

ASIATISCH KOCHEN



300 Rezepte in 1200 Fotos
Schritt für Schritt

Thailändisch, japanisch, chinesisch, koreanisch

AT VERLAG



Inhalt

6	Reis kochen
8	Den Wok einbrennen
11	Einfach thailändisch kochen
137	Einfach japanisch kochen
259	Einfach chinesisches kochen
389	Einfach koreanisch kochen
509	Anhang
510	Glossar
516	Rezeptregister

Reis kochen

Die sicherste Methode für einen perfekt zubereiteten Reis ist die Anschaffung eines Reiskochers. Millionen von Chinesen, Thailändern und Japanern kochen ihren Reis auf diese bewährte Weise. Für Puristen, die den Reis lieber im Topf auf dem Herd kochen, hier die wichtigsten Erklärungen:

Auf einem Gas- oder Induktionsherd ist das Kochen einfacher, da die Temperatur leichter zu regeln ist. Beim Kochen auf dem Elektroherd sollten Sie den Reis von der Herdplatte nehmen, sobald sich kleine Löcher gebildet haben, und den Reis nur noch im eigenen Dampf weiter garen. So brennt er nicht an.



① Abmessen

Zuerst wird die für das Rezept benötigte Menge und Sorte Reis bestimmt. In Thailand wird fast zu jedem Gericht langkörniger Jasminreis (Duftreis) serviert. Man findet ihn in jedem Supermarkt.
Faustregel: 200 g roher Reis ergibt 600 g gekochten Reis.

② Waschen

Zuerst wird der Reis gewaschen, um ihn von der Stärke zu befreien. Den Reis in einem Sieb so lange spülen, bis das Wasser klar abläuft.

③ Mit Wasser bedecken

Den abgetropften Reis in einen Topf geben, der so groß ist, dass auch der aufgequollene Reis darin genügend Platz hat; in einem zu kleinen Topf kann der Reis nicht aufquellen und klebt zusammen. Die entsprechende Menge Wasser hinzufügen; der Reis muss bedeckt sein.



④ Aufkochen

Den Topf auf den Herd stellen und ohne Deckel aufkochen, bis sich im Reis kleine Löcher bilden; das dauert ungefähr 3–5 Minuten.



⑤ Zudecken

Die Temperatur auf die kleinste Stufe stellen, einen Deckel auflegen und den Reis 10 Minuten köcheln lassen bzw. abseits der Herdplatte fertig garen (siehe Einleitungstext).



⑥ Vom Herd nehmen

Dann den Topf vom Herd nehmen und den Reis bis zum Servieren 5 Minuten ruhen lassen.





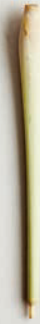
Knoblauch



Frische Bambussprossen



Junge Maiskölbchen



Zitronengras



Shiitakepilze



Ingwer



Muskatnuss



Kurkuma



Koriander



Erbseaubergine
(Makeur Puang)



Große grüne Chili



Grüne Vogelaugenchili



Schlangen-
bohnen



Thai-Basilikum



Erbseauberginen



Grüne Papaya



Wokschaufel mit langem Stiel



Hackmesser



Bambusbürste



Frittiersieb (aus Stahldraht)



Zitruspresse



Dampfkorb



Küchenutensilien
Kochtopf oder Wok

Thai / Suppen / Für 4 Personen

Tom Kha Gai Hähnchen-Kokossuppe

300 g Hähnchenbrustfilet	1 kleine asiatische Schalotte
100 g frische Seitlinge	4 rote Vogelaugenchilis
1 Stängel Zitronengras	750 ml Kokosmilch
1 daumengroßes Stück Galgant	1½–3 EL Fischsauce
2 Kaffirlimettenblätter	1½ EL Limettensaft
	frische Korianderblätter

① Vorbereiten

Das Hähnchenfleisch fein schneiden. Die Pilze putzen und halbieren. Zitronengras, Galgant und Kaffirlimettenblätter fein schneiden. Die Schalotte hacken. Die Chilis längs halbieren.



② Kochen

Die Kokosmilch unter Rühren aufkochen. Sobald sie kocht, Galgant, Zitronengras, Schalotte und die Chilis hinzufügen und alles 5 Minuten kochen lassen, dann die Hitze reduzieren.



③ Fertigstellen

Nun Hähnchenfleisch, Pilze, Kaffirlimettenblätter und Fischeisatz zugeben und 5 Minuten weitergaren. Sobald das Hähnchenfleisch gar ist, die Herdplatte ausschalten, Limettensaft und frische Korianderblätter hinzufügen und sofort servieren.





