

GRILLEN
TASTE OF ASIA

INHALT

| | |
|---------------------------------|-----|
| ZUTATEN | 06 |
| BESONDERE GRILL-BASICS | 08 |
| FLEISCH | 10 |
| DIPS & SAUCEN TEIL 1 | 32 |
| GEFLÜGEL | 34 |
| DIPS & SAUCEN TEIL 2 | 46 |
| SEAFOOD | 48 |
| DIPS & SAUCEN TEIL 3 | 76 |
| GEMÜSE | 78 |
| SALATE | 102 |
| BBQ-RUBS | 124 |
| REZEPTVERZEICHNIS | 126 |
| REGISTER | 128 |

BESONDERE ZUTATEN

Die folgenden Zutaten kannst du im Asienladen oder Onlinehandel kaufen. Etliche wirst du auch im Spezialitätenregal des Supermarkts finden.

BANANENBLÄTTER

Zum Einwickeln von empfindlichem Grillgut (Fisch, Geflügel). Dadurch bleibt es beim Grillen saftig und das Aroma kann sich gut entwickeln. Bananenblätter vor der Verwendung gründlich waschen und trocken reiben. Sie sind nicht essbar.

BETELBLÄTTER (LA-LOT-BLÄTTER)

Die würzigen, herzförmigen Blätter werden ebenfalls zum Einwickeln von Grillgut verwendet. Ein bekanntes vietnamesisches Street Food ist z. B. Bo La Lot (Hackfleischröllchen in Betelblättern). Falls keine Betelblätter zu bekommen sind, kannst du sie durch Weinblätter ersetzen. Betelblätter sind essbar.

CHILIPASTE UND -SAUCE

Ideal zum Würzen und/oder Dippen. In der asiatischen Küche gibt es viele verschiedene Chilipasten und -sauce. Ihre Schärfe und Würze hängt von Menge und Sorte der verwendeten Chilischoten und anderen Zutaten ab. Für die Gerichte in diesem Buch verwende ich überwiegend Nam Prik Pao (Thai-Chilisauce) oder Sriracha (ebenfalls eine Thai-Chilisauce). Zum Würzen und Dippen gleichermaßen super geeignet ist die Sweet Chili Sauce, die es in großen Flaschen zu kaufen gibt oder die du auch schnell selbst machen kannst (Rezept Seite 49).

CHILISCHOTEN

Häufig verwende ich kleine rote Chilischoten, da sind die sehr scharfen Thai-Chilischoten Prik Ki Nu (auch Prik Kee Noo) bzw. Bird's Eye Chilis. Für manche Gerichte bieten sich die größeren (10–12 cm langen) roten Chilischoten an, die weniger scharf sind. Entschärfen lassen sich die kleinen Schoten, indem man sie entkernt und dann zerkleinert (je nach Rezept). Daran denken: Aufgeschnittene bzw. zerkleinerte Chilischoten setzen Capsaicin frei. Das ist der Stoff, der die Schoten scharf macht und auch an den Fingern haften bleibt, nachdem du die Schoten zerkleinert hast. Deshalb anschließend gründlich die Hände waschen, damit z. B. Capsaicin nicht versehentlich in die Augen gerät (durch Reiben) und diese dann höllisch brennen. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, kannst du Einmalhandschuhe zum Zerkleinern der Schoten anziehen.

FISCHSAUCE

Die Würzsauce wird vor allem in Thailand und Vietnam verwendet. Sie entsteht durch einen aufwendigen Fermentationsprozess aus kleinen Fischen (Anchovis) und viel Salz. In kleinen Mengen eingesetzt, verleiht sie Gerichten einen feinwürzig-salzigen Geschmack mit besonderer Note. Ob du Nam pla (die thailändische Fischsauce) oder Nuoc mam (die vietnamesische Fischsauce) nimmst, ist egal. Ich habe meist Nam pla griffbereit.

