

B E N K I N D L E R



BANGKOK

ORIGINAL STREETFOOD

Authentische Rezepte aus Thailand

atVERLAG



BANGKOK ORIGINAL STREETFOOD

05	VORWORT
08	THAI FOOD
11	BASICS
37	SNACKS
69	STREET
79	SALATE
95	MARKT
107	SUPPEN
129	POP
135	WOK
155	REIS
163	CURRYS
179	FISCHSAUCE
187	FISCH & SEAFOOD
201	SWEETS
236	REZEPTVERZEICHNIS





Hi, hier ist Ben!

B A N G K O K – L O V E I T O R H A T E I T

Ich kann mich noch genau an meine erste Reise nach Bangkok erinnern. Ich war versessen darauf, so wenig wie möglich Tourist zu sein und so viel wie möglich über das lokale Essen zu erfahren. Also stieg ich in einen der typischen überfüllten, alten Busse und fuhr los. Mitten in Bangkok stieg ich aus und bestellte mir sofort eine Suppe.

Wenn du in einem fremden Land ganz alleine irgendwo stehst, du die Sprache nicht sprichst, kein Mensch Englisch versteht, genau dann bist du am richtigen Ort angekommen, um etwas Neues und Aufregendes zu erleben.

Was uns Menschen auf der Welt verbindet, ist das Essen. Wo immer du auch landest, wenn du auf das duftende Essen im Straßenrestaurant zeigst, ein paar Scheine der fremden Währung aus der Tasche ziehst, eine freundliche Geste und ein Lächeln zeigst, schon wirst du in Thailand von den Einwohnern herzlich willkommen geheißen und rundum versorgt.

Meine erste Reise war vor knapp zwanzig Jahren. Seit diesem Moment liebe ich Bangkok, und die Stadt zieht mich magisch an. So sehr, dass ich dort sogar eine Ausbildung zum Thai-Koch gemacht habe, um diese leckere Küche von Grund auf kennenzulernen. Seitdem verbringe ich jedes Jahr einige Zeit in Bangkok, der Metropole mit den endlos langen Straßen, von denen die kleinen, engen Gassen mit den zahlreichen Ständen abgehen. Dort bieten die Thais köstliches Essen an. Und jedes Mal bin ich aufs Neue fasziniert und tauche ein in die Welt der dampfenden Suppen, bratenden Gerichte im Wok, des Gebackenen aus Kokosnuss und der nicht endenden Geräusche des ewigen Verkehrs.

Die ganze Stadt ist eine große Küche. Ich bin mittendrin. Bin am Wiederentdecken meiner Lieblingsrezepte oder neuer Gerichte und Zutaten. Am Naschen, am Probieren, am Tratschen und am Schäkern mit den Menschen auf der Straße. Und in mir drin entsteht ein immer größer werdendes Gefühl: Glück!

Auf den niedrigen Hockern an kleinen Tischen setze ich mich zu den Menschen, schaue hinter die einfachen Stände, an denen leckere Kleinigkeiten verkauft werden. Alles wird frisch vor meinen Augen zubereitet. Man trifft sich am Straßenrand zu gutem Essen. Ich mag das. Ich liebe das.

Und das möchte ich mit euch teilen. Dafür habe ich in diesem Buch meine liebsten Gerichte, Snacks, Suppen und Desserts aus den Straßen Bangkoks zusammengestellt und bin mit meinem Fotografen Joss Andres nach Thailand gereist, der die Gerichte und Impressionen wunderbar eingefangen hat.

Aber schaut doch selbst!
Euer Khun (Bruder) Ben



D I E W E L T D E R T H A I - M Ä R K T E

In der Nähe meiner zweiten Heimat, in Theves, einem etwas abseits der Touristenströme gelegenen Viertel, kaufe ich bereits um sieben Uhr morgens ein. Wer viel später kommt, hat nicht mehr so viel Auswahl. Die Preise sind günstig und verhandelbar, die Stimmung in den engen Gassen ist einmalig. Hier kann man sich mit allem, was man braucht, einkaufen – inmitten der Geräuschkulisse von schmutzigen Thai-Popsongs, lautstarken Marktgesprächen und großen Messern, die Fleisch hacken und Fische köpfen.

