

Wird «asiatisch» mit Stäbchen, Fingern oder einem Löffel gegessen? Alles kann authentisch sein! Doch selbst mit Messer und Gabel gelingt die lange kulinarische Reise.

Jürg Lendenmann

Asiatische Küche

Von Abalone bis Zitronengras

«Lass uns ausgehen und einmal asiatisch essen!» Für viele kann die erste Bekanntschaft mit der fernöstlichen Küche das Tor zu einer neuen kulinarischen Welt öffnen. Ob die Reise beim Inder, Thailänder, Chinesen oder in einer Sushi-Bar beginnt, spielt keine Rolle.

Von Adzuki bis Zitwerwurzel

«Die» asiatische Küche gibt es nicht, dafür unzählige regionale Küchen, die unterschiedlicher nicht sein können. Selbst wenn nur die traditionellen Küchen Süd- und Ostasiens betrachtet werden, gelingt es kaum, gemeinsame Merkmale zu finden: Reis oder Nudeln als Hauptnahrungsmittel, Soja- oder Fischsauce als Würze. Milchprodukte fehlen meist im Speiseplan.

Reich ist das Angebot an Gemüsesorten und Früchten, vor allem in (sub-)tropischen Gebieten. Vegetarier schätzen Tofu (Sojabohnenquark) als hochwertige und vielseitig einsetzbare Proteinquelle. Currymischungen (Indien, Thailand), Pandanusblätter (Thailand, Indonesien), schwarze Bohnensauce und Szechuan-Pfeffer (China) oder Nori (Algenblätter) in Japan: Jede Region kennt charakteristische Zutaten.

Vielfältig, leicht und vitaminreich

Fast so vielfältig wie die Zutaten sind die Kochmethoden: Braten, Grillieren, Frittieren, Dämpfen ... bis hin zum Rührbraten im Wok. Vor dem Rührbraten

müssen die Zutaten vorab in mundgerechte Stücke geschnitten werden, was nicht nur bei Ungeübten seine Zeit dauern kann. Der Kochprozess selber ist dafür extrem schnell – optimal für Aromen, Vitamine und knackigen Biss. Leicht, vitaminreich und vielfältig: Die asiatische Küche ist gesunder Genuss... und weckt schnell die Lust, es selber zu probieren.

Gleich um die Ecke

Lange hatte ich von einem echten chinesischen Wok geträumt, bis ich ihn vor über 30 Jahren in London fand. Aus dünnem Eisen, federleicht, mit Stiel: ein Schmuckstück. Jetzt fehlte nur noch der geeignete Herd. Ich entdeckte zufällig in einem kleinen chinesischen Laden in Winterthur einen grün-roten Petrolkocher aus dem Reich der Mitte.

Wenn immer Wok und Kocher zum Einsatz kommen, wird das Paar von den Gästen bestaunt – auch von asiatischen. Warum, weiss ich mittlerweile: In der Schweiz lebende Asiaten kochen wie wir: mit Teflonpfannen, auf Induktionsherden...

Es gibt noch ein anderes Paar, das ich nicht mehr hergeben würde: den vollautomatischen Reiskochtopf und das chinesische Küchenbeil Nr. 4. Beide gibt es mittlerweile gleich um die Ecke zu kaufen, im nächsten Grossverteiler, spätestens aber beim «Chinesen» – wie die meisten Zutaten auch. Apropos



Zutaten: Meine Problem-Zutaten waren lange Zeit Sojasauce und Bambussprossen, Tofu auch. Je nach Marke und Herkunft können sie Schweizer Gaumen schmeicheln ... oder auch nicht. Es warten mindestens 1001 Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die Reise wird noch lange nicht zu Ende sein.

Vista-Sommer-Rezept

Pad Thai Gebratene Reisnudeln mit Gemüse

4–6 Portionen als Hauptgericht

- 2 rote Chilischoten
- 3–4 Frühlingszwiebelchen (30 g)
- 10 Fäden chinesischer Schnittlauch
- 1 Bund chinesischer Broccoli (400 g)
- 8 Okra
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- 2 Eier
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Rohrzucker
- 1 Limette, Saft
- 250 g breite Reisnudeln, getrocknet
- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 100 g Sojasprossen
- Salz
- 2 EL Korianderblättchen
- 2 Limetten

1. Chilis halbieren, entkernen, hacken. Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in 2 cm lange Stücke schneiden. Broccolistiele von den Blättern schneiden, Stängel längs halbieren und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Stielansatz der Okra wegschneiden, längs halbieren. Erdnüsse grob hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Eier mit Fischsauce, Zucker und Limettensaft verquirlen.

2. Nudeln in Salzwasser 2 Min. vorkochen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Wenig Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Nudeln portionenweise anbraten, ständig wenden, damit sie nicht zusammenkleben. Mit etwas Sojasauce mischen, warm stellen. Chilis, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch mit dem Gemüse im restlichen Öl anbraten. Nudeln und Sojasprossen dazugeben, unter Rühren erhitzen, vom Herd ziehen. Eiermasse dazugießen, mischen und mit Salz abschmecken. Mit Korianderblättchen und Erdnüssen bestreuen.

Mit halbierten Limetten servieren.

Typisch thailändisch: dieses pfannengerührte Gericht wird an jeder Strassenecke in Thailand angeboten. Meist mit gebratenen Krevetten oder Pouletstreifen: Krevetten mit den Sojasprossen, Poulet vor dem Gemüse beigegeben.