HOISINSAUCE

Die chinesische Würzsauce ist dickflüssig, pikant und süßlich-scharf. Basis ist gesalzene Sojabohnenpaste, die mit Zucker, Essig und Gewürzen versetzt wird. Eignet sich super als Marinade oder Glasur.

MISOPASTEN

Japanische dicke Würzpasten, die durch die Fermentation von Reis, Gerste und/oder Sojabohnen mit Salz und einem speziellen Edelpilz hergestellt werden. Je dunkler und kräftiger das Miso ist, desto höher ist der Sojaanteil und desto länger dauerte die Fermentation.

PALMZUCKER

Das ist der Zucker, der in Asien überwiegend zum Süßen bzw. Würzen verwendet wird. Oft kann man ihn in Scheiben bzw. kleinen Blöcken kaufen und nach Bedarf so viel davon auf der feinen Reibe abreiben, wie man gerade benötigt. Palmzucker wird aber auch gemahlen angeboten. Wenn du keinen Palmzucker griffbereit hast, kannst du die Gerichte stattdessen mit braunem Zucker abschmecken.

REISESSIG

Der in Asien aus Reis gewonnene Essig enthält nur ca. 4 % Säure und ist deshalb milder als europäischer (mit ca. 6 % Säure). Heller, klarer Reiswein ist ideal zum Säuern von Sushi-Reis und Dressings – ich nehme meist Mizkan-Essig (auch Mitsukan). Dunkler Reissig aus China wird u. a. zum Marinieren von Fleisch verwendet. Typisch für Reissig ist sein mildes, leicht süßliches Aroma.

REISWEIN

Mirin, der süße japanische Reiswein, wird ausschließlich zum Kochen und Würzen verwendet, genauso wie der chinesische Reiswein Shaoxing. Nimm den zum Kochen, den du da hast bzw. leicht bekommen kannst.

SALZ

Zum Würzen kannst du Stein- oder Meersalz nehmen. Zum Servieren bestreue ich Gegrilltes manchmal mit feinen Meersalzflöckchen (z. B. Fleur de Sel) – das sorgt für Extraktusper und -würze.

SESAMÖL

Dunkles Sesamöl wird aus gerösteten Samen hergestellt und hat ein nussig-würziges Aroma. Kleine Mengen davon genügen, um Gerichte zu würzen und ihnen eine besondere Geschmacksnote zu verleihen. Helles Sesamöl aus ungerösteten Samen kann zum Braten und Frittieren verwendet werden.

SOJASAUCE

Die wohl bekannteste asiatische Würzsauce wird traditionell durch Fermentation gemahlener Sojabohnen und anderer Zutaten (z. B. auch Weizen oder Reis) hergestellt. Bekannte japanische Sorten sind Shoyu und Tamari. Shoyu wird aus Sojabohnen, Wasser, Weizen und Meersalz hergestellt. Tamari nur aus Sojabohnen, Meersalz und Wasser. Chinesische Sojasauce ist etwas salziger als die japanische, und es gibt eine hellere und dunklere. Zum Würzen meiner Gerichte kannst du die eine wie die andere Sojasauce nehmen. Wenn allerdings süße Sojasauce bzw. Ketjap Manis in der Zutatenliste angegeben ist, bitte diese verwenden. Die indonesische Sojasauce ist dickflüssig und süß, sie schmeckt ganz anders als japanische oder chinesische Sojasauce.

WASABI

Wird auch als japanischer Meerrettich bezeichnet. Hat mit Meerrettich botanisch allerdings nichts zu tun. Vielmehr erinnert sein – jedoch sehr viel schärferer – Geschmack an Meerrettich. Wasabi wird bei uns in Form von Paste oder Pulver angeboten. Das Pulver musst du kurz vor der Verwendung mit Wasser anrühren, erst dann entfaltet sich das typische Wasabiroma.

GRILL-BASICS

DAS GRILLGUT immer auf den heißen Grill legen.