Kunstvoll aufgetürmt stehen hier frische Früchte wie Mangos, Bananen, Mangostanen und Pomelos. Duftende Kräuter wie Koriander, Basilikum, Zitronengras und Pandanblätter sind zu Bergen aufgeschichtet und werden regelmäßig mit frischem Wasser begossen, damit sie schön saftig und grün bleiben. Die Verkäufer sitzen entspannt hinter ihren Ständen und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen, während sie das Gemüse zurechtschneiden und bündeln.

Auf dem Markt bekommt man wirklich alles. Säcke unterschiedlicher Reissorten reihen sich aneinander, die verschiedensten Nüsse, Kerne und Gewürze kann man sich direkt abfüllen. Kokosmilch wird frisch gepresst und in Beuteln angeboten. Seafood aller Art wird auf reichlich Eis gelagert, um es frisch zu halten – die Auswahl ist einfach umwerfend. Einige Kilometer entfernt findet samstags und sonntags einer der berühmten schwimmenden Märkte statt, ein »Floating Market«. Die Bauern der Umgebung, darunter auch einige Biobauern, fahren mit ihren Booten durch Bangkoks enge Kanäle, die vom Fluss Chao Phraya gespeist werden. Vom Stadtzentrum aus erreicht man den »Khlong Lat Mayom Market« mit dem Boot in etwa einer Stunde, mit dem Taxi etwas schneller. Es lohnt sich, dort ein Boot zu chartern und eine kleine Tour durch die Kanäle und die umliegende Landschaft zu machen. Der Markt ist auch bei den Einheimischen ein beliebtes Ausflugsziel am freien Wochenende. Es lohnt sich also, früh da zu sein. Die Stimmung dort ist ganz wunderbar. Die Düfte, die von den verschiedenen Ständen aufsteigen, und die Live-Thai-Musik junger Musiker machen diesen Markt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

K A O Y U M
REISSALAT

Dieser Salat kommt ursprünglich aus dem Süden Thailands, wo es noch heißer ist als in anderen Landesteilen. Zugegeben, der blaue Reis wirkt etwas verrückt, aber es ist äußerst spannend, dieses Gericht zuzubereiten. In Thailand nimmt man die Butterfly-Pea-Blüte, um den Reis während des Kochens zu färben. Wir können uns dafür mit etwas Rotkraut behelfen, dieses auskochen und das lilafarbene Kochwasser mit Backpulver blau färben. Darin wird dann der Reis gekocht. Mit dem süßsauren Dressing und den knusprigen Kokosraspeln, der Frische der Limetten und ein wenig Schärfe ein ausgezeichnetes Gericht für einen heißen Sommertag.

FÜR 4 PERSONEN**ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN****R E I S**

180 g Jasminreis
300 ml Wasser
3–4 Butterfly-Pea-Blüten oder
100 g Rotkraut
1–2 Messerspitzen Backpulver

D R E S S I N G

2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 Stück Zitronengras
3 Scheiben Ingwer
1 TL Shrimpspaste
30 ml Fischsauce
1–2 TL Tamarindenpaste
80 g Kokosblütenzucker
Saft von 2 Limetten
4 Kaffirlimettenblätter

S A L A T

2 EL getrocknete kleine Shrimps
90 g getrocknete Kokosflocken
2 Stängel Zitronengras
10–12 Kaffirlimettenblätter
1 Karotte
100 g Kohl
1 TL Chiliflocken

Den Reis waschen und abtropfen lassen. Das Wasser mit den Butterfly-Blüten oder dem geschnittenen Rotkraut färben. Dazu das Wasser mit dem Kraut aufkochen, bis es sich lila färbt, das Rotkraut herausnehmen und das Wasser mit Backpulver blau färben. (Vorsicht: Nicht zu viel Backpulver nehmen, sonst färbt sich das Wasser grün. Dann kann man es mit etwas Essig wieder blau färben.) Den Reis ins Wasser geben, 10 Minuten sanft köcheln lassen, dann weitere 10 Minuten zugedeckt ohne weitere Hitzezufuhr ruhen lassen. Den Reis vollständig auskühlen lassen.

Für das Dressing Schalotten und Knoblauch schälen, grob hacken. Das Zitronengras schälen, nur das saftige untere Stück fein schneiden. Den Ingwer schälen und würfeln. Die geschnittenen Zutaten zusammen mit etwas Wasser in den Mixer geben und fein pürieren.

Die Shrimpspaste in der Fischsauce auflösen. Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker einrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Limettensaft hinzugeben. Die Kaffirlimettenblätter fein hacken und unter das Dressing mischen.

