

Thailändische Küche – ein Beitrag zur Lebensstiländerung?

Karen Gellner, Aachen

Die thailändische Küche gehört zweifelsohne zu den am höchsten entwickelten und besten Küchen der Welt. Dieses beruht auf mehreren Gegebenheiten: Es liegt sicher an der zentralen Rolle, die die Thais aller Bevölkerungsschichten, früher wie heute, dem Essen zuschreiben. Hinzu kommt eine Jahrhunderte alte Geschichte thailändischer Esskultur, in der Rezepte überliefert und ständig neue entwickelt wurden. Insbesondere stellte der königliche Hof eine Plattform höchster kulinarischer Ansprüche dar; Kochen bedeutete Ehrgeiz, Wettbewerb, Experimentierfreudigkeit und Kunstfertigkeit im Zubereiten, in der geschmacklichen Entwicklung und in der Präsentation von Speisen. Durch die Rolle des Essens im buddhistischen religiösen Leben bekam die thailändische Küche eine zusätzliche Dimension. Schließlich führten auch die Integration ausländischer Produkte und Zubereitungs-/Gartechniken und die regionalen Unterschiede des Landes mit einem z.T. aufgrund der natürlichen Gegebenheiten bestehenden reichhaltigem Produktangebot zu der enormen Vielfalt dieser Küche, die gleichzeitig aufgrund ihres hohen Anteils an frischem Gemüse, Obst, Kräutern, Fisch und Meerestieren bei entsprechenden Gartechniken einen großen Beitrag zur Gesundheit leistet. Mahlzeiten und einige typische Gerichte werden vorgestellt.

Bai Chapru (thailändische "Lorbeerblätter") mit Füllung

Zutaten:

2 EL Schalotten, in feine Scheiben schneiden

1 TL Zitronengrass, in feine Scheiben geschnitten u. in beschichteter Pfanne ohne Öl bei niedriger Temperatur u. ständigem Rühren geröstet

1 TL Ingwer, in feine Stifte geschnitten u. in beschichteter Pfanne ohne Öl geröstet

3 EL frische Kokosflocken (frisches Kokosfleisch mit grober Reibe raspeln, dann in beschichteter Pfanne ohne Öl rösten)

1/2 Cup Palmzucker

- 1 EL Getrocknete Garnelen, in beschichteter Pfanne ohne Öl geröstet
- 2 TL Gapi (thailändische Krabbenpaste), geröstet, die letzten beiden Zutaten wahlweise auch in der Menge zu reduzieren (ungewohnter Geschmack)

Zitronengrass, Ingwer, Schalotten, Kokosflocken, Garnelen, Gapi in Steinmörser zu einer Paste zerstampfen.

1 Cup Wasser in Topf erhitzen, Palmzucker dazu, wenn er sich aufgelöst hat, Paste dazu. Es soll dickflüssig werden. Mit Fischsauce abschmecken.

Bai chapru Blätter waschen, Stengel entfernen

Beilagen: Ungesalzene Erdnüsse, in beschichteter Pfanne unter ständigem Rühren bei niedriger Temperatur ohne Öl rösten

Ingwer, gestiftelt

Schalotten, in Scheiben

Getrocknete Garnelen, in beschichteter Pfanne unter ständigem Rühren bei niedriger Temperatur ohne Öl rösten

Frische rote Thai-Chili, in feine Scheiben geschnitten

Frisch geraspelte Kokosflocken, in beschichteter Pfanne unter ständigem Rühren bei niedriger Temperatur rösten

Als Einzelzutaten anrichten

1 Bai-Chapru- Blatt in der Hand zu einem Kelch formen, jeweils wenig geröstete Kokosflocken, Ingwerstifte, Schalotten-, Chilischeiben, geröstete Erdnuss hineingeben, wenig von der dickflüssigen Paste darauf u. als ganzes in den Mund stecken.

(Alle Zutaten bekommen Sie in einem gut sortierten Asialaden. Ausweichend kann man auf Gapi, getrocknete Garnelen vielleicht verzichten u. statt Palmzucker Rohrzucker u. statt ungesalzener Erdnüsse gesalzene verwenden. Den Ingwer zunächst in feine Scheiben schneiden u. dann in Stifte.)

Bei Rückfragen zum Rezept: kgellner@yahoo.de