

Kochen mit Martina und Moritz vom 04. März 2017

Redaktion: Klaus Brock

## Thaisalate: Leicht, frisch und immer gut gewürzt

Laab Ped - Thaisalat mit gehackter Entenbrust	3
Laab Gai - Thaisalat mit gehackter Hähnchenbrust	5
Thailändischer Duftreis	6
Yam plaa muk: Thaisalat von Kalmaren	7
Yam Wun Sen: Glasnudelsalat	9
Yam nüa: Thaisalat mit Rinderfilet	10

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/uebersicht-martina-und-moritz-102.html>

## Thaisalate: Leicht, frisch und immer gut gewürzt

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal führt uns die Reise nach Thailand. Die Thaiküche ist berühmt für ihre Frische, den Duft der vielen Kräuter und die Schärfe von Chilis. Das macht sie bekömmlich und leicht, kalorienarm und gesund. Was wir für diese Salate brauchen, kann man im Prinzip auch bei uns kaufen. Damit es thailändisch schmeckt, kommt es auf die Mischung an.



Ein Thaisalat ist immer ein ganzes Gericht. Die Hauptrolle spielt dabei stets ein Stück Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte. Gebeizt, gekocht oder gebraten und dann zusammen mit Kräutern, Blättern oder Gemüse angerichtet.

Dafür braucht man allerdings ein paar Zutaten, die es vielleicht nicht in jedem Dorfladen gibt – aber bestimmt in einem größeren Supermarkt. Koriandergrün, das duftende grüne Kraut, das man auch aus den Samenkörnchen des Korianders ziehen kann, mit dem wir gern unser Brot würzen. Thaibasilikum – die thailändische Variante des auch in Europa beliebten Krauts hat natürlich seinen ganz eigenen, sehr charakteristischen Geschmack. Trotzdem kann man es einfach weglassen, wenn man es nicht bekommt. Hauptsache, man hat Chilis, Ingwer und Knoblauch zur Verfügung. Schön ist es, wenn auch Zitronengras vorhanden ist, das allem seinen typischen zitronigen Charakter gibt. All dies kann man tatsächlich in jedem guten großen Supermarkt finden, auch auf dem Land.

Und schließlich verschiedene Salatblätter, vom einfachen Kopfsalat, krauser und glatter Endivie, Romana, Lollo bianco oder rosso, Eissalat, Radicchio, Chicorée,

Feldsalat – einfach alles, was an Blättern auf dem Markt angeboten wird. Dazu weiße und rote Zwiebeln sowie Frühlingszwiebeln. Mit diesen Zutaten kann man sich fantasievoll an die Thaisalate begeben.

### **Laab**

Laab – das sind Salate aus gehacktem Fleisch, wie man sie im Norden und Osten Thailands liebt. Man kann das Fleisch dafür – Huhn, Schwein, Lamm oder Entenbrust – am Stück braten, dann fein hacken und würzen. Oder man verwendet gleich gehacktes oder durch den Wolf gedrehtes Fleisch, das man entweder in der Pfanne brät oder in Salzwasser pochiert. Das macht weniger Arbeit und geht schneller. Immer wird das noch warme Fleisch mit den Würzzutaten vermischt.

## Laab Ped - Thaisalat mit gehackter Entenbrust

Laab Ped ist eine herrliche Vorspeise oder ein Zwischengang in einem asiatisch inspirierten Menü. Eine wichtige Zutat ist Reisgrieß, wie man ihn für viele Thaisalate braucht, wo er für einen geheimnisvollen Biss sorgt. Er ist schnell und leicht gemacht. Man kann ihn auf Vorrat herstellen und in einer Dose verschlossen aufbewahren: Rohe Reiskörner in der trockenen Pfanne blassgoldene rösten und dann im Mixer zu Grieß zerkleinern.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2 ausgelöste Entenbrüste
- Salz
- Pfeffer
- je 1 rote und grüne Chilischote
- 3 bis 4 Schalotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- das elfenbeinfarbene Herz eines Chinakohls
- je 1 TL gehackter Ingwer, Zitronengraskolben und Knoblauch
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Fischsoße
- 3-4 EL Limettensaft
- Zucker
- je 4 Stängel Thaibasilikum, Europakoriander und Koriandergrün
- einige bunte Salatblätter (Kopf- und Endiviensalat, Eichblatt und Lollo rosso)
- 2 EL Reisgrieß (siehe oben)

