

# Asiatische Küche

## Menü

**Chochete vom 30. April 2003**

### **Kyburg Chuchi Aarau**

von Charles Christinat und Alfred Zybach

**Thai-Curry-Suppe mit Crevetten**



**Lachswürfel im Kokosrahm  
Grünes Hühner-Curry  
Entenbrustwürfel mit glasierter Ananas  
Gemüse-Curry**



**Asiatischer Reis (gedämpfter Reis)  
Gebratene Nudeln mit Gemüse**

### **Einzigartiges Asien**

Die asiatische Küche hat eine Jahrtausendealte Tradition, doch bei uns ist sie geradezu modern. Von Los Angeles über Berlin bis Zürich lassen sich die Küchenchefs der Restaurants immer mehr durch die asiatische Küche inspirieren. Gemüsehändler und Supermärkte bieten inzwischen Zitronengras, frischen Koriander und vieles mehr an.

Asiatische Gerichte sind frisch und farbig und schmecken immer aromatisch. Sie basieren auf Getreide und Gemüse und sind von daher gesund und schnell zum zubereiten.

Jedes Land hat trotz aller fremden Einflüsse eigenständige kulinarische Traditionen entwickelt, die unverwechselbar sind. Die Entdeckung all dieser Gerichte ist ein wahres Abenteuer.

## Thai-Curry-Suppe mit Crevetten

### Mise en place

- 160g Kokosmilchpulver (ergibt 640 ml Kokosmilch)
- 4 Stängel Zitronengras in Streifen geschnitten und zerdrückt.
- 4 EL Fischsauce - Fischsauce (Nuoc Man) wird zum würzen (anstelle Salz) benutzt
- 4 kleine getrocknete oder frische Chilis
- 1 Messerspitze Ingwerpulver oder frischer Ingwer fein geraffelt
- 4 EL Grüne Currypaste
- 150g Crevetten frisch oder Tiefgefroren
- frischer Koriander oder blättrige Petersilie

### Zubereitung:

Das Kokosnussmilchpulver in der vorgegebenen Menge lauwarmem Wasser in einer Pfanne einrühren. Beim Thai Kitchen Produkt (Migros) ergeben 80g Pulver 320ml Kokosmilch.

Das Zitronengras waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Messerrücken zerdrücken und in die Kokosmilch geben.

Grüne Currypaste einrühren und auf kleinem Feuer mitkochen.

Frische oder getrocknete Chilis fein schneiden resp. zerdrücken und der leicht kochenden Suppe begeben.

Mit der Fischsauce würzen.

Ingwer fein gerieben oder getrocknet begeben.

Nach 5 Minuten die frischen oder aufgetauten Crevetten begeben und weitere 5 Minuten auf kleinem Feuer kochen.

Gesamtkochzeit ca. 10 Minuten.

### Anrichten:

Suppe in Teller oder Schalen anrichten und mit einigen Blättern frischem Koriander garnieren.

# Lachswürfel in Kokosrahm

## Mise en place

- 500g Lachsfilet
- 3 EL helle Sojasauce
- 1 TL Maizena
- 1 grüne Peperoni
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Erdnussöl
- ½ TL Rote Currypaste oder 1 gestrichener TL pikantes Currypulver
- 4 EL Fischsauce
- 3 ½ dl Kokosmilch
- 1 Teelöffel eingelegte rote Pfefferkörner

## Zubereitung:

Lachs in 2cm grosse Würfel schneiden. Sojasauce und Maizena mischen, Lachswürfel darin wenden und 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Gemüse vorbereiten: Peperoni schälen, halbieren, entkernen und in etwa ½ cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Den Wok oder eine grosse Bratpfanne (Titan) mit Öl ausbrennen. Die Lachswürfel in 2 Portionen während gut 1 Minute anbraten. Fisch beiseite stellen.

Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch während 1-2 Minuten unter rühren braten.