Für den Salat die Shrimps im Mixer fein hacken und in einer Pfanne langsam anrösten. Die Kokosflocken im Backofen oder in einer Pfanne goldgelb rösten. Vom Zitronengras das angetrocknete Ende und unten den Wurzelansatz abschneiden. Das Zitronengras schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Von den Kaffirlimettenblättern den Stiel entfernen, dann die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Die Karotte und den Kohl in feine Streifen hobeln. Die Chiliflocken über den Salat streuen.

Alle Zutaten auf Tellern anrichten. Dabei den Reis in die Mitte setzen. Shrimps, Zitronengras, Kokosflocken und Kaffirlimettenblätter darum verteilen. Das Dressing über die Zutaten träufeln und unmittelbar vor dem Essen den Salat mit Messer und Gabel sorgfältig durchmischen.



GELBES CURRY MIT SCHWEINEHALS UND KAFFIRLIMETTE

Menschen aus dem ganzen Land kommen in die Hauptstadt, um dort ihr Glück zu versuchen, in der Hoffnung, hier mehr Geld zu verdienen als in der Provinz. Bauern werden Taxifahrer. Junge Männer verkaufen Blumen an Ampeln. Ganze Familien eröffnen eine Straßenküche von ihrem Ersparten. So kommen auch Gerichte aus den entlegensten Regionen in die Metropole und dampfen dort in engen Gassen in großen Töpfen geheimnisvoll vor sich hin. Während meist die Frauen die Gerichte an der Straße zubereiten, sitzen Kinder und der Rest der Familie im hinteren Bereich der »Wohnung«, schlafen oder sehen fern und bereiten währenddessen die Zutaten für weitere Gerichte vor. Gelbe Currypaste aus dem Süden ist durch zahlreiche Gewürze unglaublich aromatisch. Sie kann auch höllisch scharf sein. Um die Schärfe gut steuern zu können, bereite ich die Paste am liebsten selbst zu. Abgerundet wird das Curry mit viel milder Kokosmilch und erfrischenden Kaffirlimettenblättern.

FÜR 4 PERSONEN

GELBE CURRY-PASTE

(ausreichend für 12 Portionen)

- 1 EL Koriandersamen
- 2 Kardamomkapseln
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 10 große getrocknete rote Chilis, in warmem Wasser eingeweicht, Samen entfernt
- 2 TL gehacktes Zitronengras
- 1 TL gehackter, geschälter Ingwer
- 1 EL gehackter Koriander mit Stiel oder Korianderwurzel
- 1 TL gehackte Kaffirlimettenblätter
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 3 EL gehackte Schalotten
- 1 TL Shrimppaste (Gapi)

CURRY

- 800 g Schweinehals
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 Schalotten
- ½ l Kokosmilch
- 2 Stängel Zitronengras
- 10 Kaffirlimettenblätter
eventuell etwas Wasser
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Tamarindenpaste
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 5 Kaffirlimettenblätter

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN GARZEIT: 120 MINUTEN

Koriandersamen, Kardamom und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Gewürze zu knistern beginnen und es gut duftet. Dann die Gewürze im Mörser zu einem feinen Pulver mahlen. Nun die restlichen Zutaten nach und nach hinzugeben: Chilis, dann Zitronengras, Ingwer, Korianderstiele oder -wurzel, Kaffirlimettenblätter, Knoblauch und Schalotten. Zuletzt die Shrimppaste hinzugeben.

Das Fleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter im heißen Öl rundherum anbraten, auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotten vierteln und zusammen mit der Currypaste im Bräter anschwitzen. Mit Kokosmilch auffüllen. Das Fleisch samt dem abgetropften Saft wieder hineingeben. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anquetschen und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern hineinlegen. Abgedeckt im Backofen bei 175 Grad etwa 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch gar ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker abschmecken. Die Kaffirlimettenblätter kurz vor dem Servieren in hauchdünne Streifen schneiden und über das Curry streuen.



„ENGELSHAAR“ – FOI THONG EIGELBFÄDEN IN SIRUP

Manche Desserts in Thailand sind wirklich ganz anders, als wir es kennen. Foi Thong überschreitet die Grenze des für uns Vorstellbaren. Dabei ist es so einfach herzustellen und so köstlich. Aus Eigelb, original von Enteneiern, werden feine Fäden hergestellt, die in aromatisiertem Zuckersirup gekocht werden. Man kann sie pur genießen oder mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne. In Bangkok habe ich sie oft in ein kleines Sandwich aus Reismehl geklemmt gesehen. Verfeinert mit gesüßtem Eischnee und geröstetem Sesam.