Küchenutensilien
Sushimatte
scharfes Messer

Japanisch / Sashimi & Sushi / Für 4 Personen

Maki-Sushi

4–6 geröstete Noriblätter
550 g Sushireis, frisch gekocht und gewürzt
(siehe Seite 144)

2 EL japanische Mayonnaise

8–12 Garnelen, in Tempurateig ausgebacken
(siehe Seite 174)

1 Avocado, in feine Streifen geschnitten



158

① Ausstreichen

Ein Noriblatt auf die Sushimatte legen. Zwei Drittel der Fläche des Noriblattes mit Reis belegen. In der Mitte der Reisfläche der Länge nach eine Linie aus Mayonnaise ziehen.



② Belegen

2 oder 3 Garnelen (je nach Größe) und Avocado-streifen darauflegen. Das Noriblatt mithilfe der Sushimatte von der bis zum Rand belegten Seite her aufrollen, die Sushimatte dabei fest andrücken.



③ Aufschneiden

Die Rolle zunächst halbieren und dann nochmals in 3 Teile schneiden. Aus den restlichen Zutaten weitere Maki-Rollen herstellen.

Linke Seite: Maki-Sushi mit folgenden Füllungen: Garnelen in Tempurateig und Avocado (oben); Räucherlachs, Schnittlauch, Frischkäse und Gurke (Mitte), Gemüse in Tempurateig und mariniertes Daikon (unten); Lachs-Sashimi (links); Thunfisch-Sashimi (rechts).



Japanisch / Desserts / Für 6–8 Personen



Küchenutensilien

Springform von
20 cm Durchmesser
Backpapier
Handrührgerät
Schneebeesen
Kuchengitter

Ingwer-Cheese-Cake mit Grüntee

125 g Löffelbiskuits
2 EL Sesamsamen, geröstet
60 g Butter, geschmolzen
100 g kandierter Ingwer
500 g Frischkäse
160 g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Zitronensaft
4 Eier, leicht verquirlt

Für den Guss aus Grüntee

2 TL Matcha-Teepulver
250 g Sauerrahm (saure
Sahne)
½ TL Vanilleextrakt
2 EL Zucker



① Vorbereiten

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Die Löffelbiskuits und die Sesamsamen fein zerdrücken und in eine Schüssel geben. Die geschmolzene Butter hinzufügen und mit den Fingern zu einem Teig zusammenfügen. Den Boden der Form mit dem Teig auslegen und 20 Minuten kühl stellen. Den Ingwer in kleine Würfel schneiden und auf den Teigboden streuen.



② Rühren

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Frischkäse mit Zucker, Vanilleextrakt und Zitronensaft in einer großen Schüssel glatt rühren. Die Eier unterheben und nur noch kurziterrühren (nicht mehr lange rühren, sonst fällt die Masse nach dem Backen zusammen). Die Frischkäsemischung auf den Kuchenboden füllen, glatt streichen und im Ofen 45 Minuten backen.



③ Überziehen

Für den Guss das Matchapulver mit 1 Esslöffel warmem Wasser glatt rühren. Mit Sauerrahm, Vanilleextrakt und Zucker verrühren. Den Guss auf den noch heißen Kuchen gießen und nochmals 7 Minuten backen. Den Kuchen 2 Stunden auf einem Gitter auskühlen lassen, dann 20 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit er fest wird. Rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.





Küchenutensilien

Küchenpinsel
Dampfkorb und Wok
Backpapier
Metallspieß

Chinesisch / Suppen & Dim Sum / Ergibt 24 Stück

Dim Sum

250 g Schweinehackfleisch
100 g rohe Garnelen,
geschält
1 Stängel Schnittknoblauch
1 Frühlingszwiebel
50 g Wasserkastanien aus
der Dose, abgetropft

1 ½ EL frischer Ingwer,
gerieben
1 ½ EL helle Sojasauce
1 ½ EL Reiswein
½ TL Sesamöl
24 Wantan-Teigblätter



① Vorbereiten

Die Garnelen hacken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Schnittknoblauch, Frühlingszwiebel und Wasserkastanien fein hacken. Zusammen mit Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl zugeben und alles gut vermischen.



② Füllen

Jeweils 1 Esslöffel Füllung in die Mitte eines Wantanblatts geben. Den Teigrand mit Wasser bestreichen, den Teig nach oben falten, zu einem Beutelchen formen und den Rand leicht festdrücken. Etwas von der Füllung soll sichtbar bleiben.