Pfanne vom Herd nehmen und die Currypaste beigegeben und kurz mitdämpfen (darf nicht anbrennen). Fischsauce und Kokosmilch dazugiessen und aufkochen. Die Pfefferkörner unter kaltem Wasser abspülen und in die Sauce geben, mitkochen. Die Sauce soll leicht sämig binden, sonst allenfalls noch etwas Wasser beigegeben.

Unmittelbar vor dem servieren die Lachswürfel untermischen und warm werden lassen (nicht kochen). Mit Fischsauce und Currypaste abschmecken.

## Anrichten:

In eine Schüssel geben und mit gedämpften Reis servieren.

# Grünes Hühner-Curry

## Mise en place

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel gehackt
- 1-2 EL grüne Currypaste
- 160g Kokosmilchpulver (Pulver in lauwarmen Wasser auflösen, ergibt 640ml Kokosmilch)
- 500g Pouletbrust in mundgerechte Stücke geschnitten
- 100g grüne Bohnen in kurze Stücke geschnitten
- 6 Kaffir –Limettenblätter
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Limettenschale, fein gerieben
- 1 TL brauner Zucker
- 7g frische Korianderblätter

## Zubereitung:

Öl im Wok oder in einer Titanpfanne erhitzen. Zwiebel und Currypaste unter ständigem rühren 1 Minute anbraten. Kokosmilch und Wasser zufügen und die Mischung zum Kochen bringen.

Hühnerbrust, Bohnen und Zitronenblätter (Kaffir-Limetten) unter rühren begeben. Alles 15-20 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen, bis das Hühnerfleisch weich ist.

Fischsauce, Limettensaft, Limettenschale und Zucker begeben, alles gut umrühren.

## Anrichten:

Kurz vor dem servieren frische Korianderblätter über das Gericht streuen. Mit gedämpftem Reis servieren.

# Gemüse-Curry

## Mise en place

### Würzpaste :

- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Stängel Zitronengras, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt alles in eine Schale fein zerstoßen und beiseite stellen

### Gemüse:

- 2 EL Öl zum Rührbraten
- 3 Schalotten, fein gehackt
- 150g Bohnen
- je 1 rote, grüne und gelbe Peperoni in ca. 3cm grosse Dreiecke geschnitten
- 250g runde asiatische Auberginen, geviertelt (oder einheimische Aubergine in mundgerechte Stücke zerteilt)
- 200g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 150g Chinakohl in feine Streifen geschnitten
- 1 TL Kurkuma
- 320ml Kokosmilch
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 EL dunkle Sojasauce

### Zubereitung:

Öl im Wok oder einer grossen Bratpfanne erhitzen, die 3 Schalotten kurz rührbraten. Bohnen begeben und weitere 5 Minuten braten. Peperoni, Auberginen und Blumenkohl begeben und weitere 3 Minuten weiter rührbraten.

Kurkuma und Kokosmilch mit der vorbereiteten Würzpaste begeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Feingeschnittener Chinakohl, Sambal Oelek und Sojasauce begeben und noch kurz weiterköcheln lassen.

### Anrichten:

In einer Schüssel anrichten. Dazu passen gedämpfter Reis, Fischgerichte und Huhn.

# Entenbrustwürfel mit glasierter Ananas

## Mise en Place

400g	Entenbrustfilets
1 EL	Sojasauce
1 TL	Sambal Oelek
1/8 l	Reiswein (oder trockener Sherry)
	weisser Pfeffer aus der Mühle
	Salz
2 EL	Reismehl oder Kartoffelstärke (Maizena)
1	kleine Ananas oder 300g Ananasstücke aus der Dose
100g	Karotten
1	grüne Paprikaschote
10g	junge Ingwerwurzel
6 EL	Erdnussöl
1 EL	Honig
1 TL	Weissweinessig
2 EL	Tomatenketchup

## Zubereitung:

Die Entenbrustfilets in etwa 2cm grosse Würfel schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Sambal Oelek, 1EL Reiswein, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und die Entenbrustwürfel hineingeben. Das Fleisch mit Reismehl oder Kartoffelstärke bestäuben, alles gut mischen und etwa ½ Stunde marinieren.