DIE GARDAUER auf dem Grill hängt von mehreren Faktoren ab: wie heiß der Grill tatsächlich ist, wie groß der Abstand zwischen Hitzequelle und Rost ist, wie dick das Grillgut ist und letztlich vom persönlichen Geschmack: Der eine mag Fleisch ganz durch, der andere weniger. Deshalb gebe ich in den Rezepten nur ungefähre Zeiten für die Grilledauer an. Wie gar ein Fleischstück ist, verrät die Kerntemperatur, die man mit einem entsprechenden Thermometer in der Mitte des Fleischstücks misst.

FÜR STEAKS GILT:

45–47 °C rare;
50–52 °C medium rare;
60 °C medium;
70–85 °C well done.

Bei manchen Rezepten soll das Grillgut zuerst kurz bei starker direkter Hitze und anschließend bei schwächerer indirekter Hitze langsam gegart werden. Selbst beim Holzkohlegrill gelingt das, indem du die Glut nur unter einer Hälfte des Rosts verteilst. Nun das Grillgut zuerst auf die Hälfte des Rosts legen, die direkt über der Glut ist und angrillen. Anschließend das Grillgut auf die andere Hälfte des Rosts platzieren und in der Abhitze garen (das entspricht dem indirekten Grillen).

GRILLKÖRBE mit Öl einpinseln, bevor das Grillgut hineingelegt wird. So kann nichts ankleben.

DIE REZEPTMENGEN sollten grundsätzlich für 4–6 Personen ausreichend sein.

Um **VEGETARISCHE VARIANTEN** vieler Gerichte zu erhalten, kann die Fischsauce durch Salz ersetzt werden.

Probier nach Lust und Laune und experimentier mit den verschiedenen Gewürzen und Aromen, um Gerichten deinen ganz eigenen **TASTE OF ASIA** zu verleihen!



FLEISCH

SCHWEINEBAUCH AUS DEM SMOKER MIT CHILI, LIMETTE UND THAI-BASILIKUM

ZUTATEN

1 Stück Schweinebauch
(ca. 800 g)

Für die Marinade

1 große Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
20 g frischer Galgant
1 kleine rote Chilischote
20 g Palmzucker
Saft und Schale von ½ Limette
½ Bund scharfes
Thai-Basilikum, gehackt
1 EL Sesamöl (geröstet)
3 EL ÖL
2 EL Sojasauce
1 EL Hoisin-Sauce

Für die Sauce

2 EL Sesamöl (geröstet)
1 EL ÖL
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein (Mirin)
1 EL Hoisin-Sauce
1 TL Misopaste
1 TL Honig
2 EL Limettensaft

Außerdem

2 EL Sesamsamen
1 Handvoll Koriandergrün
2–3 rote Chilischoten
abgeriebene Limettenschale

ZUBEREITUNG

Die Schwarte des Schweinebauchs mit einem scharfen Messer oder einem Teppichmesser rautenförmig einritzen.

Für die Marinade Knoblauch, Ingwer und Galgant schälen und nur grob zerkleinern. Chilischote putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Die zerkleinerten Zutaten mit dem Palmzucker im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Limettenschale und -saft, Thai-Basilikum, Sesamöl, 2 EL Öl, Soja- und Hoisin-Sauce sowie die hergestellte Würzpaste miteinander verrühren. Das Fleisch (ohne Schwarte) großzügig mit der Marinade einreiben. Die Schwarte mit dem restlichen Öl einreiben – die Marinade würde auf der Kruste später verbrennen.

Den Braten mit der Schwarte nach oben in den Smoker legen und bei 110–130 °C ca. 1 Stunde garen. Inzwischen für die Sauce alle Zutaten vermischen und die Sauce abschmecken.

Die Sesamsamen in einer Pfanne rösten. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Chilischoten waschen. Nach Belieben zerkleinern.

