

Thaicurry - Scharf, Würzig und Superleicht (Info)

Kategorien: Information, Wissen, Gewürze, Land, Thailand

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Thaicurrys werden immer beliebter, bei den jungen Leuten sind sie längst heiss begehrt; denn sie sind verführerisch dank ihres exotischen Dufts und Geschmacks.

Wir behaupten: Thaicurrys lassen sich kinderleicht zubereiten, machen wenig Muehe und kosten keinerlei Aufwand. Man kann sagen, sie sind das wahre Fast Food! Sie glauben es nicht? Wir zeigen es Ihnen!

Was heisst eigentlich Curry?_ Wer bei diesem Wort an das gelbe Gewuerzpulver gleichen Namens denkt, ist auf der falschen Faehrte. Es wird in unseren Rezepten nicht vorkommen. Eigentlich ist der Begriff "Curry" ein Missverstaendnis. Es ist naemlich kein Gewuerz, sondern ein Gericht mit Sauce, etwa das, was wir Ragout nennen. Das Wort leitet sich ab von "kari", dem indischen Wort fuer Sauce. Die Englaender machten daraus den Begriff "Curry" und verwendeten ihn spaeter fuer die typische Gewuerzmischung, die den Gerichten den Geschmack, aber auch dank eines grossen Anteils von Kurkuma (Gelbwurz) die typische gelbe Farbe gab. Thailaendische Currys allerdings sind ganz selten gelb, weil Kurkuma kaum Verwendung findet. Und sie erhalten ihre Wuerze nicht durch die Mischung verschiedener trockener Gewuerze, sondern durch eine Paste, die aus Chilis (rote, gruene oder auch gelbe), vor allem aber auch Schalotten, Knoblauch, Ingwer und/oder Galgant entsteht. Die Zutaten werden im Moerser (in unseren modernen Zeiten natuerlich auch im Mixer) zu einer feinen Paste zerrieben.

Wie ein Thaimenue aussieht_ Niemals wird man sich in Thailand bei einer Mahlzeit mit einem einzigen Gericht zufrieden geben. Immer sollten so viele Schuesseln auf dem Tisch stehen, wie Gaeste um ihn herum sitzen. Und natuerlich sind alle Gerichte fuer alle da, jeder nimmt sich von jedem. Und man schuetzelt befremdet den Kopf, wenn sich jemand "sein eigenes" Gericht bestellt und es auch ganz allein aufessen will.

Ein Wort zu den Portionen_ Sie werden sich ueber die vergleichsweise kleinen Mengen in den Rezeptangaben wundern. Die folgenden Gerichte sind jeweils fuer vier beziehungsweise sechs Personen gedacht, werden aber nur dann reichen, wenn zugleich noch mindestens ein, besser zwei oder drei weitere Gerichte aufgetischt werden. Ausserdem noch ein Dip und natuerlich Reis.

Der Reis_ Man rechnet fuer vier Personen zwei Tassen Reis. In einem dickwandigen Topf (zum Beispiel aus Gusseisen, damit die Hitze gut haelt) mit gut drei Tassen Wasser auffuellen. Der Topf sollte so bemessen sein, dass es zweifingerhoch ueber dem Reis steht. Salzen, ohne Deckel so lange kochen, bis nur noch eine duenne Wasserschicht ueber der Reisoberflaeche sichtbar ist. Auf kleinster Hitze (auf Gas eine Daemmpfplatte dazwischen legen) nunmehr zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Erst kurz vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern. Waschen muessen Sie den Reis uebrigens nicht, es sei denn, Sie haben ihn aus dem grossen Sack lose auf einem Markt in Asien gekauft. Reis, den Sie hier bekommen, ist sauber, und die anhaftende Staerke soll ja erhalten bleiben, damit der Reis nach dem

Thaicurry - Scharf, Würzig und Superleicht (Info)

(Fortsetzung)

Kochen ganz sanft aneinander haftet.

Tipp: Wir kochen unseren Reis schon seit Jahren mit einem elektrischen Reiskocher. Der ist unerhoert praktisch und eine Ausgabe, die sich immer lohnt, wenn man gerne und haeufig asiatisch kocht und Reis liebt. Man fuellt dort den Reis mit seiner genau bemessenen Fluessigkeit ein, schaltet ein und kann ihn vergessen, bis man ihn braucht. Nach 20 Minuten ist der Reis perfekt, aber er bleibt so auch noch Stunden: duftig, locker - wie er eben sein soll. Und: Man hat die Herdplatte, auf der sonst der Reis gegart wurde, fuer eine andere Zubereitung frei.