③ Garen

Einen Dampfkorb mit Backpapier auslegen und mit einem Metallspieß einige Löcher in das Papier stechen. Die Dim Sum in den Dampfkorb setzen und zugedeckt in einem Topf oder Wok über siedendem heißem Wasser 5–10 Minuten dämpfen, bis das Fleisch gar ist. Mit einer Sauce nach Wahl servieren (siehe Seite 276–277).





Küchenutensilien

2 mittelgroße
Kochtöpfe
Grillpfanne

Koreanisch / Fisch & Meeresfrüchte / Für 4 Personen

Gegrillter Oktopus mit Edamame

5 cm frischer Ingwer	1 EL Honig
1 große rote Chilischote	300 ml Dashi-Brühe (siehe Seite 396)
3 Knoblauchzehen	300 g tiefgefrorene Edamame
3 EL Sesamöl	1 TL grobes Salz
12 kleine Kraken (Oktopus), küchenfertig	
200 ml helle Sojasauce	



① Vorbereiten

Den Ingwer reiben, die Chili in feine Ringe schneiden, den Knoblauch hacken. In einem Topf bei mittlerer Hitze in 1 Esslöffel Sesamöl ungefähr 30 Sekunden andünsten, damit sich die Aromen entfalten. Die Kraken mit Sojasauce, Honig und ½ Liter Wasser hinzugeben und ungefähr 30 Minuten dünsten, bis sie zart sind. Die Kraken herausheben, mit den restlichen 2 Esslöffeln Sesamöl beträufeln und beiseitestellen.



② Kochen

Den Bratfond der Kraken bei kräftiger Hitze ungefähr 8 Minuten stark einkochen. In einem weiteren Topf die Dashi-Brühe aufkochen. Die Edamame hinzufügen und 2 Minuten garen, dann abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.



③ Grillen

Die Grillpfanne sehr heiß erhitzen. Die Kraken mit grobem Salz bestreuen und von jeder Seite 15 Sekunden grillen. Die Kraken auf den Edamame anrichten, mit Sauce begießen und servieren.



Rezeptverzeichnis nach Ländern

Thailändische Küche

Auberginen, gebraten 50
Bananen in süßer Kokosmilch 124
Bananen-Kokos-Kuchen 122
Bananen-Pfannkuchen 132
Chilipaste (Nam Prik Pao) 24
Chu-Chee-Curry mit Fisch und Jakobsmuscheln 76
Currypasten 20ff.
Ente, Curry-, mit Ananas 86
Fisch, frittiert, mit süßsaurer Sauce 66
Fischkroketten 28
Frühlingsrollen, frittiert und unfrittiert 40, 42
Garnelen mit Chilipaste und Basilikum 70
Garnelenfrikadellen 36
Garnelensuppe, scharf-saure (Tom Yam Gung) 32
Gemüse, rührgebraten 46
Gemüse süßsauer 56
Hähnchen, gegrillt, Bangkok 78
Hähnchen mit Brokkoli und Chili 92
Hähnchenbrust, gebraten, mit Ingwer und Zuckerschoten 100
Hähnchencurry mit Auberginen 84
Hähnchen-Kartoffel-Curry 88
Huhn, gebraten, mit Cashews 82
Huhn mit Satay-Sauce 80
Hühnercurry, grünes 90
Hühnercurry mit Mais und Bambussprossen 102
Hühner-Kokos-Suppe (Tom Kha Gai) 34
Kaffirlimetten-Karamell-Flan 134
Kalmare, gebraten, mit Knoblauch und Pfeffer 74
Klebreis mit Mango 130
Klebreis, schwarzer 128
Kokosflan 126
Laksa mit Huhn (asiatische Hühnersuppe) 98
Nudeln, gebraten, mit Rindfleisch und Austernsauce 112
Nudelpfanne mit Huhn 94
Nudelsalat, knuspriger (Mee Grob) 52
Nudelsuppe mit Rindfleisch und Garnelen 38
Nudelsuppe mit Schweinefleisch und Garnelen 30
Pad Thai mit Hähnchen (thailändisches Nudelgericht) 96
Reis, frittiert, mit Gemüse 58
Reisnudeln mit Meeresfrüchten 68
Reisnudeln, pfannengerührt, mit Tofu und Gemüse (Pad Si Yu) 54
Reispfanne mit Meeresfrüchten 72
Rindercurry Masaman 110
Rindercurry mit Kaffirlimettenblättern 114
Rindfleisch Penang 104
Salat aus grüner Papaya, Erdnüssen und Chili (Som Tom) 44
Salat mit gegrilltem Rindfleisch 108
Satay-Salat mit würzigem Tofu 60
Schweinecurry Chiang Mai 116
Schweinefleisch, gebraten, mit Sojasauce 118
Schweinefleisch mit Chili und Basilikum 120
Schweinerippchen, nordthailändisch 106
Schweinespießchen mit Satay-Sauce 26

