

ABKÜRZUNGS - ERKLÄRUNGEN UND HINWEISE:

BTL =	Beutel	1EL Zucker	=	ca. 15g
bzw. =	beziehungsweise	1EL Mehl	=	ca. 10g
C =	Grad Celsius	1EL Stärke	=	ca. 15g
ca. =	cirka	1EL ÖL	=	ca. 12g
cm =	Centimeter	1/8 L	=	ca. 8EL
EL =	Esslöffel (Gestrichen)			

ETC. = Et cetera

etc. = et cetera

EVTL. = Eventuell

evtl. = eventuell

g = Gramm (1000g = 1 kg)

G = Gramm

gebr. = gebraten

ger. = gerieben

getr. = getrocknet

INSTANT - BRÜHE (Ein gutes Fertigprodukt, in Pulver - oder Würfelform, z. B.: Thail. "ROSDEE", das es in Asien - Läden zu kaufen gibt; (Hähnchen, Schweine - und Rindfleisch) (oder "Pflanzlich" für "Vegetarische Gerichte, bei anderen Herstellern)

JULIENNE = Feine, dünne Streifen, von ca. 3 cm Länge

kg = Kilogramm (1000g)

l = Liter (1000 ml)

L = Liter (1000 ml)

marmoriert = (Das Rind - oder Schweinefleisch sollte gut durchwachsen sein und etwas Fett besitzen)

Min. = Minute

km = Kilometer

m = Meter

ml = Milliliter

ML = Milliliter (1000 ML = 1 L)

mm = Millimeter

Mssp.	=	Messerspitze oder 1 Prise
o. a.	=	oder anderem
o. ä.	=	oder ähnlichem
Pck.	=	Päckchen, (Paket)
Pfd	=	Pfund
PRISE	=	Messerspitze
Spez.	=	Speziell
spez.	=	speziell
Std.	=	Stunde
Thail.	=	Thailändisch
Tiefg.	=	Tiefgefroren
TK.	=	Tiefkühlkost
TL	=	Teelöffel (Gestrichen)
u. a.	=	unter anderem
usw.	=	und so weiter
veg.	=	vegetarisch
Veg.	=	Vegetarisch
z. T.	=	zum Teil

ANMERKUNG ÜBER DIE ZUBEREITUNG DES REISES

Sollte der Reis als Beilage gereicht werden, rechnet man pro Kopf ca. 60 Gramm Thailändischen Duft - Nassreis, (Langkorn - Reis).

Bei einem Hauptgericht werden ca. 120g Langkorn - Reis benötigt; wenn der Duft - Reis in der Suppe verwendet wird, sollte man ca. 35 Gramm rechnen; ca. 4 Esslöffel.

Die Garzeit für den Duft - Reis beträgt ca. 20 - 25 Min.; vor dem "Kochen" bzw. "Garen" sollte man den Reis ca. 3 mal gut durchwaschen, bis das Wasser klar und nicht mehr milchig ist; beim "Kochen" sollte das Wasser ca. 2, 5 cm über dem Reis stehen.

Wenn man gerne Reis isst, wäre es empfehlenswert und mit Sicherheit keine Fehlinvestition, wenn man sich einen speziellen Reiskochtopf (Reiskocher) mit Thermostat anschafft.

Nach ca. 20 - 25 Min. schaltet die Thermostat - Regelung ab; der Reis brennt nicht an. Empfehlenswert wäre, wenn man den Reis noch ca. 20 - 30 Min. ruhen lassen würde, so kann er seinen besonderen Duft, Geschmack und das einzigartige Aroma noch besser entwickeln bzw. entfalten; in guten Asien - Geschäften kann man spez. Reiskoch -

Töpfe kaufen.

Die Preise sind unterschiedlich, sie richten sich je nach Größe des Reiskochers; für eine vierköpfige Familie kann man 120 - 150 DM rechnen; größere Geräte sind für den Gastronomie - Bereich u. a. bestimmt. Selbstverständlich kann man den Reis auch in einem gewöhnlichen Topf kochen.

DER "THAILÄNDISCHE DUFT - NASSREIS - LANGKORN - REIS" wird von Gourmets als der "Beste" der Welt bezeichnet.

Der thailändische Reis ist der "König" jeder Tafel; alles andere und wenn es das beste Fleisch ist, sind nur Zutaten bzw. Beilagen. Sollte etwas Reis beim "Essen" übrigbleiben, wird er am nächsten Tag zu einem schmackhaften Gericht in der Pfanne oder im "WOK" zubereitet. (Siehe auch Reis und Reis kochen).

Der thailändische Reis ist das Grundnahrungs- Mittel Nr. 1 im Lande; der Reis ist mit einer der bekömmlichsten Grundnahrungsmittel, weil er viel weniger Fett und Eiweiß als andere Getreidesorten hat und man trotzdem schnell satt wird; da er kein Cholesterin besitzt und auch andere chemische Grundstoffe nur in geringem Ausmaß vorhanden sind.