Inzwischen die Ananas schälen, den Strunk herauschneiden und die Ananas in Scheiben schneiden und kleinwürfeln. Dosenananas abtropfen lassen. Karotten schälen und in mittelgrosse Scheiben schneiden.

Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Im Wok oder der Bratpfanne Öl heiss werden lassen und die Entenbrustwürfel darin 1 Minute knusprig braten. Anschliessend herausnehmen und warm stellen.

Den Ingwer ganz kurz anrösten, dann den Honig dazugeben und alles mit dem Essig und dem restlichen Reiswein ablöschen.

Die Ananaswürfel, Karottenscheiben, sowie Paprikawürfel mit dem Ketchup begeben und alles etwa 2 Minuten glasieren. Am Schluss das Entenfleisch begeben und kurz erhitzen.

## Anrichten:

In einer Schüssel anrichten und mit gedämpftem Reis servieren.

## Gebratene Nudeln mit Gemüse

### Mise en Place

- 200g asiatische Eiernudeln
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL frischer Ingwer, gerieben
- ½ TL Sambal Oelek
- 1 EL Fischsauce
- 250g Broccoli oder Babymais (Broccoli in Röschen, Stiele in Scheiben)
- 1 Karotte in feine Streifen geschnitten
- 4 Blätter Chinakohl (ca. 150g) in feinen Streifen
- 2 TL Palmzucker
- 1 EL süsse Sojasauce (Ketjap manis)

### Zubereitung:

Nudel in kochendem Wasser ca. 4 Minuten al dente kochen, abtropfen und kalt abspülen. Beiseite stellen.

Öl im Wok oder einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebel, gepressten Knoblauch, geriebener Ingwer, Sambal Oelek und Fischsauce begeben und kurz rührbraten.

Broccoli/Babymais und Karotte begeben und ca. 2 Minuten weiter rührbraten.

Chinakohl, Palmzucker und Sojasauce begeben und weitere 2 Minuten rührbraten.

Nudeln darunter mischen, nur noch heiss werden lassen .

### Anrichten:

In einer grossen Schüssel anrichten. Passt zu verschiedenen Fischgerichten, Gemüse-Curry.

## Gedämpfter Reis

Reis wird überall in Asien reichlich gegessen. In Thailand zum Beispiel heisst eine Einladung zum Essen *kin khao* - Kommt und esst Reis. Fast alle Reissorten sind weiss, nicht braun.

### Zubereitung:

200g Reis ergeben ca. 550g gekochten Reis. Pro Person rechnet man mit 280-370g gekochten Reis pro Mahlzeit.

### Kochmethode:

Gedämpfter Reis ist die in Asien gebräuchlichste Methode Reis zu kochen.

Wichtig ist hier das Verhältnis von Wasser zu Reis. Man rechnet mit 500ml Wasser für die ersten 200g Langkornreis und weitere 375ml Wasser für jeweils weitere 200g hinzufügen. Für Reis mit kurzer oder mittlerer Korngrösse 375ml für die ersten 200g Reis und 250ml für jeweils weitere 200g hinzufügen.

Den Reis in einem Sieb waschen bis das Wasser klar ist. Den Reis mit dem Wasser in einen grossen Topf geben und 1 Minute kochen lassen. Den Topf mit einem fest schliessenden Deckel bedecken, die Hitze dann so weit wie möglich reduzieren und den Reis 10-15 Minuten kochen lassen bis alles Wasser aufgesaugt worden ist. Den Herd abschalten und den Topf zugedeckt mindestens 10 Minuten stehen lassen. Den Reis mit einer Gabel auflockern.