### Zur Dekoration, die mitgegessen wird:

- verschiedene Kräuter, Salatblätter und Gurkenscheiben

### Für die Soße:

- 3 EL Fischsoße (thailändische Nam Plaa oder vietnamesische Nuoc Mam)
- 2 EL Zucker
- Limettensaft
- 2 rote und 2 grüne Vogelaugenchilis
- 1 Schalotte
- je ½ TL gehackter Ingwer und Knoblauch

- 1 Zitronengraskolben
- einige Blättchen Koriandergrün und Thaibasilikum (Horapha)

### **Zubereitung:**

- Die Haut der Entenbrüste mitsamt dem daran haftenden Fett ablösen. In knapp fingerbreite Streifen schneiden, dann quer in kleine Würfel. Auf mittlerer Hitze in einer Pfanne langsam braten, bis alles Fett ausgetreten ist. Die Würfelchen darin schließlich kross und knusprig werden lassen. Dann die Kruspeln auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fett aufbewahren und zum Kochen verwenden.
- Das Entenfleisch in zwei Esslöffeln von diesem Fett auf beiden Seiten gründlich anbraten, dabei salzen und pfeffern. Entweder bei milder Hitze auf dem Herd oder im 100 Grad Celsius warmen Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.
- Auf einem großen Arbeitsbrett Zitronengras ganz fein schneiden, Chilis längs aufschneiden und sehr fein würfeln, alle Kerne entfernen. Schalotten und Frühlingszwiebeln in feine Ringe, drei bis vier Chinakohlblätter in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken.
- Das Entenfleisch zuerst in sehr feine Scheiben, dann in dünne Streifen und anschließend quer in feine Würfel schneiden.
- Schließlich mit den klein geschnittenen Zutaten auf dem Arbeitsbrett mit einem großen Messer hackend vermischen. Dabei Sesamöl, Fisch-soße, Limettensaft und etwas Zucker hinzufügen und einarbeiten. Am Ende auch die Kräuter darüber verteilen und ebenfalls mit dem Messer hackend unter den Salat mischen.
- Auf einem Bett von Salat- und Kräuterblättern anrichten. Ganz zum Schluss die Entenhautkruspeln und den Reisgrieß darüber streuen. Sofort servieren, damit die Kruspeln schön knusprig bleiben und nicht ihren Biss verlieren.

Die Zutaten für den Soßen-Dip kann man entweder im Mixer zerkleinern, oder man schneidet die festen Bestandteile ganz fein und vermischt sie mit Fischsoße, Zucker und Limettensaft in einem Schälchen. Die Saftausbeute ist übrigens am größten, wenn man die Limette vorher schräg in drei bis vier Schnitze zerlegt.

**Und so wird's gegessen:** Man packt jeweils kleine Entenfleischportionen in Salatblätter, streut Kräuterblättchen und Gurkenscheiben von der Deko dazu, träufelt ein Löffelchen Soßen-Dip darüber und verspeist die Päckchen mit Genuss.

## Laab Gai - Thaisalat mit gehackter Hähnchenbrust

Im Prinzip lässt sich dieser Salat genauso herstellen. Hier jedoch die einfachere, schnellere Variante.

