





südwest

ASIAN TAKEAWAY

KÖSTLICHES AUS DER GARKÜCHE

LES HUYNH



李錦記
KUM KEE
李錦記
KUM KEE
BRAND
蠔味蠔油
SAUCE
NET WT. 510g / 18 oz

李錦記
KECAP MANIS
TAN BOEN - PROBOLINGGO

餐餐做
中國放心食品
信譽品牌
椒油
上海新食品

SHRINE
SHRINE

INHALT



VORWORT	06
01 ASIASUPPEN	10
02 ASIASALATE	66
03 ASIAPFANNEN	104
REGISTER	159



In *Asian Takeaway* zeige ich Ihnen, wie Sie bei sich zu Hause asiatische Köstlichkeiten zubereiten können, so original wie aus dem Asia-Schnellimbiss, aber um vieles frischer und gesünder! Die Rezepte sind Variationen traditioneller asiatischer Rezepte. Für alle brauchen Sie Nudeln – eine wunderbar vielseitige Zutat, die ich für Suppen, Salate und Pfannengerichte verwende. Die meisten Zutaten gibt es in jedem asiatischen Feinkostladen. Improvisieren Sie aber ruhig, wenn Sie etwas nicht finden! Es geht ja beim Kochen nicht um das Wörtlichnehmen von Rezepten, sondern um Kreativität und Leidenschaft. Hauptsache, das Ergebnis sieht verlockend aus und riecht und schmeckt köstlich.

Alle Gerichte können als Hauptmahlzeit oder als Bestandteil eines Asien-Menüs serviert werden. Wenn bei einem Rezept zwei bis vier Portionen angegeben sind, reicht es für zwei Personen als Hauptspeise oder für vier Personen im Rahmen eines Menüs.











01 ASIASUPPEN



Suppen werden in Asien zu jeder Tages- und Jahreszeit gegessen. Als Kind in Vietnam habe ich zum Frühstück gierig dampfend heiße Pho Rindfleischsuppe geschlürft, sogar mitten im Hochsommer. Diese typisch vietnamesische Suppe voll dünner Rindfleischscheiben und Reisnudeln und bestreut mit frischen Kräutern war immer eines meiner Lieblingsgerichte. Viele der Rezepte in diesem Kapitel basieren auf den traditionellen Suppen meiner Heimat, andere sind inspiriert von der chinesischen, malaysischen oder thailändischen Küche. Manche Suppen ergeben eine reichhaltige Hauptmahlzeit, wie die Curry Laksa auf Kokosmilchbasis mit Huhn und Riesengarnelen, andere sind leichter, mit klarer, würziger Brühe, die von innen wärmt. Nudeln wie dicke Eiernudeln geben der Suppe mehr Volumen, während andere, wie dünne Reis- oder Glasnudeln, die verschiedenen Aromen aufnehmen. Ich selbst koche Suppen am liebsten am Wochenende, dann kann ich mich in Ruhe der Brühe widmen, die schließlich der wichtigste Bestandteil der Suppe ist.





GRUNDREZEPTE

Hühnerbrühe

2 kg **Hühnerkarkassen**
2 Scheiben **frischer Ingwer**
2 **Frühlingszwiebeln**, grob gehackt

Die Karkassen vollständig von Fett befreien und kalt abspülen. Alle Zutaten mit 3 Litern Wasser in einen großen Suppentopf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, so dass die Brühe nur noch sanft köchelt. Schaum und Fett an der Oberfläche während des Köchelns immer wieder abschöpfen.

Brühe 2 bis 2 1/2 Stunden köcheln lassen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen und dann durch ein feines Sieb gießen, so dass alle festen Rückstände entfernt werden. Die Brühe ist bis zu 3 Tage lang im Kühlschrank haltbar oder (portionsweise eingefroren) 6 Monate lang in der Tiefkühltruhe.

Ergibt ca. 2,5 Liter

Tamarindensaft

150 g **Tamarindenmus ohne Kerne**
300 ml **heißes Wasser**

Das Tamarindenmus mit dem heißen Wasser übergießen und 15 bis 20 Minuten einweichen. Mit knetenden Bewegungen bearbeiten, damit es sich auflöst. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und die festen Rückstände entfernen. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage lang haltbar.