## Langkornreis

Diese Sorte wird in ganz Südostasien angebaut und ist der bevorzugte Reis der Chinesen. Gekocht lassen sich die Körner leicht trennen, sind nicht stärkehaltig und eignen sich hervorragend für Gerichte wie beispielsweise gebratener Reis.

## Jasminreis

Die aus Thailand stammende Variante des Langkornreises ist in ganz Südostasien beliebt. Ein leicht duftender Reis, der gut zu allen asiatischen Gerichten passt.

## Basmatireis

Dieser aromatische Langkornreis wird an den Ausläufern des Himalayagebirges von Bangladesch bis nach Indien angebaut. Er wird traditionell für Biryani und Pilau-Gerichte verwendet, der die feste Beschaffenheit des gekochten Basmatireises benötigen.

## Glossar

Viele Kräuter, Gewürze, Gemüsesorten und andere Zutaten, die man für asiatische Gerichte benötigt, sind oft in gut sortierten Supermärkten (Migros, Coop) erhältlich. Ungewöhnlichere Zutaten erhält man in speziellen Asiengeschäften.

<b>Chinakohl</b>	ist auch als Selleriekohl bekannt. Er hat blassgrüne Blätter mit breiten weissen Stielen, die eng aneinander liegen. Sein feiner Geschmack ist senfähnlich.
<b>Thai-Basilikum</b>	hat leicht gezackte grüne Blätter und purpurrote Stängel. Es hat ein süßes Anisaroma und wird für Pfannengerührte Speisen, Currygerichte und Salate verwendet.
<b>Chilis</b>	Kleine rote Chilis: haben etwa eine Länge von 5cm und sind sehr scharf. Mittelgrosse Chilis: sind 10-15cm lang und werden am häufigsten in der Indonesischen und malayischen Küche verwendet. Diese langen dünnen Chilis sind ebenfalls sehr scharf. Grosse rote und grüne Chilis: sind 15-20cm lang und sind dicker als die mittelgrossen. Wenn sie reif sind, sind die roten sehr scharf.
<b>Koriander</b>	auch chinesische Petersilie genannt. Alle Teile dieser aromatischen Pflanze sind essbar. Die Blätter verleihen Curry-Gerichten einen erdigen, pfeffrigen Geschmack und werden auch in Salaten verwendet, die gemahlene Stiele und Wurzeln für Currypasten. Einen Bund frischen Koriander in einem Wasserglas in den Kühlschrank stellen und einen Plastikbeutel darüber binden. So ist er gut haltbar.
<b>Kreuzkümmel</b>	die hellbraunen Samen duften aromatisch und haben einen bitteren Geschmack. Gemahlener Kreuzkümmel ist ein wichtiger Bestandteil von vielen Gewürzmischungen.
<b>Fischsauce</b>	die dünne, klare, braune, salzige Sauce mit ihrem charakteristischen Geruch und scharfem Geschmack ist eine wichtige Zutat in der thailändischen, vietnamesischen, laotischen und kambodschanischen Küche. Sie wird aus Krabben oder kleinen fermentierten Fischen hergestellt. Ihr strenges Aroma wird durch andere Zutaten abgemildert.
<b>Reismehl</b>	wird aus Rundkornreis hergestellt. Es ist fein und leicht und wird für Nudeln, Gebäck und Süßspeisen verwendet. Es ist gut für den Teig oder als Überzug für gebratene Speisen geeignet.
<b>Knoblauch</b>	Knoblauch wird ausser in Japan überall in Asien in grossen Mengen gegessen.
<b>Ketjap manis</b>	Diese dickflüssige dunkle Sauce ist auch als süsse Sojasauce bekannt. Sie wird in der indonesischen Küche verwendet, insbesondere für Satays – indonesische Fleischspießchen.
<b>Zitronengras</b>	Langes, schilfartiges Gras mit Zitronengeschmack. Den unteren Teil putzen, die äusseren Schichten entfernen und das weisse Innere in feine Scheiben schneiden, dann hacken oder zerstoßen. Für Pasten und Salate die zarteren weissen Teile oberhalb der Wurzel verwenden. Der ganze Stängel kann mit der Rückseite eines Messers weichgeklopft und köchelnden Curry-Gerichten und Suppen beigefügt werden (vor dem servieren entfernen).
<b>Palmzucker</b>	Hergestellt aus dem gekochten Saft von verschiedenen Palmenbäumen. Die Farbe reicht von hellgold bis dunkelbraun. Er wird in Blockform oder im Glas verkauft. Als Ersatz eignet sich brauner Zucker.