### Zutaten für vier Personen:

- 300 g ausgelöste Hähnchenbrust
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer oder Galgant (auch beides zusammen)
- 1 Stück Zitronengraskolben
- 3-4 scharfe Chilis
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- je 1 Händchen voll Minze- und Basilikumblätter
- 2 EL Fischsoße
- 2 EL Limettensaft
- Zucker
- Salat- und Kräuterblätter
- 3-4 getrocknete rote Chilis
- 1 EL Reisgrieß



### Zubereitung:

- Das Fleisch mit einem Messer fein hacken. Mit der Stärke und dem Sesamöl durchkneten. Dann in einem Sieb in kochendes Salzwasser tauchen. Mit der Gabel auseinanderzupfen und zwei Minuten ziehen lassen. Herausheben und abtropfen lassen.
- Alle übrigen Zutaten auf einem Arbeitsbrett fein hacken, schließlich in einer Schüssel mit dem Fleisch mischen. Dabei mit Fischsoße, Limettensaft und Zucker würzen.
- Auf einem Bett von Salatblättern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.
- Die getrockneten Chilis in grobe Stücke schneiden, Kerne entfernen. In wenig Öl kurz braten, bis sie duften, und über den Salat streuen. Zum Schluss noch Reisgrieß darüber streuen.
- Dazu reicht man den gleichen Soßen-Dip wie beim Laab Ped, nur passen zum Huhn besser Minze- statt Korianderblätter.

**Beilage:** Einen Teller mit frischen Blättern und rohem Gemüse reichen. Außerdem Reis.

## Thailändischer Duftreis

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2 Tassen Reis
- 3 Tassen Wasser
- nur wenige Krümel Salz

### Zubereitung:

- Alles in den Reiskocher füllen und einschalten. Nach 20 Minuten ist der Reis fertig, und er bleibt im Kocher noch stundenlang warm.
- Wer keinen Reiskocher hat, gibt Reis und Wasser in einen möglichst schweren Topf aus Gusseisen, lässt alles aufkochen und dann auf kleinster Stufe zugedeckt langsam eine halbe Stunde ausquellen. Erst dann den Deckel lüften und den Reis mit einer Gabel auflockern.



## Yam plaa muk: Thaisalat von Kalmaren

Der Salat lässt sich auch mit anderen Meeresfrüchten wie Garnelen, Sepie oder auch einfach pochiertem Fischfilet zubereiten.



### Zutaten für vier bis sechs Personen: Thai-Marinade:

- je 2 EL fein gewürfelter Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Chili (ohne Kerne)
- 2 EL Palmzucker
- 5 EL Limettensaft
- 5 EL Fischsoße
- eventuell 1 Kaffirzitroneblatt
- 1 Kaffirzitronen

### Außerdem:

- 500-800 g Kalmare (nicht größer als etwa handspannenlang) oder Sepie
- Salz
- Salatblätter: Romana, Radicchio und/oder Chicorée
- 2 milde rote Chilis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Händchen voll Kräuter, etwa Koriandergrün und Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Für die Marinade die Mittelrippe vom Kaffirzitroneblatt entfernen, das Blatt rollen und in haarfeine Streifen schneiden. Schale der Kaffirzitronen dünn, also ohne das Weiße, abreiben. Zusammen mit den übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die Kalmare putzen, also häuten und das plastikähnliche Rückgrat herausziehen. Die Tentakel vorsichtig aus dem Körperbeutel ziehen. Alles entfernen, was nicht essbar ist, und zwar oberhalb der Augen einfach abschneiden. Die Tentakel waschen und eventuell in zwei, drei Stücke schneiden. Den Körperbeutel auswaschen, dann schräg in fingerbreite Streifen schneiden.
- Wer Sepie verwendet, halbiert sie längs und schneidet sie mit einem scharfen Messer mehrmals kreuzweise auf der Innenseite ein. Dadurch wird das recht feste Fleisch schön zart.
- In kochendes Salzwasser (Meerwasser-Konzentration: 25 Gramm Salz pro Liter) geben, rasch erneut zum Kochen bringen und sofort durch ein Sieb

- abgießen. Gründlich abtropfen.
- Dann mit zwei Esslöffeln der Marinade vermischen und ziehen lassen.
  - Die Salatblätter verlesen, waschen, wenn nötig zerzupfen. Aus Kopfsalatblättern ein Bett auf einer Platte anordnen. Die Frühlingszwiebeln und Chilis in feine Ringe schneiden, mit den Meeresfrüchten mischen und zusammen mit den zerzupften Kräutern auf dem Salatbett verteilen. Die restliche Marinade gleichmäßig über die Salatblätter träufeln.

