird, jedoch hat jedes Land seine Grundwürzmittel:

### Thai-Küche

Fischsauce, Chilipaste in Sojaöl, frischer Limettensaft, Sriracha-Sauce, Currysauce und Thai-Chilis

### Chinesische Küche

Austernsauce, Hoisin-Sauce, Reisessig, Chili-Knoblauchsauce und Ingwer

### Japanische Küche

Dashi, helle Sojasauce (oft grünes Etikett), dunkle Sojasauce (oft rotes Etikett), Mirin, Sake und Miso

### Koreanische Küche

Sojasauce, Gochujang-Paste, Knoblauch und Sesamöl

### Vietnamesische Küche

Fischsauce (*Nuoc Mam*), Zitronengras, Basilikum und Hoisin-Sauce

»Authentisch« ist ein weiter Begriff, und genau so ist auch meine Interpretation. Chinesisches Essen hat sich vor mehr als 100 Jahren weltweit verbreitet. Die Thai-Küche, die vietnamesische und die koreanische Küche breiten sich ebenfalls seit 40 oder noch mehr Jahren aus. Wenn sich eine Küche in einer © des Titels »101 Asiatische Klassiker« (978-3-7423-1513-7)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de> kreiert werden, sind die etwa nicht authentisch? Sie können außerhalb Asiens

neue Gerichte kreiert wie California Rolls, Spicy Tuna Rolls, Orange Chicken und unzählige weitere, und sie haben Eingang in das globale Lebensmittelvokabular gefunden. Für mich sind sie damit völlig authentisch. Zu dieser Meinung werde ich immer stehen.

## Hinweise zum Einkaufen und zu den Zutaten

Wir leben in einer Zeit, in der man praktisch alles vor Ort einkaufen kann. Du musst nicht einmal mehr das Haus verlassen, um asiatische Zutaten zu kaufen. Das Internet hat dauerhaft neue Spielregeln aufgestellt. Du bekommst vieles online, von Fischsauce über alle Arten von Sojasaucen bis hin zu Chili-Knoblauchsauce, Reisnudeln und Tamarinde.

Wahrscheinlich haben 90 Prozent von uns einen Asia-Markt in der Stadt oder zumindest in einer Nachbarstadt. Ich ermuntere dich, dort einmal hinzugehen und das Sortiment zu erkunden. Es gibt also keine Ausrede, diese Gerichte nicht nachzukochen! Du wirst von dieser kulinarischen Spielwiese erstaunt sein und dich genauer damit befassen wollen.

Supermärkte sind inzwischen ebenfalls sehr gut sortiert, was asiatische Produkte betrifft. Mit der Auswahl zwischen deinem Geschäft vor Ort, dem Internet und einem Ethno-Markt solltest du also in der Lage sein, dir alle nötigen Zutaten für diese Gerichte zu beschaffen.

Ich möchte dir ein paar genauere Angaben zu einigen Hauptprodukten mitgeben.

### Fischsauce

Die thailändische und die vietnamesische Fischsauce werden vor allem für die Geschmacksrichtungen salzig und umami verwendet. Versuche, eine Sauce zu bekommen, die in Thailand oder Vietnam produziert wurde. Ich würde sie nach Möglichkeit durch nichts anderes ersetzen. Sie besteht aus einem Brei aus Salz, Wasser und Sardellen. Dieser Brei fermentiert, bis sich eine wunderschön klare bernsteinfarbene Flüssigkeit am Boden absetzt, die dann in Flaschen abgefüllt wird. Wenn du keinen Fisch isst, ersetze die Fischsauce durch eine chinesische dünne Sojasauce. Es ist nicht genau dasselbe, wenn du jedoch ohnehin keinen Fisch isst, wirst du den Unterschied nicht bemerken.

### Tamarinde

Diese Frucht gedeiht rund um den Äquator und wird vor allem als süßsaure Zutat bei Gerichten verwendet, wenn sie nicht gerade roh verzehrt wird. Sie ist eine entscheidende Zutat für Pad Thai und viele weitere südostasiatische Gerichte. Erhältlich ist die Frucht in vielen verschiedenen Packungen und Formen, ich kaufe am liebsten die in Thailand hergestellte Paste in einer Kunststofftube. Indische und mexikanische Produkte sind konzentriert und/oder reduziert und geschmacklich einfach zu intensiv.

### Palmzucker

Dieser Zucker wird aus den eingekochten Feststoffen des Saftes der Kokospalme hergestellt. Er hat ein angenehmes Aroma, das an Kokos mit einem Hauch von Ahornsirup erinnert. Üblicherweise bekommt man den Zucker in steinharter Form. Die einfachste Art, ihn verarbeitungsfähig zu machen, ist, ihn entweder eine Minute in der Mikrowelle geschmeidig werden zu lassen oder einen dicken Sirup zuzubereiten, indem er unter Zugabe von etwas Wasser erhitzt wird. Es ist nicht schlimm, wenn du keinen Palmzucker hast. Brauner Zucker ist ein sehr guter Ersatz.

© des Titels »101 Asiatische Klassiker« (978-3-7423-1513-7)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>