



ASIA meets PINZGAU KOCHKURS

Die asiatische Aromaküche gepaart mit unserem regionalen Angebot!

Asia meets Pinzgau.....

Heimischer Fisch kombiniert mit Garnelen in Spicy Curry mit Pinzgauer Gemüse & Kräutern – das ist „Asia meets Pinzgau!“

Bei unserem heutigen Kochkurs möchten wir Ihnen die Vielfalt der asiatischen Gewürze und Zutaten näher bringen und mit unserem heimischen Angebot kombinieren. Pinzgauer Bio Gemüse & Bio Kräuter - all unsere heimischen Zutaten beziehen wir vom Bio Hof Stechaubauer aus Leogang und von der Nationalparkgärtnerei in Stuhlfelden.

1

INHALT UND GERICHTE:

- ❖ Menü & Rezepte
- ❖ 1 x 1 der asiatischen Gewürze
 - Sojasauce
 - Fischsauce
 - Austernsauce
 - Kokosmilch
 - Currypaste
 - Ingwer
 - Zitronengras
- ❖ Extra Rezepte

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION (LEADER)



MENÜ „ASIA MEETS PINZGAU“

Vietnamesischer Hähnchenbrust~Salat

Hummerchips

<<>>

Hausgemachte Frühlingsrollen

Avocado

<<>>

2

Spargel~Zitronengras~Kaltschale

knuspriges Gemüse Tempura vom „Nationalpark Bio Gemüse“

<<>>

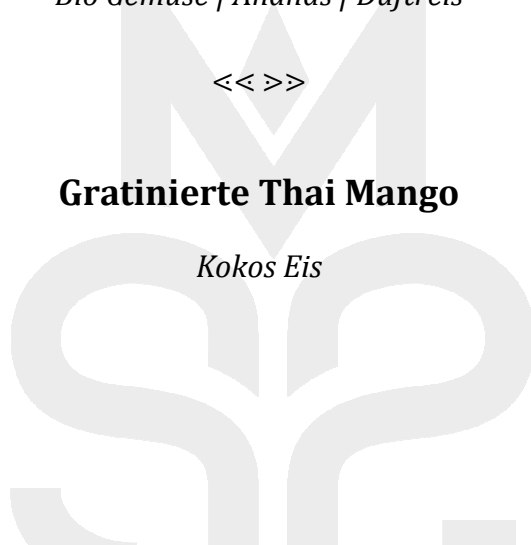
Spicy Zander ~ Garnelen Curry

Bio Gemüse | Ananas | Duftreis

<<>>

Gratinierte Thai Mango

Kokos Eis





❖ Das 1x1 der asiatischen Gewürze

➤ Sojasauce

Der Herstellungsprozess von Sojasauce ist langwierig und kompliziert. Gedünstete Sojabohnen, gerösteter Weizen und Sojabohnenmehl bilden die Basis von japanischer Sojasauce, die danach 2 Wochen fermentiert wird. Die chinesische Variante besteht ausschließlich aus Sojabohnen. Soja kann wie auch die Fischsauce als Salzersatz verwendet werden.

Sojasauce gibt es in den unterschiedlichsten Arten und Qualitäten. 18 Monate sind die durchschnittliche Reifezeit der Sojasauce. Doch manche Sojasauce kann auch bis zu fünf Jahren gereift sein, ähnlich wie ein Balsamico-Essig. Die Chinesen unterscheiden außerdem zwischen der hellen Sojasauce und der dunklen, welche ein leichtes Lakritzaroma hat.

➤ Fischsauce

Fischsauce wird auch als das Salz Südostasiens bezeichnet. Denn, wie die Chinesen hauptsächlich Sojasauce zum Salzen verwenden, so benutzen auch die Thais und Vietnamesen wenig gewöhnliches Salz. Stattdessen kommt dort Fischsauce in nahezu alle Speisen. In Thailand ist sie als nam plaa bekannt, in Vietnam nennt man sie nuoc mam. Beide Varianten sind bei uns in Asia-Läden erhältlich. Sie würzt Currys, Saucen und Suppen. Fischsauce wird aber auch als Dip verwendet und ist Bestandteil vieler asiatischer Marinaden.