## Yam Wun Sen: Glasnudelsalat

### Zutaten für vier Personen:

- 50 g Glasnudeln
- 6-8 Garnelen
- 100 g Schweinehackfleisch oder Hühnerbrust
- 2 TL Speisestärke
- Sesamöl
- 3 EL Erdnussöl
- 1 cm Ingwer
- 1 cm Zitronengraskolben
- 2-3 Chilischoten (rot und grün)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Fischsoße
- Saft von 1 Limette
- Koriandergrün
- Basilikum
- Kopfsalatblätter



### Zubereitung:

- Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und eine halbe Stunde einweichen. Mit einer Schere in Stücke schneiden.
- Die Garnelen längs halbieren, entdärmen und mit Stärkepulver und ein paar Tropfen Sesamöl vermischen.
- Hackfleisch (oder gehacktes Hühnerfleisch) mit Stärke und ein paar Sesamölspritzern durchkneten, in den heißen Wok geben und im Erdnussöl krümelig braten.
- Ingwer, Zitronengras, Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein hacken und kurz mitbraten, ebenso die Garnelen. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzufügen. Mit Fischsoße beträufeln.
- Die abgetropften Glasnudeln unter Hackfleisch mischen. Vom Feuer ziehen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- Zerzupfte Koriander- und Basilikumblätter ganz zum Schluss untermischen. Den Glasnudelsalat diesmal in einer Schüssel neben den Salatblättern anrichten. Auch dazu passt sehr gut die Dip-Soße vom Thaisalat Laab Ped.

## Yam nüa: Thaisalat mit Rinderfilet

Man kann das Rindfleisch dafür entweder roh, gebeizt oder auch gebraten verwenden.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 500 g bestes Rinderfilet (Mittelstück)
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL grüne Pfefferbeeren (frisch oder gefriergetrocknet)
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 1 EL 5-Spice- oder Currypulver
- 1 gehäufte EL Palmzucker (oder brauner Zucker)
- 2 EL Fischsoße
- Salz

### Für die Soße:

- je 2 EL gehackter Ingwer, Knoblauch und Chili
- 1 gehackte Schalotte
- 3 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 EL gehacktes Zitronengras
- 3 EL Fischsoße
- 1 gehäufte EL Palmzucker (oder brauner Zucker)
- je 1 Händchen voll Thaibasilikum- und Korianderblätter, falls vorhanden auch die fein gehackte Wurzel

### Außerdem:

- 2 Handvoll feine grüne Böhnchen, in Salz-wasser blanchiert
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stangensellerieherz
- 1 kleine Gurke in Streifen
- 4 kleine Tomaten
- Thaibasilikum
- Koriandergrün
- Salatblätter

### **Zubereitung:**

- Das Rindfleisch rundum sorgsam parieren, das heißt alle Häute und Sehnen entfernen. In heißem Öl langsam rundum sehr kräftig und kross anbraten.
- Grüne und weiße Pfefferkörner mit der Messerklinge zerdrücken. Mit dem 5-Spice- oder Currypulver und Zucker mischen. Gleichmäßig auf einem Stück Klarsichtfolie verteilen. Das Fleisch jetzt darin wälzen, bis es rundum davon überzogen ist, salzen und mit Fischsoße beträufeln.
- Schließlich das Fleisch fest in die Klarsichtfolie einwickeln, außen befindet sich Alufolie. Langsam auskühlen lassen.
- Die Zutaten für die Soße verrühren oder im Mixbecher nochmals kurz aufmixen.
- Zum Servieren das Fleisch dünn in Scheiben schneiden, am besten auf der Aufschnittmaschine. Locker auf einem Bett von Salatblättern anrichten und mit der Soße beträufeln.
- Blanchierte feine Böhnchen, in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln und Stangensellerie, Gurkenstreifen, gehäutete Tomatenhälften sowie zerzupftes Thaibasilikum und Koriandergrün dekorativ darüber streuen. Alles mit der Soße großzügig beträufeln.