Gerade in unseren Regionen wo viele Personen übergewichtig sind wäre der Verzehr von Reis, für diese Personen von großer Wichtigkeit und würde den Wohlstands - Krankheiten entgegen wirken.

ANMERKUNG ÜBER DIE GARZEITEN:

Die Garzeiten in diesem Buch beziehen sich auf einen normalen Elektro- Herd mit Unter - und Oberhitze; sollte mit Gas oder Heißluft -

Öfen gekocht werden, ist zu beachten, das die Garzeit kürzer ist, als wenn man mit einem Elektro- Ofen kocht.

Besonders beim "Kochen" bzw. "Braten" im oder mit dem "WOK", wäre Gas natürlich von Vorteil, aber leider besitzen viele Personen in Deutschland noch keinen Gasanschluss; so muss man sich eben mit dem Elektro- Ofen begnügen, es dauert zwar etwas länger.

Die angegebenen Garzeiten in den Rezepten sind alles Ca. - Zeiten. Aus diesem Grunde sollte man beim "Kochen" oder "Braten" öfters probieren.

In thailändischen Haushalten wird überwiegend mit einem Steingut - Ofen aus Ton, der mit Holzkohle gespeist wird und mit Gas gekocht; man hat zwar keinen Gasanschluss wie in europäischen Regionen, sondern behilft sich mit Propan - Gasflaschen wie wir sie in Deutschland im Camping - Bereich kennen.

Wenn die Flasche leer ist, wird eine "Neue" besorgt oder man lässt "Sie" sich bringen ; man kann auch in Bangkok u. a. beobachten, wie oftmals Gasflaschen auf Mopeds, Fahrrädern, Motorrädern usw. transportiert werden.

Oftmals sitzt noch eine Sozia mit auf dem Motorrad; bei diesem starken Verkehrsaufkommen und den Temperaturen zwischen 35 - 40 Grad bekommt man schon ein etwas komisches Gefühl, denn es wird ja auch nicht langsam gefahren, so dass auch eine erhebliche Unfallgefahr besteht.

TIPS UND ANMERKUNGEN:

Beim Einkauf von Fleisch, Gemüse und anderen Zutaten sollte man unbedingt darauf achten, dass man frische Zutaten bekommt; ältere Ware kann den Geschmack und das Aroma des Gerichtes negativ beeinflussen. Wenn die Blätter schon gelb sind, (z. B.: beim Koriander) deutet dieses auf eine zu lange Lagerung hin, das Aroma bzw. Geschmack sind so gut wie gar nicht mehr vorhanden.

Beim "Kochen" oder "Braten" sollte man die angegebene Reihenfolge in den Kochrezepten einhalten. (Die Teile mit der längsten Garzeit werden immer zu erst gebraten oder gekocht). Besonders bei Gemüse ist dieses sehr wichtig, da das "Ebengenannte" noch über eine

gewisse Bissfestigkeit verfügen und nicht zerkocht, bzw. zerbraten sein sollte; in Thailand sagt man, wenn das Gemüse zu weich gekocht oder gebraten wurde, es ist hingerichtet worden.

Sollte Ingwer verarbeitet werden, erleichtert man sich die Arbeit, indem man die einzelnen Knollen abbricht und nach dem "Schaben",

(Junger Ingwer") oder "Schälen", älterer Ingwer, die Stücke in feine Scheiben schneidet, übereinander legt, nicht zu "Viele" auf einmal und dann mit einem scharfen Messer zu feinen Stiften schneidet.

Ingwer kann man etwas entschärfen, indem man die Teile in kaltes Wasser legt; man sollte aber bedenken, dass der würzige, aromatische Geschmack landestypisch bei den Gerichten ist und das "Essen" noch eine gewisse Ingwer - Schärfe besitzen sollte; es wäre vielleicht besser, wenn man auf das "Wässern" verzichten würde und das Gewürz von der Menge her etwas reduziert.

Bei Kontakt mit Chilis, Peperonis oder anderen "Scharfmachern" sollte man sich nach der Arbeit, wenn man diese geschnitten oder verarbeitet hat, sofort die Hände mit Wasser und etwas Salz sorgfältig waschen.

Auch nach der gründlichen Reinigung ist jeglicher Kontakt mit den Schleimhäuten, (Augen etc.) zu vermeiden; sollte man sich trotzdem unbewusst, in die "Ebengenannten" gefasst haben, muss das betreffende Teil sofort, mit fließendem, kaltem Wasser einige Minuten lang gründlich ausgespült werden.