Wer Fischsauce zum ersten Mal verwendet, sollte zunächst vorsichtig dosieren. Sie ist sehr stark salzhaltig und hat einen intensiven Geschmack. Lassen sie sich von dem durchdringenden Geruch, den Fischsauce verströmt, nicht abschrecken. Aus dem fertigen Gericht ist keine fischige Note mehr heraus zu schmecken.

SPM-TIPP >> Geben Sie Gerichten, die Sie mit Fischsauce zubereiten, auch ein wenig Zitrone und Chili hinzu. Das ergänzt den Geschmack und mildert zusätzlich den Geruch. So wird es auch in Asien gemacht.

➤ Austernsauce

Austernsauce findet vor allem in der chinesischen Küche Verwendung. Sie zeichnet sich durch eine dickflüssige, fast cremige Konsistenz und eine dunkelbraune Farbe aus. Geschmacklich ist Austernsauce salzig und hat zugleich eine leicht würzig-pikante, leicht süßliche Note.

Austernsauce wird auf der Basis von Austernfleischextrakt hergestellt. Hinzu kommt Sojasauce, die mit Zucker, Knoblauch, Salz und Karamell eingekocht wird. Zusätzliche Bindung erhält die Austernsauce durch Mehl und Maisstärke. Es gibt auch eine vegetarische Variante der Austernsauce. Sie wird aus Shiitake-Pilzen hergestellt. Austernsauce ist ein wichtiges Würzmittel der asiatischen, vor allem der chinesischen Küche.



Häufig wird sie mit Sojasauce und Gewürzen vermischt und dient so als Marinade oder als Dip, der bei Tisch zum Nachwürzen gereicht wird.

Austernsauce passt zu Fisch und Fleisch ebenso gut wie zu Gemüsegerichten. Sie können mit der asiatischen Würze Wok-Gerichte und Pfannengerührtes abrunden und Salatdressings einen Hauch von Fernost verleihen.

SPM-TIPP >> Wenn Sie Austernsauce einmal geöffnet haben, sollten Sie sie am besten im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist sie nahezu unbegrenzt haltbar.

➤ **Currypaste**

Currypasten stammen ursprünglich aus der thailändischen Küche. Sie werden aus verschiedenen Gewürzen und Kräutern hergestellt und geben den unterschiedlichsten Gerichten Schärfe und einen besonderen Geschmack. Auch in Indien, Vietnam, Indonesien und einigen anderen Ländern kommen teilweise Currypasten zum Einsatz. Die Rezepturen unterscheiden sich allerdings von Land zu Land und von Region zu Region. Das macht sich auch bei einem Besuch im Asia-Supermarkt bemerkbar. Die Auswahl an Currypasten ist groß und da kann es schon einmal schwer fallen, die richtige zu finden. Die Entscheidung ist allerdings nicht unerheblich, denn die Currypasten unterscheiden sich nicht nur in ihrer Farbgebung, sondern auch maßgeblich im Schärfegrad.

4

Der absolute Spitzenreiter unter den Currypasten und auch die beliebteste Wahl in Thailand ist die **rote Variante**. Es gibt inzwischen viele unterschiedliche Rezepturen, von denen natürlich die meisten für sich beanspruchen, das Original zu sein. In jedem Fall entsteht diese **Würzpaste auf Basis von langen roten Chilis**. Hinzu kommen außerdem Knoblauch, Zwiebeln oder Schalotten, Koriander, Garnelenpaste, Zitronengras und andere Gewürze. Die rote Paste ist zwar scharf, aber in kleinen Dosen durchaus verträglich.

Das grüne Pendant hingegen ist nichts für zarte Gemüter. Sie wird aus **grünen Thai-Chilis** gemacht und sorgt für besonders feurige Speisen. Die Gewürze sind denen in roten Currypasten ähnlich.

Außerdem stößt man in den Regalen auch noch auf **gelbe Currypasten**. Die relativ milde Sorte aus getrockneten Chilis gehört zwar nicht zu den traditionellen thailändischen Currypasten, in unseren Breiten ist sie wegen ihrer sanften Schärfe aber sehr beliebt. Ihre tiefgelbe Farbe verdankt sie der Zugabe von Kurkuma.