Wie man isst_ Haeufig sieht man Menschen im Thairestaurant sich mit Essstaebchen abmuehen. Das ist voellig ueberfluessig, denn die Thais essen gar nicht mit Staebchen. Sie essen auf dem Land mit der Hand, mit der rechten, denn die linke gilt als unrein. Ansonsten aber nehmen sie bequemerweise einen Loeffel. Sie fassen ihn in der rechten Hand, bugsieren mit der Gabel in der linken Hand den Bissen darauf und schieben alles in den Mund. Ganz einfach! _Warenkunde_ Ingwer: Das Wurzelgeflecht (botanisch "Rhizom") einer Schilfpflanze. Wird in ganz Asien generell eingesetzt, sozusagen als Basiswuerze. Hierzulande zunaechst kandiert als Konfekt bekannt geworden, heute jedoch in jedem guten Supermarkt frisch zu bekommen. Seine Haut darf nicht runzelig, sondern sollte straff und glaenzend sein - das zeigt die erwuenschte Frische. Ingwer muss man duenn schaelen, dann kann man ihn winzig fein wuerfeln oder in sehr feine Streifen schneiden. Schade ist es, ihn auf der Reibe zu zermusen, dann hat man zwar den Geschmack, aber es fehlt der Biss.

Galgant: Vom Aussehen dem Ingwer aehnlich, auch botanisch verwandt. Schale weiss mit roetlichen Raendern. Im Geschmack jedoch grundlegend anders, nicht aromatisch suess-wuerzig, sondern eher herb-streng, geradezu medizinisch.

Fingerringwer (Krah Chai): Es sitzen die Wurzelenden an einer verdickten Wurzel wie duenne Finger an einer Hand. Das sehr saftige Fleisch ist von einer weichen, duennen Haut ueberzogen, die sich leicht abreiben oder abschaben laesst. Sehr charakteristischer Duft. Passt besonders gut zu dunklem Fleisch.

Knoblauch: Gehoert praktisch in jedes Gericht, weil er zusammen mit Ingwer oder Galgant und Chili die typische Thaiwuerze ergibt.

Fruehlingszwiebeln/Schalotten: Die violetten Thaischalotten sind klein, zwischen hasel- und walnussgross, ueberaus saftig, geradezu fruchtig im Geschmack. Wenn man sie nicht im Asienladen findet, durch hiesige Schalotten ersetzen, die allerdings meist erheblich groesser sind. Dann also die angegebene Menge reduzieren.

Zitronengras: Ein Schilfgras, dessen verdicktes unteres Ende man zum Wuerzen und - wenn es sehr frisch ist - auch als Bestandteil in Salaten, vor allem aber in Suppen nimmt. Hat einen ausgepraegten Zitronenduft. Abschnitte, auch verholzte Teile ergeben mit kochendem Wasser gebroeht einen wunderbar aromatischen Tee.

Kaffirzitronenblatt und Kaffirzitronenschale: Die Blaetter beziehungsweise die Schale einer ganz bestimmten Zitrusfrucht, die auch "Makrut" genannt wird. Sie sieht einer Limone aehnlich, die dunkelgruene Schale jedoch ist nicht duenn und glatt wie diese,

Thaicurry - Scharf, Würzig und Superleicht (Info)

(Fortsetzung)

sondern dick und verschrumpelt. Hocharomatisch nach exotischer Zitrone duftend. Die Mittelrippe der Blätter wird vor dem Schneiden herausgetrennt. Man verwendet die Fruchtschale wie die Blätter haarfein geschnitten als Gewürz in Currys, in pfannengerührten Gerichten, aber auch in allen Salaten. In Stücke zerrissen, kocht man die Blätter auch in Currys und Brühen mit.

Fischsauce: Das Salz der Thaiküche, aus fermentierten Fischen hergestellt. Der durchdringende Duft wird relativiert durch Zitronensaft und stets eine Prise Zucker.

Koriandergrün und -wurzel: Das aromatische Kraut der Samenköerner, die bei uns ins Brot gehören. Wird in Thailand so verschwenderisch verwendet wie bei uns Petersilie. Darf nicht mitkochen, weil der Duft sonst verfliegt. Wird erst kurz vor dem Servieren über die Currys gestreut. Wichtig auch in Salaten! Thaibasilikum: Obwohl es lateinisch denselben botanischen Namen trägt, duftet und schmeckt es völlig anders als das europäische "Ocimum basilicum". Sehr typisch, kann deshalb nicht durch europäisches Basilikum ersetzt werden. Gibt's wie alle anderen Zutaten im Asienladen.

Kokossahne: Nicht etwa die klare Flüssigkeit, die in der Kokosnuss schwimmt, sondern hergestellt aus dem geraspelten Fleisch der frischen Kokosnuss, das man mit kochendem Wasser überbrüht und dann gut ausdrückt. Die dicke weiße Milch des ersten Aufgusses ist die Kokossahne, ein zweiter Aufguss ergibt die dünnere Kokosmilch. Hierzulande kauft man Kokossahne am besten in der Dose oder dehydriert als Pulver oder Block - letztere werden mit kochendem Wasser aufgelöst und dann ebenso wie die Sahne aus der Dose verwendet.