Den Schweinebauch aus dem Smoker nehmen und den Grill auf 230–250 °C hochheizen. Das Fleisch in ca. 10 Minuten auf dem Grill knusprig werden lassen, bis die Schwarte Blasen wirft. Zum Servieren das Fleisch aufschneiden und mit Korianderblättchen, Sesam, Chili und Limettenschale bestreuen. Die Sauce dazu reichen.



GEFLÜGEL

Das Fleisch von Hähnchenkeulen bleibt beim Grillen saftiger als das von Hähnchenbrust. Du kannst das Fleisch von den Keulen selbst auslösen oder aber den Geflügelhändler beim Kauf darum bitten, es für dich zu erledigen (evtl. vorbestellen).

HÄHNCHEN-SATAY SPIESSE MIT HÄHNCHENFLEISCH

ZUBEREITUNG

Für die Würzpaste Knoblauch schälen, Chilischote waschen. Vom Zitronengras die äußeren Schichten und die Enden entfernen. Knoblauch, Chilischote und Zitronengras hacken. Kreuzkümmel und Koriander kurz rösten; mit den gehackten Zutaten sowie Kurkuma, Galgant, Zucker, Pfeffer und wenig Salz im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Anschließend Fischsauce, Sojasauce und Öl unterrühren. Alternativ die Würzpaste im Mixer zubereiten.

Das Hähnchenfleisch in dünne, ca. 2 cm x 6 cm große Streifen schneiden. Die Streifen in der Würzpaste wenden und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Tag die Holzspieße 30 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen. Die Fleischstreifen auf die Spieße stecken.

Die Spieße auf den heißen Holzkohlegrill legen und das Fleisch auf beiden Seiten in ca. 1 Minute grillen, bis es Farbe angenommen hat und der Zucker karamellisiert ist. Anschließend bei indirekter Hitze fertig garen. Mit Erdnussauce (Seite 46) und süßsaurem Gurken-Chili-Dip (Seite 76) servieren.

ZUTATEN

800 g Hähnchenkeulenfleisch

Für die Würzpaste

1 Knoblauchzehe
 ½ kleine rote Chilischote
 3–4 Stängel Zitronengras
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 1 EL gemahlene Kurkuma
 1 EL geriebener frischer Galgant
 20 g Palmzucker
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 1 Prise Salz
 1 EL Fischsauce
 2 EL Sojasauce
 2 EL Öl

Utensilien

20 Holzspieße
 (à 15–25 cm lang)



SEAFOOD

LACHSFILET MIT INGWERKRUSTE AUF BUCHENBRETT GEGRILLT

ZUTATEN

4 Lachsfilets (à 120 g)

Für die Kruste

2 Frühlingszwiebeln

80 g frischer Ingwer

80 ml Öl

1 EL Sesamöl (geröstet)

Salz

Saft und abgeriebene Schale
von ½ Limette

3 Scheiben Toastbrot

Utensilien

4 kleine Grillbretter oder

1 größeres Grillbrett aus

Buchenholz (ersatzweise aus
anderem unbehandeltem Holz)

ZUBEREITUNG

Die Grillbretter bzw. das Grillbrett in kaltes Wasser legen, mit einem Topf oder Stein beschweren und 1 Stunde einweichen (damit sie später nicht verbrennen).

Inzwischen für die Kruste die Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 20 Sekunden dünsten. Mit Sesamöl, Salz und Limettenschale würzen.

Die Toastbrotsccheiben entrinden und im Mixer zu Bröseln mahlen. Die Hälfte der Brösel unter die Frühlingszwiebelmischung rühren; die Mischung abschmecken.

Holzbretter bzw. Brett aus dem Wasser nehmen und die Lachsfiletstücke darauflegen. Mit Limettensaft beträufeln und leicht salzen. Die Frühlingszwiebel-Brösel-Mischung ca. 1 cm dick auf die Fischstücke streichen und die restliche Bröselmischung darüberstreuen.