Ergibt ca. 250 ml

Sambal Oelek

120 g **lange rote Chilischoten**, grob gehackt
1 EL **Zucker**
1 EL **Weißweinessig**
1 TL **Salz**
2 EL **Pflanzenöl**

Chilischoten in einem Topf mit so viel Wasser übergießen, dass sie gerade bedeckt sind. Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und alles ca. 5 Minuten lang köcheln, bis die Schoten weich sind. Abkühlen lassen und in ein Sieb gießen.

Die gekochten Chills mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer Paste zerkleinern. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren oder im Eiswürfelbehälter portionsweise einfrieren.

Ergibt ca. 150 g

Frittierte Schalotten

16–20 **rote asiatische Schalotten**
(oder 8–10 **rote Zwiebeln**),
in feine Ringe geschnitten
Pflanzenöl zum Frittieren

Einen Wok oder Frittieretopf zu einem Drittel mit Öl füllen und das Öl auf 160°C erhitzen. (Ein Brotwürfel bräunt darin in 30 bis 35 Sekunden.) Die Schalotten vorsichtig hineingeben und dabei möglichst weit vom Herd zurücktreten, da das Öl spritzen oder aufschäumen könnte. Schalotten ca. 1 Minute lang im Öl frittieren, bis sie knusprig sind, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Dann mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf zerknülltem Küchenkrepp abtropfen lassen. Frittierte Schalotten können 2 Tage lang in einem luftdichten Behältnis aufbewahrt werden.

Ergibt 100 g





Sichuan Nudelsuppe mit Rindfleisch

6 bis 8 Portionen

- 3 **Knoblauchzehen**, abgezogen
- 1 Stängel **Zitronengras** (nur der weiße Teil),
in Scheiben geschnitten
- 2 **lange rote Chilischoten**, entkernt und
in feine Scheiben geschnitten
- 1 1/2 TL **Sichuan-Pfefferkörner**,
ohne Fett geröstet
- 2 TL **Koriandersamen**, ohne Fett geröstet
- 1 Prise **Salz**
- 4 **Rumpsteaks** (à 150 g)
- 2 EL **Pflanzenöl**
- 500 g **dicke (chinesische) Eiernudeln**

BRÜHE

- 2 l **Rindfleischbrühe**
- 1 EL fein geriebener **frischer Ingwer**
- 2 EL **Kecap Manis**
- 2 EL **helle Sojasauce**
- 2 EL **schwarzer Reissig**
(oder **Aceto Balsamico**)
- 1 TL **Zucker**
- 1 EL **Sesamöl**
- 1 TL **Chiliöl** (siehe S. 71)

ZUM SERVIEREN

- 1 Handvoll **Bohnensprossen**
- 2 **Frühlingszwiebeln**, schräg in dicke Scheiben
geschnitten
- 1 Handvoll **Korianderblätter**

Knoblauch, Zitronengras, Chilis, Pfefferkörner, Koriandersamen und Salz im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Die Rumpsteaks damit einreiben und im Kühlschrank am besten über Nacht, mindestens aber 4 Stunden lang marinieren lassen.

Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Pfanne von der Kochstelle nehmen und das Fleisch noch 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden und zugedeckt warm stellen.

Alle Zutaten für die Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, so dass die Brühe leise köchelt. Brühe mit Salz würzen.

Die Eiernudeln mit heißem Wasser übergießen, damit sie weich werden, (oder nach Packungsanweisung zubereiten) und abtropfen lassen. Zum Servieren die Nudeln auf Portionschalen verteilen. Rindfleischscheiben und Bohnensprossen darauflegen. Brühe darübergießen und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.





Pho Rindfleischsuppe

6 bis 8 Portionen

- 1,5 kg **Ochsenschwanz**, gewürfelt
- 1,5 kg **Rinderbrust**
- 10 cm **frischer Ingwer**, ungeschält, leicht angedrückt
- 2 **Zwiebeln** mit Schale
- 7 **Sternanis**
- 2 **Zimtstangen**
- 8 **Gewürznelken**
- 2 **grüne Kardamomkapseln**
- 1½–3 EL **Fischsauce**
- 1 EL **Zucker**
- 1 TL **Salz**
- 900 g **Reisnudeln** (1 cm breit)
- 300 g **Rinderfilet** oder **-lende**, (vom Metzger) in hauchdünne Scheiben geschnitten

