

KÜCHENRATGEBER

STEFANIE NICKEL

THAILAND

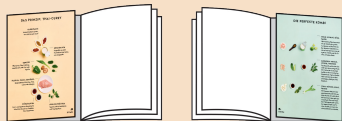


GU

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

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

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)



FINGERFOOD & SALATE

- 08 FRÜHLINGSROLLEN
- 10 GEMÜSE-TEMPURA
- 11 MARINIERTER GARNELN
- 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.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 20 Min. Ruhen • Pro Portion ca. 220 kcal, 8 g E, 15 g F, 10 g KH

ASIA-KRAUTSALAT

HERBST-REZEPT

½ kleiner Weißkohl (ca. 700 g)

3 Frühlingszwiebeln

1 rote Paprika

1 Stück Ingwer (2–3 cm)

2 EL Sojasauce

2 EL Reissessig

2 EL Sesamöl

Pfeffer

½ Bund Koriandergrün

80 g Erdnusskerne (ungesalzen)

1 Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Weißkohlviertel auf dem Gemüsehobel in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden.

2 Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce, Essig und Sesamöl zu einem Dressing verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Weißkohl, Frühlingszwiebeln und Paprika mit dem Dressing mischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

3 Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken und mit dem Koriander unter den Salat mischen. Den Salat servieren.

HÄHNCHEN-BOHNEN-CURRY

EINFACH

2 Schalotten
250 g grüne Bohnen
250 g Champignons
2 Limetten (davon 1 Bio)
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL grüne Currypaste
1 Dose Kokosmilch (400 g)
Salz, Pfeffer
500 g Hähnchenbrustfilet
4 Stängel Minze
50 g Erdnusskerne (gesalzen)

EINKAUFSTIPP

Grüne Bohnen bekommt man bei uns im Sommer überall. Außerhalb der Saison können Sie auch tiefgekühlte Bohnen nehmen. Da diese blanchiert sind, geben Sie sie am besten gleichzeitig mit den Pilzen in den Wok.

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Bohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Bio-Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Von beiden Limetten den Saft auspressen. Das Öl im Wok oder in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin ca. 2 Min. unter Rühren andünsten. Die Currypaste einrühren und kurz mitdünsten, dann die Kokosmilch und 250 ml Wasser dazugießen. Die Sauce offen ca. 5 Min. einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Bohnen zum Curry geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Champignons dazugeben und alle Zutaten weitere ca. 5 Min. garen.

4 Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit zum Curry geben. Die Erdnüsse grob hacken. Das Curry mit Limettensaft, -schale und Salz abschmecken, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.



RINDFLEISCH-SPARGEL-WOK MIT KORIANDER

EINFACH

400 g Rindfleisch (Schulter oder Steak)

1 Knoblauchzehe

350 g grüner Spargel

150 g asiatische Eiernudeln

1 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

50 ml Austernsauce (Oystersauce)

50 ml Limettensaft

½ Bund Koriandergrün

PRODUKT-TIPP

Asiatische Eiernudeln sind spaghettiähnliche lange Nudeln, die meist »gefaltet« oder im Knäuel angeboten werden. Erst beim Kochen entfalten sie ihre Länge. Durch das Ei schmecken sie intensiver, ihre Kochzeit beträgt nur 4–5 Minuten.

1 Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel putzen, waschen und im unteren Drittel dünn schälen. Die Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung ca. 5 Min. kochen, abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel auflockern.

3 Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch und den Knoblauch darin bei großer Hitze 2–3 Min. unter Rühren scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel hinzufügen und alles ca. 2 Min. braten. Die Austernsauce mit dem Limettensaft verrühren und in den Wok geben. Das Ganze einmal kurz aufkochen.

4 Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob hacken. Die Nudeln in den Wok geben und gut untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rindfleisch-Spargel-Wok mit Koriander bestreuen und servieren.



FERNWEH-KÜCHE FÜR JEDEN TAG



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Thaifood für Einsteiger – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Unwiderstehlich für alle, die aromatische Würze lieben



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7301-0



9 783833 873010



www.gu.de