Nun die Holzbretter bzw. das Brett auf den heißen Grill (ca. 200 °C) legen und die Lachsfilets möglichst bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten grillen, bis die Kruste schön knusprig ist. Mit Miso-gemüse (Seite 95) und Asia-Pesto (Seite 33) servieren.





GEMÜSE



EINGELEGTE THAI-AUBERGINEN MIT MINZE UND OREGANO

ZUBEREITUNG

Die Thai-Auberginen waschen und längs vierteln. Den Knoblauch schälen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

Das Öl im Wok erhitzen, die Auberginen darin anbraten, dann mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Schließlich die Auberginen mit dem Essig ablöschen.

Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe, zwei Stängel Minze, zwei Zweige Oregano und die Geflügelbrühe unter die Auberginen im Wok mischen. Alles einmal aufkochen. Anschließend die Auberginenmischung in eine kleinere Schale oder ein anderes Gefäß umfüllen – die Auberginen sollten von der Marinade bedeckt sein. Abkühlen lassen.

Die Blättchen von den übrigen Kräutern zupfen. Oregano, Minze und Knoblauch aus der abgekühlten Auberginenmarinade entfernen. Die Marinade in ein Schälchen abgießen, Kräuterblättchen und Olivenöl dazugeben und untermischen. Das Dressing über die Auberginen gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUTATEN

8 kleine Thai-Auberginen
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Minze
4 Zweige Oregano
½ TL Öl
1 TL brauner Zucker
100 ml Reisessig
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 ml Geflügelbrühe
100 ml natives Olivenöl extra

SALATE

CURRY- KRAUTSALAT

ZUTATEN

½ kleiner Spitzkohl
Salz und Zucker
1 kleine rote Zwiebel
2 Möhren
1 kleiner Apfel
je 70 g Mango-
und Ananasfruchtfleisch
Cayennepfeffer, Salz,
Zitronensaft (nach
Geschmack)

Für das Dressing

20 g frischer Ingwer, gerieben
60 g Mayonnaise
60 g saure Sahne
2–3 EL Reissessig
1–2 TL fruchtig-scharfes
Currypulver
2 Prisen gemahlener
Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Den Kohl halbieren, vom Strunk befreien und mit Gemüsehobel, Aufschnittmaschine oder scharfem Messer in feine Streifen schneiden. Kohlstreifen in einer großen Schüssel mit Salz und wenig Zucker bestreuen, durchkneten und über Nacht (mindestens 3 Stunden) ziehen lassen.

Am nächsten Tag die entstandene Flüssigkeit vom Kohl abgießen. Zwiebel und Möhren schälen und in sehr feine Streifen schneiden bzw. raspeln. Zum Kohl geben.

Aus Ingwer, Mayonnaise, saurer Sahne, Reissessig, Currypulver und Kreuzkümmel ein Dressing rühren. Unter das Gemüse (Kohl, Zwiebel und Möhren) mischen.

Apfel waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Mango- und Ananasfruchtfleisch ebenfalls in Streifen schneiden. Die Fruchtstreifen vorsichtig unter den Kohlsalat heben und den Salat mit Cayennepfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Statt Mayo einfach 50 g Joghurt
und 1 EL Öl nehmen.

REZEPTVERZEICHNIS

FLEISCH

| | |
|--|----|
| Spareribs mit Ananas-Hoisin-Marinade | 12 |
| Chiang Mai Sausage | 14 |
| Schweinebauch aus dem Smoker mit Chili, Limette und Thai-Basilikum | 16 |
| Lammkeule in Knoblauchmarinade aus dem Smoker | 18 |
| Gegrillte Schweineschulter auf Kantonesisch (Char Siu) | 20 |
| Marinierte Schweinebauchscheiben mit Baby-Ananas | 22 |
| Gegrilltes Rindfleisch auf Koreanisch | 24 |
| Rindersteak Thai-Style | 26 |
| Schweinebauch und Hackbällchen mit Reisnudeln und Kräutern | 28 |
| Schweinefilet und Salzwassergarnelen mit Papaya-Mango-Salat | 30 |