Tofu, gebraten, mit Knoblauch und Pfeffer 48
Tofu-Gemüse-Curry, grünes 62
Wolfsbarsch, gedämpft, mit Zitronengras und Chili 64

Japanische Küche

Cremeröpfchen mit Huhn und Garnelen 232
Dashi-Brühe 146
Edamame 184
Fisch, in Ingwer pochiert 234
Garnelen- und Gemüse-Tempura 174
Grüntee-Eiscreme 250
Grüntee-Macarons 256
Gunkan-Maki-Sushi 166
Gyozas (gefüllte Teigtaschen) 180
Gyudon (Rindfleisचेintopf) 240
Hamburger 210
Hähnchen Karaage (paniert und frittiert) 198
Hähnchen Teriyaki 206
Hähnchensalat mit Sesam 216
Ingwer-Cheese-Cake mit Grüntee 248
Kabeljau, in Misoauce mariniert 246
Kalmar, gegrillt, mit würziger Mayonnaise 208
Kartoffelsalat 228
Korokke (Kartoffelpuffer) 202
Lachs-Sashimi-Salat 154
Lachs-Yakitori 192
Maki-Sushi 158
Marinierter Ingwer 178
Mariniertes Gemüse 176
Miso-Suppe 186
Nabemono (Eintopf) 238
Nigiri-Sushi 164
Nudelsalat, Soba-, mit Sojabohnen und Süßkartoffeln 224
Nudelsuppe, Ramen-, mit Schweinefleisch 170
Nudelsuppe, Soba-, mit lackiertem Lachs 190
Okonomiyaki (Gemüsepfannkuchen mit Speck) 204
Onigiri 168
Oyakodon (Huhn-Eier-Pfanne mit Reis) 244
Pancakes mit Rote-Bohnen-Paste 252
Rindercurry 236
Rindfleischsalat mit Miso-Sauce 226
Salat mit gegrillten Shiitakepilzen und Ponzu-Sauce 218
Sashimi (Grundrezept) 150
Schokoladenkuchen mit schwarzem Sesam 254
Schweineschnitzel Tonkatsu 214
Shabu Shabu 242
Soba-Nudeln, kalte 172
Spinatsalat mit Wakamealge 222
Sukyaki auf Osaka-Art (Eintopf mit Fleisch, Nudeln und Tofu) 230
Sunomono mit Krebsfleisch und Gurke 220
Suppe mit Ramen-Nudeln und Huhn 188
Sushireis (Grundrezept) 144
Tamago 148

Temaki-Sushi 162
 Thunfisch-Lachs-Sashimi 152
 Thunfisch-Tataki mit Reiswein-Wasabi-Sauce 156
 Tofu, frittiert (Tofu Agedashi) 196
 Tofu, kalter, mit Ponzu-Sauce 182
 Uramaki-Sushi 160
 Yakitori 200, 212
 Yakiudon (Udon-Nudeln mit Hähnchenbrust) 194