Beim "Stampfen" mit dem Stößel im Mörser, sollte man sich bei dieser Tätigkeit unbedingt angewöhnen, die eine Hälfte des Mörsers mit einer Hand abzudecken, da bei dieser Arbeit meistens Spritzgefahr besteht; schon ein kleiner Spritzer von einem Chili o. a. verursacht ein höllisches "Brennen" und muss, wie schon oben erwähnt, sofort mit fließendem, kaltem Wasser einige Minuten lang sorgfältig ausgespült werden.

Beim "Wenden" und "Pfannenrühren" im "WOK" sollte man diesen gut anwärmen und dann das ÖL, am besten eignet sich Erdnussöl, das eine große Hitze verträgt und nicht verbrennt und qualmt, einfüllen, bzw. verwenden.

Nach der Fertigstellung des Gerichtes sollte der "WOK" sorgfältig gespült werden und "Innen" mit etwas Öl ausgerieben werden, bevor man "Ihn" bei Seite stellt.

Sollte man den "WOK" (Blech oder Guss) längere Zeit nicht benutzen, sollte man "IHN" "Innen" und Außen" mit etwas mit Öl einreiben und dann erst bei Seite stellen.

Thailand

Wenn man den "WOK" als Frittiergerät verwenden sollte, wärmt man diesen gut an, füllt das Erdnuss - Öl ein, lässt es gut heiß werden und kontrolliert die Öltemperatur mit einem hölzernen Zahnstocher o. ä.; wenn der Hitzegrad des Öles gut ist, bilden sich um das Hölzchen feine Bläschen; beim "Einheben, z. B. Frühlings - Rollen o. ä. sollte man nicht zu viel auf einmal einlegen, da sonst die Öltemperatur zu schnell absackt bzw. abfällt. (Siehe auch Öl).

Wenn man an Stelle des "WOKS" eine Pfanne, Kasserolle o. ä. benutzt sollte man darauf achten, dass "SIE" einen hohen Rand hat, damit man beim "Wenden" und "Pfannenrühren" nicht über den Rand arbeitet, bzw. den Ofen verkleckert, dass dies besonders bei "Ungeübten" schnell passieren kann.

Da der Brat - und Kochablauf im "WOK" relativ schnell abläuft und es brodelt, brätelt, dampft und zischt usw., braucht auch ein "Neueinsteiger" keine Angst zu haben, das "Ihm" etwas anbrennt; wenn man meint, dass es zu schnell geht, hebt man den "WOK" o. ä. etwas an und stellt "Ihn" ein paar Sekunden bei Seite, bzw. auf die Nebenplatte; besonders wichtig wenn man auf einem Ceran - Kochfeld kocht, sonst bekommt die Platte im Lauf der Zeit unschöne Abschürfungen.

Das sollte man nicht nur mit dem "WOK" sondern auch mit den anderen Kochutensilien (Töpfen, Pfannen, usw.) machen.

Teflonpfannen sind für das "Rühren", "Wenden" und "Pfannenrühren" im "WOK" nicht geeignet.

Die Gerichte sind für 4 - 6 Personen ausgelegt; da bei den meisten Gerichten, (außer Nudeln, evtl. Suppen), der allgegenwärtige "thailändische - Duft - Nass - Langkornreis nicht fehlen darf, bekommt man eine Mahlzeit, die satt macht.

Da man von den Vorspeisen und den meisten Suppen nicht satt wird, müssen noch andere Gerichte dazugereicht werden; es sollten

wenigstens 3 Gerichte angeboten werden, eine Suppe oder "GÄNG) (Curry - Gericht) sollten nicht fehlen.

Wenn z. B. 5 Gäste kommen rechnet man gerne 6 verschiedene, unterschiedliche Gerichte; es ist die Kunst der thailändischen Hausfrau oder des Kochs ein ausgewogenes "Essen" zusammenzustellen, das vom Geschmack her, scharf, mild, süß, sauer, gegrillt, gedämpft usw. zubereitet wird.

Thailand

Da es in Thailand das ganze Jahr über frisches Gemüse gibt, sollte es roh oder kurz anblanchiert bei keiner Tafel fehlen; es wird gerne in den gereichten Saucen gedippt. (Siehe auch Saucen).

In normalen Haushalten spielt der Nachtisch oder das Dessert eine untergeordnete Rolle, da man ja das ganze Jahr über die herrlichsten Landesfrüchte frisch zu kaufen bekommt und oftmals fast schon durch das Küchenfenster wachsen, so kann man auf Pudding o. ä. verzichten und reicht statt dessen frisches Obst als Nachspeise.

Bei den Zeitangaben beim "Kochen" und "Braten", handelt es sich um "CA - WERTE"; es kommt auch darauf an, welche Kochgeräte, Töpfe, Pfannen o. a. verwendet werden. Ideal ist der "WOK", aber auch hier können die Zeiten differieren, wenn der "Ebengenannte" aus unterschiedlichem Material besteht.