GEFLÜGEL

| | |
|---|----|
| Hähnchen-Satay | 37 |
| Thai-Hähnchenkeulen mit Zitronengras, Kurkuma und Koriander | 39 |
| Wachteln vom Drehspieß mit Szechuanpfeffer | 41 |
| Ganzes Hähnchen mit Bananen-Hoisin-Sauce und Chilimix | 43 |
| BBQ-Hähnchenschenkel „Asia Style“ | 45 |

SEAFOOD

| | |
|---|----|
| Lachsfilet mit Ingwerkruste auf Buchenbrett gegrillt | 50 |
| Makrele mit würziger Honigmarinade | 52 |
| Thai-Fischburger | 54 |
| Wolfsbarsch mit Zitronengras, Ingwermarinade und Kaffirlimettenblättern | 56 |
| Garnelen-Satay | 58 |
| Gegrillter Tintenfisch | 60 |
| Kingfish im Bananenblatt | 62 |
| Austern vom Grill mit Wasabischaum | 64 |
| Gegrillte Bärenkrebse | 66 |
| Thunfisch »One Side« mit Koriander-Tomaten-Vinaigrette | 68 |
| Marinierte Tiger Prawns vom Grill mit Ananas-Chili-Relish | 70 |
| Vietnamesischer Curryfisch | 72 |
| Marinierte Schwertfischsteaks | 74 |

GEMÜSE

| | |
|---|-----|
| Bulgogi von Tofu und Shiitakepilzen | 81 |
| Eingelegte Thai-Auberginen mit Minze und Oregano | 83 |
| Fenchel mit Zitronengras-Orangen-Vinaigrette | 85 |
| Frühlingszwiebeln, Spargel und Zwiebeln in Misomarinade | 87 |
| Gebratener Wasserspinaat | 89 |
| Kimchi vom Rotkohl | 91 |
| Tomaten-Papaya-Päckchen mit Szechuanpfeffer | 93 |
| Misogemüse | 95 |
| Gegrillte Pak Choi mit Tamarindenmarinade | 97 |
| Gegrillte Shiitakepilze mit Hoisinsauce | 99 |
| Gegrillte Baby-Ananas mit tasmanischem Pfeffer | 101 |

SALATE

| | |
|--|-----|
| Curry-Krautsalat | 104 |
| Gemüsesalat mit Sesam und Limette | 106 |
| Scharfer Glasnudelsalat mit Hähnchenfleisch | 108 |
| Möhrensalat mit schwarzem Sesam | 110 |
| Pomelosalat mit gerösteten Kokosflocken | 112 |
| Thai-Salat von grüner Papaya | 114 |
| Thai-Salat von grüner Mango | 116 |
| Thai-Bohnensalat mit Hähnchenfleisch | 118 |
| Wasabi-Gurkensalat | 120 |
| Exotischer Fruchtsalat mit Knoblauch und Chili | 122 |

BBQ-RUBS

| | |
|---------------------|-----|
| Geflügel-Rub | 124 |
| Rindfleisch-Rub | 124 |
| Schweinefleisch-Rub | 124 |
| Seafood-Rub | 124 |

DIPS UND SAUCEN

| | |
|----------------------------|----|
| Asia-Dressing | 32 |
| Sesam-Hoisin-Sauce | 32 |
| Miso-Mayonnaise | 32 |
| Asia-Pesto | 33 |
| Ssamjang | 33 |
| Thai-Basilikum-Pesto | 33 |
| Erdnusssauce | 46 |
| Nam Chim Chaeo | 46 |
| Sweet Chili Sauce | 47 |
| Nuoc Mam Cham | 47 |
| Süßsaurer Gurken-Chili-Dip | 76 |
| Tamaridensauce | 76 |
| Nam Chim Talay | 77 |
| Ponzusauce | 77 |