ZUM SERVIEREN

- 2 große Handvoll **Bohnensprossen**
- 4 **Frühlingszwiebeln**, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Handvoll **gemischte Kräuter**, wie Thai-Basilikum und frische Korianderblätter

Limettenspalten

Einen großen Topf zu drei Vierteln mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Ochsenschwanz und Rinderbrust hineinlegen und 3 bis 4 Minuten lang kochen, dann in ein Sieb abgießen. Fleisch gut mit Wasser abspülen. 5 Liter Wasser in den gereinigten Topf geben, das Fleisch wieder hineinlegen und alles zum Kochen bringen.

Grillpfanne oder Tischgrill auf mittlere Hitze erwärmen. Ingwer und ganze Zwiebeln braun rösten, bis sie rauchig schmecken. Beides mit Sternanis, Zimtstangen, Nelken und Kardamom in das Wasser mit dem Rindfleisch geben und alles zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Brühe 2 Stunden lang sanft köcheln lassen. Rinderbrust herausnehmen, abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Die Brühe noch eine Stunde lang köcheln lassen und dabei hin und wieder das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Durch ein Sieb gießen, Ochsenschwanz, Ingwer, Zwiebeln und Gewürze entfernen. Brühe wieder in den gereinigten Topf zurückgießen, Fischsauce, Zucker und Salz zugeben und alles zum Köcheln bringen.

Die Reisnudeln zum Weichwerden mit kochendem Wasser übergießen (oder nach Packungsanweisung zubereiten). Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zum Servieren auf Suppenschalen verteilen, die rohen Filet- oder Lendenscheiben und die Rinderbrustscheiben darauflegen. Die heiße Brühe darübergießen und mit Bohnensprossen, Frühlingszwiebeln und Kräutern garnieren. Dazu Limettenspalten reichen, deren Saft in die Suppe geträufelt wird.

Glasnudelsuppe mit Krabbenfleisch

4 bis 6 Portionen

130 g **fadendünne Mungobohnen-Glasnudeln**

2 EL **Öl**

1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt

1/2 **Zwiebel**, fein gehackt

2,5 l **Hühnerbrühe** (siehe S. 14)

2 EL **Tomatenmark**

200 g **gekochtes Krabbenfleisch** (Fertigprodukt, siehe Tipp unten)

1–2 EL **Fischsauce**

1 TL **Zucker**

1 1/2 TL **Salz**

1/2 TL **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

2 EL **Stärkemehl** (am besten Maisstärke)

1 **Ei**, leicht verschlagen

ZUM SERVIEREN

1 Handvoll **Bohnensprossen**

2 **Frühlingszwiebeln**, in dünne Ringe geschnitten

1 kleine Handvoll **Korianderblätter**, gehackt

Sambal Oelek (siehe S. 15) (oder **Chilipulver**), nach Belieben

Glasnudeln 5 Minuten lang in heißem Wasser einweichen (oder nach Packungsanweisung zubereiten) und gut abtropfen lassen. Mit der Küchenschere in kürzere Stücke schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin braten, bis sie duften. Brühe und Tomatenmark zugeben. Alles zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, so dass die Brühe nur noch köchelt. Krabbenfleisch, Fischsauce, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Das Stärkemehl in 4 Esslöffeln Wasser auflösen und langsam unter ständigem Rühren in die Brühe gießen, damit sie leicht andickt. Das verschlagene Ei in einem dünnen Strahl zugießen. So lange rühren, bis das Ei stockt. Brühe abschmecken.

Zum Servieren die Nudeln auf Suppenschalen aufteilen und Bohnensprossen darauflegen. Die heiße Brühe darüberschöpfen und mit Frühlingszwiebeln und Korianderblättern garnieren. Dazu kleine Schälchen mit Sambal Oelek oder Chilipulver reichen, so dass der Suppe nach Belieben Schärfe verliehen werden kann.

TIPP Gekochtes Krabbenfleisch ist als Fertigprodukt in der Dose erhältlich. Sie können es durch gekochtes Krebs- oder Hummerfleisch oder die gleiche Menge roher Garnelen ersetzen. Diese sollten jedoch ca. 3 Minuten in der Brühe garen, bevor Sie Fischsauce, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben.