

DAS TEUBNER

# Handbuch Asiatisch

Zutaten – Küchenpraxis – Rezepte



TEUBNER

# Inhalt

## ZUTATEN

6



Mehr als 150 für die asiatische Küche relevante Produkte sind hier in Text und Bild beschrieben und, in alphabetischer Reihenfolge geordnet, leicht zu finden: von Ajowan, einem Gewürz mit thymian-ähnlichem Aroma, über Chilisaucen, die man als Fertigprodukte im Asia-Laden kaufen kann, bis zu Kokosmilch, Noriblättern oder Tandooripaste zu dem für Sushi unentbehrlichen Wasabi und Zitronengras. Dazu gibt es zahlreiche Tipps für Einkauf und Lagerung.

## KÜCHENPRAXIS

96



Im ausführlichen Kochschulteil werden alle wichtigen Techniken rund um die asiatische Küche beschrieben und in Stepfolgen gezeigt: zum Beispiel Ananas vorbereiten, Asia-Fond herstellen, Gemüse, Fisch und Fleisch hacken und schneiden, Gewürzmischungen herstellen oder Ingwer fachgerecht schälen und einlegen. Ebenso werden Techniken wie der Umgang mit Garnelen, das Garen von Reis, die Zubereitung von Sushi oder die Verarbeitung von Tamarinde erklärt.

**REZEPTE**

158



Über 175 klassische Originalrezepte sowie interessante moderne Rezepte der asiatischen Küche, von Spitzenköchen kreiert: feine Salate und Snacks für Zwischendurch, exquisite Suppen, Hauptgerichte – vegetarisch oder mit Fisch, Fleisch, Geflügel – sowie Desserts mit exotischen Früchten.

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Portionen berechnet.

<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f4a460; margin-right: 5px;"></span> SNACKS, SALATE, SUPPEN	160
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90c090; margin-right: 5px;"></span> GEMÜSE	198
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #66b3ff; margin-right: 5px;"></span> SEAFOOD	238
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #e67e22; margin-right: 5px;"></span> GEFLÜGEL	274
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #5dade2; margin-right: 5px;"></span> FLEISCH	304
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f1c40f; margin-right: 5px;"></span> REIS, NUDELN, TOFU, EIER	346
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #e91e63; margin-right: 5px;"></span> DESSERTS	392

**EXTRA**

RUND UM DEN WOK	206
MARINADEN UND DIPS	250
CHUTNEYS UND SAMBALS	280
ASIATISCHES FONDUE	326
EXOTEN ALS DESSERT	402

**ANHANG**

REGISTER	406
IMPRESSUM	416

## Schwarzkümmel



**Nigella sativa.** Ist nicht mit Kümmel und Kreuzkümmel verwandt. Schwarzkümmel wächst in Südeuropa, aber auch in Asien und Nordafrika. Wird gelegentlich auch Zwiebelsamen genannt.

**Verwendung:** in der asiatischen Küche vor allem als Brotgewürz oder zum Bestreuen von Fladenbrot. Schwarzkümmel hat auch als Heilpflanze einen hohen Stellenwert.

## Senfkohl



**Brassica juncea.** Wird auch Blattsenf genannt. In China, Korea und Japan ist dieser Kohl als Gemüse sehr beliebt. Senfkohl hat einen scharfen, leicht bitteren Geschmack, der durch kurzes Dünsten oder Kochen zerstört wird.

**Verwendung:** als Gemüse, aber auch roh als Salat.

## Senfsamen



**Sinapis alba.** Die ganzen Samenkörner des weißen oder schwarzen Senfs werden zum Kochen, Braten und Marinieren verwendet. Die mild-nussig schmeckenden Samen entfalten dabei erst während des Garens oder Einlegens ihr scharfes Aroma.

**Verwendung:** als Einmachgewürz oder zum Marinieren.

## Sesam, brauner



*Sesamum indicum*. Wie der schwarze, so ist auch der braune Sesam ungeschält. Geschält sind beide Sorten cremefarben und werden in diesem Zustand auch als Weißer Sesam bezeichnet.

## Sesam, schwarzer



*Sesamum indicum*. Die schwarzen Samen haben einen erdigen Geschmack.

**Verwendung:** In Japan werden die schwarzen Sesamsamen geröstet und über Reisgerichte gestreut.

## Sesamöl, geröstetes



Achten Sie beim Kauf von Sesamöl darauf, dass Sie das dunkelbraune Öl aus den gerösteten Samen bekommen, denn nur das hat das nussige Aroma, das vielen Gerichten den besonderen Geschmack verleiht.

**Verwendung:** in kleinen Mengen (tropfenweise; oder mit einem Teelöffel abmessen) zum Würzen; zum Kochen und Braten helles (ungeröstetes) Sesamöl nehmen.

# Garen im Wok

## Dämpfen

Eine sehr schonende Garmethode ist das in Asien weit verbreitete Dämpfen. Dabei garen Zutaten in heißem Dampf ohne Fett sehr aromaschonend.

Reis, Gemüse, Fleisch, vor allem aber Fisch behalten durch das Dämpfen ihren Eigengeschmack, die meisten ihrer Nährstoffe und ihre Struktur. Manchmal werden die Zutaten vor dem Dämpfen mariniert, und gelegentlich bringen Würzsaucen (die während des Dämpfens über die Speisen geträufelt werden) das gewünschte Aroma.

Dampf steigt in Asiens Küchen vornehmlich aus dem Wok auf und umströmt dabei das Gargut, das meist in speziellen Bambusdämpfkörben liegt. Von diesen

lassen sich gleich mehrere übereinander stapeln und ermöglichen so das gleichzeitige und energiesparende Garen mehrerer Speisen. Dämpfen kann man das Gargut aber ebensogut auf einem Teller, wie in der Bildfolge unten gezeigt und beschrieben.

### Welcher Dämpfeinsatz soll es sein?

Um die Zutaten über dem Dampf zu platzieren, braucht man einen Dämpfeinsatz. Im Fachhandel gibt es Bambusdämpfer in verschiedenen Größen.

Ebenfalls geeignet sind Metalldämpfer, wie sie zum Dämpfen von Kartoffeln verwendet werden, oder ein Pizzablech mit Löchern. Es bietet besonders viel Platz, vor allem für Fisch.

**Tipps** Wer weder Wok noch Bambuskörbchen hat, kann genauso gut einen Edelstahltopf mit Dämpfeinsatz zum Dämpfen verwenden. Wichtig ist ein fest schließender Deckel für den Wok, der notfalls durch Alufolie ersetzt werden kann.

Ein besonderes Aroma bekommen Dämpfzutaten, wenn Sie statt Wasser einen Sud mit Kräutern und Gewürzen zubereiten und diesen als Dämpfflüssigkeit verwenden.

## Auf Teller oder Platte dämpfen



Tasse, Schüssel oder Dämpfkörbchen in den Wok stellen. Wok ein Drittel hoch mit Wasser füllen.



Porzellanplatte mit Zutaten auf die Unterlage stellen. Wok schließen; Hitzequelle einschalten.



Nach der Hälfte der Garzeit die Zutaten eventuell mit Würzsaucen beträufeln. Fertigdämpfen.



# Frühlingsrollen mit Garnelen

20 TK-Teigblätter für Frühlingsrollen (20 x 20 cm)  
 50 g Glasnudeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Frühlingszwiebeln  
 50 g Möhren  
 50 g Stangensellerie  
 100 g Mungbohnen sprossen  
 300 g geschälte rohe Garnelen  
 1 frische rote Chilischote  
 4 Zweige Koriandergrün  
 2 EL Erdnussöl, Salz  
 2 EL Fischsauce  
 1 EL Austernsauce  
 1 Eiweiß  
 3 l Öl zum Frittieren

**1** Die Teigblätter unter einem Küchentuch auftauen lassen. Die Glasnudeln 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und mit der Küchenschere in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

**2** Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Möhren und Sellerie schälen, die Sprossen waschen. Möhren in Würfel, Sellerie in Streifen schneiden.

**3** Die Garnelen waschen und in kleine Stücke schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, ebenfalls fein hacken.

**4** Im Wok 1 EL Erdnussöl erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Möhren, Sprossen und Sellerie dazugeben und untermischen; alles 2 bis 3 Minuten braten. Das Gemüse aus dem Wok nehmen.

**5** Das restliche Erdnussöl in den Wok geben und die Garnelen darin 1 Minute braten. Das gebratene Gemüse untermischen, dann die Glasnudeln. Alles mit Salz, Fischsauce, Austernsauce und Koriandergrün würzen.

**6** Die Teigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die untere Hälfte jedes Teigblattes mit Füllung belegen, die Ränder mit Eiweiß bepinseln und die Teigblätter aufrollen (siehe Bildfolge Seite 152).

**7** Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen (siehe Seite 112) und die Frühlingsrollen darin portionsweise in 3 bis 4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf einer doppelten Lage Küchenpapier entfetten. Mit Sojasauce oder süßer Chilisauce servieren.



# Pakorras mit zwei Saucen



## Für die Pakoras

250 g Kichererbsenmehl  
2 TL Öl, Salz  
1 Brokkoli, 8 Egerlinge  
2 festkochende Kartoffeln  
8 Schalotten, 1 dicke Möhre  
3 l Öl zum Frittieren

## Für die Saucen

2 Bund Minze  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 frische grüne Chilischote  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Mangochutney  
1 TL Garam masala  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 kleine Gurke  
1 Bund Koriandergrün  
250 g Joghurt  
1 TL gemahlener Koriander

**1** Kichererbsenmehl mit Öl und 1 TL Salz mischen. Nach und nach 300 ml lauwarmes Wasser darunterschlagen; Teig 15 Minuten quellen lassen.

**2** Für den Minzedip die Minze abzupfen. Frühlingszwiebeln grob hacken. Chilischote putzen und fein hacken. Minze, Zwiebeln und Chili mit Zitronensaft im Mixer fein zerkleinern. Mit Chutney und Garam masala verrühren. Salzen und pfeffern.

**3** Für den Gurkenjoghurt die Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Koriandergrün fein hacken. Gurke mit Joghurt und Koriandergrün mischen; Gur-

kenjoghurt mit Salz und gemahlendem Koriander abschmecken.

**4** Brokkoli in Röschen schneiden, Pilze ganz lassen. Kartoffeln schälen; in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen; halbieren. Möhre schälen und in 1 cm dicke Scheiben teilen.

**5** Das Öl zum Frittieren im Wok erhitzen. Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und ins heiße Öl geben. Die Pakoras unter Wenden etwa 4 Minuten frittieren, bis sie schön gebräunt sind. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer doppelten Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Saucen servieren.

# Ausgebackenes Hähnchen

## auf japanische Tempura-Art

450 g Hähnchenbrustfilet  
je 1 rote, grüne und gelbe  
Paprikaschote  
Salz

### Für die Marinade

2 EL dunkle Sojasauce  
2 EL Sake (Reiswein)  
1 TL geriebene Ingwerwurzel

### Für die Teighülle

40 g Frühlingszwiebeln  
mit etwas Grün  
2 Eiweiße  
2 EL Speisestärke  
¼ TL Salz  
1 EL geriebene Ingwerwurzel

### Außerdem

Öl zum Frittieren  
Speisestärke zum Wenden

**1** Das Fleisch abspülen und trocken tupfen. In 3 cm große und 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und in Rauten schneiden.

**2** Für die Marinade die Sojasauce, den Sake und den Ingwer gut miteinander verrühren. Die Fleischstücke darin marinieren, wie im Bild unten links gezeigt.

**3** Für die Teighülle die Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Die Eiweiße schaumig (nicht steif!) schlagen. Die Speisestärke darunterühren, dann Salz, Frühlingszwiebeln und geriebenen Ingwer zugeben und gründlich untermischen (Bild unten Mitte).

**4** Zum Frittieren reichlich Öl in einem Wok erhitzen. Die Hähnchenstücke zuerst in Speisestärke wenden (Bild unten rechts), dann in die Eiweißmasse tauchen, um die Stücke ganz damit zu überziehen. Die Hähnchenstücke portionsweise im Öl knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Anschließend die Paprikarauten frittieren, bis sie außen weich sind, jedoch nicht länger als 30 Sekunden. Herausnehmen und salzen.

**6** Die gebackenen Hähnchenstücke mit den Paprikarauten anrichten. Dazu Sojasauce mit Chiliringen reichen.



Die Fleischstücke in einer flachen Form mit der Marinade begießen. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.



Für die Teighülle das Salz, die Frühlingszwiebeln und den Ingwer unter das schaumig geschlagene Eiweiß rühren.



Die Fleischstücke in Speisestärke wenden, von der überschüssigen Stärke befreien und in die Eiweißmasse tauchen.



# DAS TEUBNER Handbuch Asiatisch

Zutaten – Küchenpraxis – Rezepte



## Zutaten

Mehr als 150 Zutaten der asiatischen Küche von A–Z in Text und Bild. Von Ajowan über Chilisaucen, Kokosmilch, Noriblätter oder Tandooripaste bis hin zu Wasabi und Zitronengras.

## Küchenpraxis

Alle wichtigen Techniken rund um die asiatische Küche in Stepfolgen: Herstellung von Asia-Fond und Gewürzmischungen, Garen im Wok, Ingwerschälen und einlegen, Sushi zubereiten.

## Rezepte

Über 175 Rezepte von Frühlingsrollen oder Ingwerbällchen über Suppen und Salate zu Gerichten mit Gemüse, Fisch und Fleisch sowie Desserts.

**TEUBNER – kochen | erleben**

TEUBNER Bücher sind weltweit einzigartig – das neue TEUBNER Handbuch Asiatisch bietet brillante Fotos, viel Information und praktisches Know-how.  
[www.teubner-verlag.de](http://www.teubner-verlag.de)

25,00 € [D]  
ISBN 978-3-8338-1407-5  
WG 454 Länderküchen



9 783833 814075

TEUBNER