## **Glossar**

<b>Reiswein</b>	Chinesischer Reiswein (Shao Shing) ist bernsteinfarben und hat einen kräftigen, süsslichen Geschmack. Man kann ihn durch trockenen Sherry ersetzen.
<b>Sambal Oelek</b>	Diese scharfe Paste besteht aus mit Salz vermischten frischen zerstoßenen roten Chilis. In der indonesischen und malayischen Küche nimmt man sie zum Würzen. Oft als Ersatz für frische Chilis geeignet.
<b>Sojasauce</b>	wird aus fermentierten Sojabohnen, geröstetem Getreide (meist Weizen, sonst Gerste oder Reis) und Salz hergestellt. Sie hat eine helle bis dunkle Farbe und ein kräftiges, salziges Aroma. In der asiatischen Küche wird sie für viele ganz unterschiedliche Gerichte eingesetzt.
<b>Kurkuma</b>	Dieses auch als Gelbwurz bekannte Gewürz wird aus einer Wurzel gewonnen, die mit der Ingwerfamilie verwandt ist. Es wird wegen seiner gelben Farbe geschätzt und ist getrocknet und gemahlen in vielen Currypulvern enthalten.
<b>Limetten</b>	gehören zu den Zitrusfrüchten, kleiner und milder als Zitronen, sehr saftig, mit würzigem Aroma und wenig Kernen.
<b>Kaffir-Limettenblätter</b>	sind die Blätter eines Kaffirzitronebaumes. Sie haben einen intensiven Zitronengeschmack. Werden hauptsächlich zum Würzen verwendet.
<b>Ingwer</b>	ist im Geschmack fruchtig-würzig bis beissend scharf. Zum Würzen von Geflügel-, Fleisch- und Fischgerichten.
<b>Kokosmilchpulver</b>	ist Kokosmilch in konzentrierter Form (aus geriebenen Kokosflocken). Für die Zubereitung mit Wasser anrühren. Zum Verfeinern von Suppen, Saucen, Currys und für Süßigkeiten.
<b>Rote Currypaste</b>	lässt sich aus roten getrockneten Chilis, verschiedenen Gewürzen, Krabbenpaste und wenig abgeriebener Limettenschale selber herstellen. Zum Würzen von Fisch, Krustentieren und hellem Fleisch.
<b>Grüne Currypaste</b>	lässt sich aus grünen frischen Chilis, verschiedenen Gewürzen, Krabbenpaste und wenig abgeriebener Limettenschale selber herstellen. Zum Würzen von Fisch, Krustentieren und hellem Fleisch.
<b>Asiatische Eiernudeln</b>	aus Weich- und Hartweizengriess, Eier, Wasser und Salz hergestellt. Sie sind in verschiedenen Formen erhältlich und unseren Nudeln sehr ähnlich.
<b>Aubergine</b>	auch Eierfrucht. Die in Asien heimischen Auberginen gibt es in verschiedenen Formen, Grössen und Farben. Die Erbsenaubergine (Makeur) ist erbsengross, grün, wächst in Büscheln und hat eher ein bitteres Aroma. Sie wird in thailändischen Currygerichten oder roh im Salat verwendet. Die bei uns übliche Aubergine ist ein geeigneter Ersatz.