




Ohne Wok und Aber: einfach asiatisch kochen

Bestimmt hatten Sie auch schon einmal die Gelegenheit, dem Koch eines thailändischen Lokals über die Schulter zu schauen. Das schnelle und präzise, fast akrobatische Hantieren mit frischen Lebensmitteln, das mühelose Spiel mit Kelle, Wok und Flamme – das hat manchmal etwas Faszinierendes, beinahe Ehrfurcht Einflößendes, finden Sie nicht auch?

Entsprechend einschüchternd ist vielleicht der Gedanke, sich selbst an die asiatische Küche heranzuwagen. Auch wenn einem das Glück beschert ist, einen Asia-Markt in der näheren Umgebung zu finden, gäbe es da immer noch das ungewohnte Kochgeschirr und die neuen Gewürze, deren korrekter Einsatz erst erlernt werden will.



Solche Bedenken können wir an dieser Stelle ausräumen: Auch mit geläufigen Lebensmitteln aus dem gut sortierten Supermarkt und der Ihnen vertrauten Küchenausstattung lassen sich köstliche asiatische Gerichte auf den Tisch bringen, die keiner besonderen Vorkenntnis bedürfen. Im Folgenden stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus der Feder des Berliner Kochs Peter Ahrens vor, die Sie hoffentlich davon überzeugen werden. Wir wünschen gutes Gelingen!

Diana Edzave

Maissuppe mit Huhn für 2 Personen


*300g Hühnerbrustfilets
2 Dosen Gemüsemais, 300g
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Karotten
frischer Ingwer
Honig
ca. ½ l Gemüsebrühe
Sojasauce
Erdnuss- oder Sojaöl
½ Limone*

Die Hühnerbrustfilets in dünne Scheiben quer zur Faser schneiden, die Karotten nicht zu fein würfeln und den Mais im Mörser oder in der Küchenmaschine nicht zu fein, ein wenig sämig pürieren. Den oberen dunklen Teil der Frühlingszwiebeln schräg in sehr feine Ringe schneiden und beiseitestellen, den unteren hellen Teil klein schneiden, 2–3 cm Ingwerwurzel schälen und fein hacken.

Der Topf sollte nicht zu knapp bemessen sein. Etwa 2 EL Öl darin erhitzen und das Huhn und den hellen Teil der Frühlingszwiebel mit starker Hitze kräftig Farbe nehmen lassen. 1 TL – oder auch ein wenig mehr, ganz nach Geschmack – vom Honig dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Die Hitze zurücknehmen, das Hühnerfilet aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Nochmals 1 EL Öl in den Topf geben, die Karotten kurz angaren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Püree vom Mais dazugeben und bei schwacher Hitze kräftig durchrühren. Das Huhn wieder in die Suppe geben und mit einem





kleinen Schuss Sojasauce und dem frischen Ingwer abschmecken.

In tiefen Tellern oder in der Schale portionieren und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Je nach Geschmack mit dem Saft einer halben Limone abschmecken.

Lachsforelle gebacken mit Kokos-Chili-Sauce und Reis für 2 Personen

2 Lachsforellen, etwa 400–500 g

2 rote Zwiebeln

2 grüne Chilischoten

Kokosmilch

1 Knoblauchzehe

Ingwer

Kurkuma-Pulver

Honig

Saft einer Limone

gehobelte Mandeln

Sojaöl

Reis

Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe und 2–3 cm der Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Die Chilischoten aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schoten fein hacken.

Aus 4–5 EL Sojaöl, 1 TL



Kurkuma, dem Knoblauch und einer Chilischote eine Marinade anrühren.

In den Fisch Rauten einschneiden, ihn ein wenig salzen und in einer feuerfesten Form beidseitig kräftig mit der Marinade bestreichen. Beiseitestellen und etwa 15 Minuten ziehen lassen, dann den Fisch für 15–20 Minuten, je nach Größe, in den vorgeheizten Backofen geben.

In einer größeren Pfanne die Zwiebeln und den Rest der Chilischoten in ein wenig Sojaöl anschwitzen, mit 5–6 EL Kokosmilch ablöschen und langsam bei wenig Hitze reduzieren lassen. Mit 1 TL Honig, ein wenig vom Saft der Limone und dem Ingwer abschmecken.

Den Fisch nach dem Backen mit den gehobelten Mandeln bestreuen, mit der Sauce und Reis servieren.

Für dieses Gericht eignen sich auch Steinbutt, Dorade, Zander, Brasse oder Red Snapper.