Man braucht dazu einen sehr dünnen Trichter (in Thailand gibt es eigens für diese Zubereitung hergestellte Trichter). Man kann sich den Trichter mit einer sehr dünnen Lochtülle mit 0,5 mm Durchmesser (aus dem Backbedarf) selbst herstellen: Dazu die Lochtülle mit Klebeband am unteren Ende eines herkömmlichen Trichters befestigen – fertig! Der Aufwand lohnt sich. Außerdem Essstäbchen oder eine große Pinzette bereitlegen.

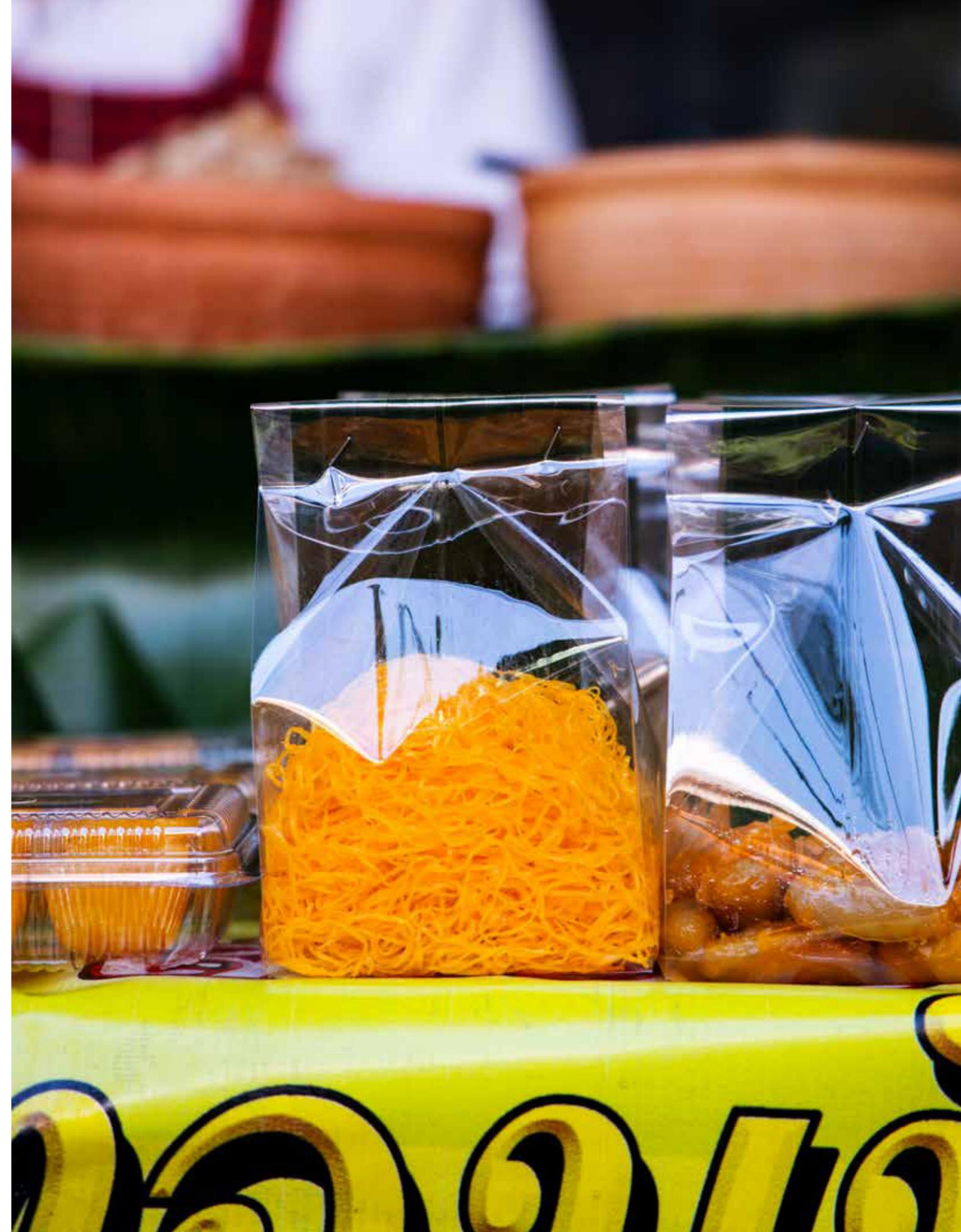
FÜR 4 PORTIONEN

350 ml Wasser
350 g Zucker
2 Pandanblätter
6 Eigelb
2 Tropfen Jasminessenz

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN

Das Wasser mit dem Zucker in einer weiten Pfanne einmal aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Pandanblätter hineingeben und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich ihr Geschmack entfalten kann. Dann die Blätter herausnehmen und entsorgen.