Chinesische Küche

Bananen, gebacken 380
 Blätterteigtörtchen mit süßer Eiercreme 386
 Brokkoli mit Austernsauce 312
 Chiliöl 277
 Chow Mein mit Huhn 352
 Dim Sum 288
 Dim Sum mit Huhn und Shiitakepilzen 290
 Enten-Ravioli 294
 Erdnussauce, scharfe 277
 Fleischbällchen, vietnamesische 374
 Frühlingsrollen 280
 Garnelen mit Honig und Sesam 334
 Garnelen mit Zitronengras 344
 Garnelen-Ravioli 292
 Garnelenspieße mit Kaffirlimettenblättern 346
 Gemüse, rührgebraten 314
 Gemüseomelett 316
 Ha Kao (Teigtäschchen mit Garnelen) 298
 Hähnchenflügel, karamellisiert 358
 Huhn Kung Pao 348
 Huhn, frittiert, mit Zitrone 354
 Huhn, gebraten, mit Sesam und Honig 360
 Huhn, gebraten, mit Spargel, Mais und Zuckerschoten 356
 Huhn mit Chili und Cashews 350
 Hühnersuppe mit Schweinefleisch und Erdnüssen 286
 Ingwerhuhn, pochiert 362
 Ingweröl mit Frühlingszwiebeln 276
 Kalmar, frittiert, mit Chili 336
 Kalmar mit Fünfgewürz 342
 Knoblauchgarnelen, dampfgegart 338
 Kürbis-Cashew-Mandus mit Kaffirlimettenblättern 302
 Lap Cheong (chinesische Wurst) in schwarzem Reissessig 370
 Litschi-Ingwer Granité 382
 Maiskölbchen in süßer Chilisauce 324
 Nudeln, gebraten, mit Gemüse und Cashews 318
 Nudeln, gebraten, mit Pilzen 308
 Nudelsuppe mit Gemüse 296
 Nudelsuppe mit Ravioli 282
 Nuoc mam 277
 Omelett mit Garnelen 340
 Pak Choi, scharfer, mit Schalotten 322
 Papayasalat in Limettenschale 320
 Pfannkuchen mit Pekingente 284
 Pflaumensauce, süße 277
 Reis, gebraten, mit Fleisch und Garnelen 332
 Reinsnudeln, gebraten, mit Rindfleisch 368
 Rindfleisch, gebraten, mit schwarzen Bohnen 364
 Rindfleisch Szechuan mit Spargel und Zuckerschoten 372

Schweinefleisch Char Siu (Barbecue-Schweinefleisch) 366
 Schweinefleisch süßsauer 378
 Sojaessigsauce 276
 Spargel mit Ingwer und Knoblauch 328
 Spinat-Ravioli 278
 Sung Choi Bao (Hackfleisch und Wurst in Salatblatt) 376
 Suppe mit Garnelen-Ravioli 292
 Suppe, scharf-saure 304
 Süße Pflaumensauce 276
 Tofu, dampfgegart 310
 Tofu, frittiert 306
 Tofu-Kimchi-Ravioli 300
 Vanilleeiskugeln, frittiert 384
 Venusmuscheln mit pikanter Sauce 330
 Zuckerschoten mit Austernsauce 326

Koreanische Küche

Bibimbap (Gemüse-Rindfleisch-Pfanne) 472
 Bohnen-Pilz-Salat 434
 Bossam (marinierter, glasierter Schweinebraten) 488
 Brunnenkresse-Kürbis-Salat 452
 Buchweizennudeln, scharfe, mit buntem Salat 458
 Dashi-Brühe (Grundrezept) 396
 Dashi-Brühe mit Miesmuscheln 410
 Entenbrust, lackiert, mit Soba-Nudelsalat 476
 Fleischbällchen mit Zitronengras in Nudelbrühe 456
 Gimbap (koreanische Sushis) mit Krabbenfleisch 426
 Grüntee-Milchreis mit Sternanis 490
 Gurken-Birnen-Kimchi 400
 Hähnchenflügel, frittiert, koreanische Art 474
 Hähnchen-Ginseng-Suppe 448
 Ingwer-Ginseng-Tee 502
 Kalmar, frittiert, mit Sesam 418
 Kimchi vom Chinakohl 408
 Kokos-Litschi-Granité 496
 Krabbenbällchen 422
 Makrelenfilets, knusprige, mit koreanischer Vinaigrette 420
 Mango-Wasserkastanien-Limetten-Kuchen 498
 Marinierter Rote Bete mit Ingwer 404
 Marinierter Daikon 402
 Martini mit Litschis 506
 Miso-Suppe 430
 Nashi-Birne, pochiert 492
 Nori, knusprige 416
 Nudel-Rindfleisch-Pfanne (koreanische Art) 482
 Oktopus, gegrillt, mit Edamame 414
 Pancakes mit Kimchi 406
 Radieschen, scharf eingelegt 398
 Ramen-Nudeln mit Jakobsmuscheln 454
 Reis mit roten Bohnen 466
 Reis mit Sashimi und würziger Sauce 470
 Reis, frittiert 464
 Reis, frittiert, mit Kimchi 468
 Reisküchlein mit Datteln und Honig 494
 Rinderkoteletts, gegrillt 478
 Rindfleischsuppe mit Reinsnudeln 462
 Rindfleisch, würziges, in Shiso-Salat-Hülle 484
 Rote-Bohnen-Suppe mit Reis, süße 442