Thaiküche ist gesund_ Noch eins ist bemerkenswert: Thaiküche ist bekömmlich, weil sie enorm mit Fett spart. Der winzige Esslöffel Öl, in dem die Currypaste angeröstet wird, damit sich Düfte und Gewürze lösen und mitteilen, ist oftmals das einzige Fett, das überhaupt im ganzen Gericht Verwendung findet. Und das Fett der Kokossahne ist etwas leichter, hat etwas weniger Kalorien als die Sahne von der Kuh: statt 302 Kilokalorien pro 100 Gramm nur 240 Kilokalorien. Ausserdem ist Kokossahne als pflanzliches Fett bekömmlicher als die aus Kuhmilch hergestellte Sahne. Und ein wenig Fett ist in unserer Ernährung nötig, denn manche Vitamine werden überhaupt erst dadurch gelöst. Vitamin A, zum Beispiel. Sie können kiloweise Möhren essen, wenn Sie kein Löffelchen Öl oder Butter gleichzeitig zu sich nehmen, ist das ganze schöne Vitamin A, das in den Möhren steckt, "für die Katz".

Und solange der Fettverbrauch im Rahmen bleibt, darf man unbesorgt Kohlenhydrate essen, vorausgesetzt natürlich, dass man auch mit begleitendem Eiweiss (Fisch, Fleisch) vernünftig umgeht. Und genau das tut die Thaiküche! Wenig Fleisch oder Fisch, viel Gemüse und als Basis Reis. Dazu Gewürze, die den Stoffwechsel ankurbeln, die Verdauung anregen und vor Fäulnis schützen (Antioxydantien) - eine absolut ideale Diät.

Die Getränke_ In Thailand trinkt man Wasser zum Essen, natürlich mitunter auch Bier oder so genannte Softdrinks. Tee ist weniger üblich, wenn auch Zitronengras- und Ingwertee in letzter Zeit zunehmend in Mode gekommen sind. Was den Wein angeht, so meinen bei uns viele, er passe ganz und gar nicht dazu - die Schärfe verträue

Thaicurry - Scharf, Würzig und Superleicht (Info)

(Fortsetzung)

sich nicht mit den feinen Weinaromen. Wieder andere behaupten, man koenne nur milde oder sogar suesse Weine zu diesen wuerzigen Speisen trinken. Ein thailaendischer Freund, ein Mitglied der koeniglichen Familie, behauptet sogar, zur Thaikueche wuerden am allerbesten die feinsten franzoesischen Weine aus Bordeaux und Burgund passen. Sie faenden ihre ideale Begleitung ausschliesslich in der Thaikueche, nichts koenne ihre Qualitaet besser hervorheben und zur Geltung bringen. Und so laesst er sich zu den wunderbaren scharfen Currys am liebsten Château Lafite servieren oder zu Meerestieren in Thaisalaten einen kostbaren Corton Charlemagne. Dem koennen wir insofern beipflichten, als kleine, duenne Weine von der Kraft der ThaiGewuerze erschlagen werden.

Die Weine, die man dazu trinkt, muessen also ein gewisses Format besitzen, kraftvoll sein und Charakter haben. So haben wir zum Beispiel immer gern einen Riesling von der Nahe dazu getrunken, zu einem leichten Curry ruhig einen Kabinett, also einen nicht zu ueppigen Wein, er darf sogar mal halbtrocken sein, sobald ein Gericht eine gewisse Suesse aufweist. Gut passen auch wuerzige Weine, zum Beispiel eine Gewuerztraminer-Spaetlese aus der Pfalz, die viel Schmalz und Saftigkeit besitzen und so den Gewuerzen etwas entgegensetzen haben. Sobald die Rieslinge aus dem Spaet- oder Auslesebereich kommen, duerfen sie natuerlich dennoch trocken sein. Es passen Weine aus allen Anbaugebieten unseres Landes. Aus dem Weingut Fuerst in Buergerstadt/Franken oder vom Weingut Buerklin-Wolf in Deidesheim etwa kommen kraftvolle, runde Tropfen, die ein Curry sehr elegant begleiten koennen.

Das gilt auch fuer die stets etwas gewuerzigeren Sauvignons blancs, etwa aus Oesterreich, vor allem der Steiermark, zum Beispiel vom Weingut Tement, woher besonders dichte, ueppige Weine kommen, die in ihrer Cremigkeit einem Curry gut standhalten koennen. Auch ganz grosse weisse Burgunder aus Burgund (ganz nach Geldbeutel) oder auch aus Deutschland, zum Beispiel von Doennhoff an der Nahe, koennen ein Vergnuegen zu einem herzhaften Curry sein.

Natuerlich passen, wenn Fleisch in den Currys verwendet wird, auch Rotweine bestens. Auch sie sollten jedoch Intensitaet und Kraft haben, wie etwa eine Spaetlese vom Spaetburgunder, eventuell im Barrique, dem kleinen Holzfass, ausgebaut (oder auch ganz fruchtbetont gehalten, wie etwa eine Auslese trocken aus Rheinhessen vom Weingut Geil), natuerlich aus dem Burgund oder auch kraftvolle Weine aus Bordeaux, dem Languedoc oder ganz besonders von der Rhône - Hermitage, Cornas oder Châteauneuf-du-Pape.

Rezepte: Rotes Haehnchen Curry Chilidip mit Fischsauce; Lamm mit Broccoli und gruenem Pfeffer; Superscharfe Wok-Garnelen ;Gruenes Kokoscurry mit Haehnchenbrust