➤ **Kokosmilch**

Auf Kokosmilch kann die asiatische Küche nicht verzichten, und auch in der kreolischen Küche ist sie sehr beliebt. Bei uns wird Kokosmilch wegen ihrer sahnigen Konsistenz in süßen und herzhaften Gerichten immer häufiger verwendet.

Früher wurde das Wasser aus dem Kern der Kokosnuss als Kokosmilch bezeichnet. Doch heute ist die klassische Kokosmilch ein Kulturprodukt aus frischen Kokosraspeln, Wasser und manchmal auch Milch.



SPM-TIPP >> Besonders bei herzhaften Gerichten sollten Sie darauf achten, ungesüßte Kokosmilch zu kaufen, da die natürliche Süße der Kokosmilch für die meisten Rezepte ausreichend ist.

➤ **Ingwer**

Ingwer ist Küchengewürz und Heilmittel in einem. Er liefert eine angenehme, feine Schärfe, die erfrischend und würzig ist. Es wird frisch, getrocknet und gemahlen verwendet. Der gelben Knolle werden viele gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt: Sie gilt als entzündungshemmend und reinigend, zudem kurbelt sie Stoffwechsel und Kreislauf an, regt die Durchblutung an und kommt auch gegen Übelkeit und Magenschmerzen zum Einsatz. Ingwer schmeckt in herzhaften Hauptspeisen, als Ingwertee und in Smoothies, in Salaten, Dips, Suppen, Kuchen und mehr.

Ingwer kommt viel in der indischen und asiatischen Küche vor und ist zentraler Bestandteil von Currys und Suppen auf der Basis von Kokosmilch. Auch in Chutneys, Marmeladen, Marinaden und Saucen sorgt Ingwer für wunderbares Aroma.

➤ **Zitronengras**

5

Das ursprünglich aus Südostasien stammende Zitronengras wird häufig unter den Namen *Citronelle* oder *Lemongras* angeboten. Die Gewürzpflanze gehört zu den Gräsern - zu erkennen an den schilfartigen Blättern, die aus den grünlichen Stängeln wachsen. Der untere Teil, die so genannte Bulbe, ist weiß und im Inneren findet sich ein leicht violetter Schimmer zwischen den einzelnen Blattschichten.

Das würzig-erfrischende Zitronengras ist aus der südostasiatischen Küche nicht mehr wegzudenken. Dort aromatisiert es Currys, Suppen, Gemüse, Gewürzmischungen, Salate und auch Getränke und Süßspeisen. Zitronengras harmoniert wunderbar mit Zutaten wie Kokosmilch, Hähnchen, Champignons, Chili, Grapefruit oder auch mit Erdnüssen.

Vom Zitronengras werden meist die weißen Bulben verwendet. Sie können in beliebig lange Stücke geschnitten und in Suppen und anderen Gerichten mitgegart werden. Vor dem Servieren wird das Zitronengras wieder entfernt.





❖ Vietnamesischer Hähnchenbrust Salat (4 Portionen)

Zutaten:

- 2 Stk. Hähnchenbrüste
(8-10 Min in Hühnerfond pochiert und in Streifen geschnitten – ohne Haut!)
- 1 roter Zwiebel in feine Streifen
- 1 Karotte in feine Streifen
- 1 gelbe Rübe
- 100 g Zuckerschoten
- Frischer Koriander nach Geschmack (Vietnamesische Minze)
- 1 EL Sesam geröstet

Dressing:

- 4 Knoblauchzehen klein geschnitten
- 3 EL Palmzucker
- 250 ml Limettensaft
- 6 EL Fischsauce
- Salz, Chili frisch & Chili aus der Mühle

8 Stk. frittierte Hummerchips

Schritt für Schritt zum Speisenmeister:

- Alles geschnitten Zutaten miteinander mischen und mit der Dressing marinieren.
- Auf einem Salatblatt anrichten und mit Hummerchips und mit Koriander garnieren und sofort servieren!

Persönliche Notizen:

