

# Thailändisch Kochen

Für

Anfänger

## Rezepte zum nachkochen

### Seite

3. Frühlingsrollen
4. Tim Sam
5. Geng Pet Pla
6. Lap Muk
7. Pat Mi
8. Süßer Klebreis
9. Tom Kha Ghai "Kokosnussuppe"
10. Papaya Salat

## Frühlingsrollen

- 500 g - Glasnudeln
- 350 g - Hackfleisch
- 4 Stück - Lauch
- 1 Bund - Karotten
- 8 EL - Soja sause
- 5 EL - Austern sause
- 80 Blätter - Teig

### Zubereitung:

Glasnudeln in lauwarmen Wasser einweichen

Abtropfen, in 5 cm Länge schneiden

Karotten und Lauch in steifen schneiden dicke ca. 2 3 mm

Fleisch kurz anbraten, Karotten hinzugeben und der Rest

Alles kurz zusammen garen

Auskühlen lassen!!!

Einrollen

Frittieren, gold braun

Guten Appetit

## Tim Sam

- 1 Kg - Wang Tang Teig
- 1 Kg - Hackfleisch
- 500 g - Garnelenfleisch
- 1 Dose - Wasserkastanien
- 1 Dose - Bambus
- 7 Stück - Korianderwurzel
- Ca. 20 - Ganze Schw. Pfefferkörner
- 3 Stück - Eier
- 150 g - Mehl
- 5 EL - Sojasause
- 5 EL - Austernsause
- Braune Zucker
- Süße Sojasause
- Essig
- Knoblauch

### Zubereitung:

Garnelen, Bambus und Wasserkastanien ganz klein schneiden  
Die Wurzeln und denn Pfeffer fein Mörsern (Stampfen)  
Alles zusammen mischen  
Teig mit füllen und anschließen die vier Spitzen zusammendrücken  
30 min Dampfgaren

### Zubereitung Sause:

Braune Zucker mit der Süßen Sojasause erwärmen und auskristallisieren lassen  
Mit Wasser und Essig abschmecken

Guten Appetit

## Geng Pet Pla

- 1 Kg - Fisch
- 5 Stück - Kohlrabi
- 500 ml - Kokosmilch
- 5 El - Sojasause
- 2 El - Fischsause
- 1 Bund - Thai Basilikum
- 1 ½ El - Currypaste

### Zubereitung:

Denn Fisch in Würfeln schneiden

Kohlrabi auch in Würfeln schneiden

Öl mit Currypaste anbraten anschließend die Kokosmilch hinzugeben

Etwa 300 ml Wasser und Kohlrabis dazugeben

Alles zusammen bei mittlere Temperatur bissfest kochen

Anschließend die sausen hinzugeben abschmecken

Denn Fisch dazu, Herd ausmachen anschließend denn Basilikum

Mit Reis Servieren

Guten Appetit

## Lap Muk

- 1 Kg - Schweine Steak
- 7 Stück - Schalotte
- 5 El - Zitronensaft
- 1 Tl - Cillipulver (oder auch mehr)
- 5 El - Kakua
- 2 El - Fischsause
- 1 Bund - Pfefferminze Blätter

### Zubereitung:

Fleisch anbraten, nicht durch  
Anschließend das Fleisch in dünnen Scheiben schneiden  
Die Schalotten zerkleinern  
Allen zusammenmischen

Mit Reis servieren

Guten Appetit

## Pat Mi

- 1 Kg - Nudeln Spezielle
- 3 Stück - Lauch
- 700 g - Karotten
- 1 Kopf - Weißkohl
- 1 Ganze - Hähnchenbrust
- 8 El - Sojasause
- 8 El - Austernsause

### Zubereitung:

Die Nudel in lauwarmen Wasser einweichen ca. 20 min

Fleisch, Karotten, Lauch, Kohl kleinschneiden

Das Fleisch anbraten

Die Karotten hinzu und anschließend der Rest

Abschmecken

Guten Appetit

## Süßer Klebreis

500 g - Klebreis

500 ml - Kokosmilch

350 g - Zucker

Prise - Salz

2 Reife - Thai Mango

### Zubereitung:

Denn Klebreis ca. 4 Stunden einweichen lassen

Klebreis Dampfgaren

Kokosmilch aufkochen lassen

Anschließend mit dem Klebreis, Kokosmilch, Zucker und Salz verrühren

Die Mangos in dünnen streifen schneiden und hinzugeben

Guten Appetit



## Tom Kha Ghai

(Thailändische Kokossuppe)

- 3 - Stängel Zitronengras
- 4-5 - Korianderwurzel
- 3-4 - schreibe Galgentwurzel (oder Ingwer)
- 3 - Frühlingszwiebeln
- 250 g - Hähnchenbrustfilet
- 2-3 - kleine thailändische Chilischoten
- 250 g - Champignons
- 500 ml - Kokosmilch ( aus der Dose )
- 2 - Limetten
- 1-2 EL - Palmzucker
- 3-4 EL - Sojasauce

Guten Appetit

## Papaya Salat

### Zutatenliste, für die Soße:

Sojasoße, hell

Fischsoße

Thai Chile - 3 Stück

Palm Zucker - 1 Stück

Ingwer - 1 TL

Limettensaft - 3-4 EL

### Zutatenliste:

Junge Papaya - 350 g (in streifen geschnitten)

Karotten - 3-4 (mittelgroße)

Tomaten - 4-5 (mittelgroße)

Erdnüsse - 1 Handvoll (nichtgesalzen)

Guten Appetit