Auch die Energie ist maßgebend; die Garzeit beim "Kochen" oder "Braten" mit Gas ist wesentlich kürzer, (die Flamme legt sich schön um den gerundeten Boden) als wenn man auf dem Elektroherd kocht).

Aus diesem Grunde ist auch empfehlenswert öfters beim "Köcheln" oder "Bräteln" zu probieren; besonders das Gemüse sollte noch eine gewisse Bissfestigkeit bzw. eine knackige Konsistenz besitzen, es soll nicht zerkocht, bzw. zerbraten sein.

Die Zutaten sind immer als ungeputzte, frische Ware angegeben und so kauft man auch die Mengenangabe aus der Zutaten - Liste ein.

Da die asiatische Küche gerade in den letzten Jahren einen großen Zuspruch zu verzeichnen hat, ist es möglich sich in den Asien - Läden, die es nicht nur in den Großstädten gibt, die Zutaten zu besorgen. Auch die großen Kaufhäuser u. a. führen mittlerweile in ihren Lebensmittel - Abteilungen Zutaten aus den asiatischen Regionen.

Selbstverständlich gibt es auch schon große Versandhandel, die asiatische Waren verschicken. (München, Düsseldorf u. a.). Riesige Umschlagplätze in Frankreich, (Paris), Holland, (Rotterdam) sorgen für einen geregelten Nachschub.

Man sollte versuchen sich an die angegebenen Rezeptionen zu halten und auch die Reihenfolge, den Kochablauf bzw. Kochvorgang einzuhalten, dann kann gar nichts schief gehen. (z. B.

Thailand

Frühlingszwiebeln werden meistens zum Schluss eingegeben, sollte man "Sie" früher eingeben, bekommt man einen weichen Brei.

Bevor man anfängt zu "Kochen" oder "Braten" sollte man die Zutaten noch einmal überprüfen, der Reihe nach hinstellen; da es gerade beim "Wenden" und "Pfannenrühren" im "WOK" schnell gehen muss, ist es nicht so gut wenn man einige Zutaten in der Vorbereitung vergessen hat. (Besonders den Knoblauch und die Schalottenzwiebeln, die meistens an 1. bzw. 2. Stelle kommen bzw. gebraten werden.

Bei den Rezepten ist versucht worden immer einen Ersatz bzw. eine Alternativ - Lösung anzubieten. Z. B.: Wenn kein Palmzucker vorhanden ist, kann man normalen Haushaltszucker verwenden; braucht man Tamarinden - Saft um dem Gericht einen säuerlichen Geschmack zu geben, kann man zur Not auf Limetten, Limonen oder Zitronen zurückgreifen. Beim Reissessig bietet sich der weiße Haushalts - Essig an.

Allerdings sollte man die Grundzutaten: Fisch, - Soja, Austern, - Kikkoman - Sauce nicht durch andere Produkte ersetzen, sonst bekommt man eine ganz andere Geschmacksrichtung.

Verschiedene Zutaten, wie Kalbsleber bestimmte Sorten Fisch u. a. sind oftmals nicht sofort erhältlich; es wäre ratsam diese einige Tage vor dem Gebrauch zu bestellen, so dass "Sie" am Kochtag vorhanden sind.

INBETRIEBNAHME EINES "WOKS": **GUSS ODER BLECH**

Den "WOK" spült man mit heißem Wasser und etwas Spülmittel gut aus, damit evtl. Fett - Rückstände entfernt werden; mit kaltem Wasser gründlich nachspülen und mit einem weißen Baumwoll - Tuch, saugfähigem Küchenpapier o. ä. trockenmachen.

Den "WOK" mit einem guten Öl, z. B. Erdnuss - Öl, "Innen" und Außen" einreiben und auf den Herd o. ä. stellen, (Leer, ohne Gargut), den Herd einschalten und das eingeriebene Öl einbrennen lassen; wenn es etwas qualmt, macht es nichts, es sollte nur nicht brennen. Nun kann man sofort mit "Braten" oder "Kochen" beginnen.

Zum "Wenden" und "Pfannenrühren! im "WOK" ist das "Erdnuss - Öl

zu empfehlen, das extrem hohe Temperaturen verträgt. (Siehe auch Rubrik: Öl).

Da die heimische Industrie auf den Asien - Koch - Boom reagiert hat und mit eigenen "WOK - Produkten", die aus unterschiedlichen Materialien hergestellt werden und es auch schon farbig zu kaufen gibt, auf den Markt gestoßen sind, sollte man die Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen.

In den Haushaltsabteilungen der großen Kaufhäuser und in den Haushaltsgeschäften werden auch "Elektro- Woks" angeboten. Diese sind natürlich bei einem guten Modell wesentlich teurer als der herkömmliche "WOK". Der Einkauf bleibt jedem selber überlassen.