Die Eigelbe durch ein feines Sieb oder ein Baumwolltuch in eine Schüssel drücken. Die Masse in einen sehr dünnen Trichter füllen (siehe oben) und langsam in Fäden kreisförmig in den Zuckersirup laufen lassen; etwa 1 Minute garen. Mit den Essstäbchen oder der Pinzette die Fäden einmal untertauchen und sofort aus dem Sirup heben. Gut abtropfen lassen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Eigelbe aufgebraucht sind.





Glück ist, wenn der Laden läuft! An der Kasse eines der berühmtesten Straßenrestaurants für Süßspeisen.

S N A C K S

Grüne Mango mit Chilizucker	41
Miang Kham – gefüllte Blätter	42
Knusprige Chicken Wings mit Kaffirlimettenblättern	44
Mais- oder Rettichplätzchen	47
Fischküchlein – Tod Man Pla	48
Knuspriger Schweinebauch	53
Karamellierte Cashewkerne mit Sesam	55
Gegrillte Schweinespießchen mit Sternanis – Muu Bing	56
Gegrillte Hühnerkeule in Pandanblatt	58
Gefüllte Eiernetze – La Tiang	61
Knuspriger Fisch	63
Hähnchenspieße mit Erdnusssauce – Satay Gai	65
Frittiertes gemischtes Krabbeltier	67

S A L A T E

Glasnudelsalat – Yum Woon Sen	81
Grüner Papayasalat – Som Tam	83

Würziger Hackfleischsalat – Laarb Moo	87
Rindfleischsalat – Yam Nuea	88
Reissalat – Kao Yum	90
Jumping Shrimp Salad – Goong Ten	93

S U P P E N

Hühnerbrühe	109
Fischsauce-Chili-Würze – Prik Nam Pla	113
Kokossuppe mit Hühnchen und Galgant – Tom Kha Gai	114
Suppe mit Hackfleisch und Glasnudeln	116
Reissuppe mit Hühnchen	120
Rindfleischsuppe nach vietnamesischer Art – Pho Bo	123
Brühe mit Ei	125
Einfache Glasnudelsuppe mit Garnelen	127

W O K G E R I C H T E

Gebratene Nudeln mit Gemüse – Pad Thai	138
Hähnchenbrust mit Cashews – Gai Pad Med Mamunang	141

Omelett mit Hackfleisch – Kai Jeow Moo Sab	143
Gebratener Reis mit Gemüse – Khao Pat	147
Morning Glory – Pak Bung	148
»Drei beste Freunde« – Pfannengerührtes Schweinefleisch	151
Gebratenes Hähnchen mit Ingwer – Gai Pad Khing Krapao	152

C U R R Y S

Grünes Curry – Khaen Khiao Wan	165
Rotes Thai-Curry mit Gemüse und Tofu	167
Gelbes Curry mit Schweinehals und Kaffirlimette	168
Kao-Soi-Curry mit Hähnchen und frittierten Nudeln	170
Gebratenes Gemüsecurry mit Tofu	173
Gelbes Dry-Curry mit Shrimps – Kreung Gaeng Ped Dai	175
Geschmorte Schweinerippchen mit Pfeffer und Sternanis	177

F I S C H & S E A F O O D

Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Basilikum	189
--	-----

Muschelomelett mit Sprossen	190
Gebackener Fisch mit Zitronengras	194
Gebratene Meeresfrüchte aus dem Wok mit Krachai	196
Sauer-scharfe Seafood-Suppe – Tom Yam Goong	199

S W E E T S

Pandannudeln in süßer Kokosmilch – Lod Chong	205
Sticky Rice mit Mango – Kaho Niao Mamunag	206
Mini-Kokosküchlein – Khanom Krok	211
Eigelbfäden in Sirup – Foi Thong	214
Fruchtleder aus getrockneter Banane	216
Gebackene Erdnuss-Cookies	221
Thai Iced Tea – Cha Yen	224
Thai Iced Coffee – Oliang	224
Thai-Pancakes mit Banane – Roti	229