



SWR-Fernsehen  
Kaffee oder Tee  
76522 Baden-Baden

## Servicezeit: Essen & Trinken

### Thaisalate

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 16.04.2018  
(ESD beim WDR am 18.04.2014)

### Thai-Salat: Leicht, frisch und immer gut gewürzt

Ein Thai-Salat besteht nicht nur aus Blättern, sondern ist immer ein ganzes Gericht. Es dominieren Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte, die dem Salat dann auch seinen Namen geben. Gebeizt, gekocht oder gebraten und dann zusammen mit einer üppigen Mischung von Kräutern, Blättern oder Gemüsen angerichtet. Die Thai-Küche ist berühmt für ihre Frische, den Duft der vielen Kräuter, die Schärfe von Chilis. Das macht sie so bekömmlich und leicht, kalorienarm und gesund. Keine Sorge – die Zutaten dafür sind gar nicht so exotisch und fremd. Was man für diese Salate braucht, kann man im Prinzip alles bei uns kaufen. Damit es thailändisch schmeckt, kommt es jedoch auf die Mischung an. Dies und mehr erklären die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz ausführlich in ihrer Sendung, damit Sie sich Ihren Lieblingssalat aus dem Thai-Restaurant selber zubereiten können: vom Laab Ped, dem köstlichen Salat aus gehackter Entenbrust bis zum Yam Wun Sen, dem Salat aus Glasnudeln mit Meeresfrüchten.

### Laab Ped: Thaisalat mit gehackter Entenbrust

Zuvor wird von der Entenbrust die Haut abgezogen, gewürfelt und in der Pfanne knusprig gebraten. Diese knusprigen Kruspeln streut man am Ende über den fertigen Salat. Im ausgelassenen Entenfett wird das Brustfleisch auf beiden Seiten sanft gebraten, bis es durch und durch rosa, aber natürlich gar ist.

**Tipp:** Die zähe Haut lässt sich leichter schneiden, wenn man sie im Gefrierfach ein wenig fest werden lässt. 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

RENEPTE

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 blassgolden 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)

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, Fischsoße, 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.

**Getränk:** grüner Tee, Bier, Sekt oder Champagner, ein guter schäumender Apfelwein oder ein trockener Muskateller aus Baden.

### **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

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, dabei die Kerne entfernen. In wenig Öl kurz braten, bis sie duften, und über den Salat streuen. Zum Schluss noch Reisgrieß (siehe Rezept „Laab Ped“) darüber streuen. Dazu reicht man den gleichen Soßen-Dip wie bei Laab Ped, nur passen zum Huhn besser Minze-statt Korianderblätter.

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

### **Thailändischer Duftreis**

Statt Brot kommt in Thailand zum Essen natürlich Reis auf den Tisch: duftiger, lockerer Jasminreis, der von Natur aus betörend duftet. Am besten gelingt der im speziellen Reiskocher.

#### **Zutaten für vier bis sechs Personen:**

2 Tassen Reis  
3 Tassen Wasser  
nur wenige Krümel Salz

Alles in den Reiskocher füllen und einschalten. Der Rest geschieht von selbst. Nach 20 Minuten ist der Reis fertig, duftig und locker. Und er bleibt dies auch auf der Wärmeplatte des Kochers noch stundenlang. 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**

„Yam“ heißt „von Allem etwas“, also eine Art Mischmasch – aber geschmacklich genau komponiert. Schmeckt sehr erfrischend und leicht. Es lässt sich auch mit anderen Meeresfrüchten wie Garnelen, Sepie oder auch einfach pochiertem Fischfilet zubereiten. Grundprinzip ist auch hier ein Bett von Salat- und Kräuterblättern, auf das die Hauptzutat gehäuft wird, die dem Salat seinen Namen gibt.

#### **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 Kaffirzitrone

## **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

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. Palmzucker wird übrigens aus dem süßen Blutungssaft von Palmen gewonnen, ist hellbräunlich und schmeckt weniger süß als normaler Zucker.

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, sodass ein Kreuzmuster entsteht. Etwa wie man das mit der Schwarte des Schweinebratens macht. Dadurch wird das manchmal 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**

Ein Klassiker der Thaiküche. Gibt's auch in jedem Thairestaurant. Aber leider oft in einer ziemlich reduzierten Form. So aber schmeckt er original. Glasnudeln sind die auch nach dem Einweichen opaken feinen Nüdelchen aus Mungbohnenstärke, im Gegensatz zu den Reismnudeln, die weiß aussehen. Man kann allerdings beide Arten verwenden. Es gehören in diesen Salat sowohl Fleisch als auch Fisch beziehungsweise Meeresfrüchte. Außerdem passen dazu getrocknete Pilze: weiße oder dunkle chinesische Morcheln. Sie geben dem Salat seinen typischen Biss, das Knurpselige lieben die Thais besonders.

## **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

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.

### **Tipp:**

Die Blätter sind hier keineswegs nur Dekoration, sondern zum Essen gedacht und Bestandteile des Salats. Am besten reicht man eine ganze Platte mit unterschiedlichsten Salatblättern und Kräutern dazu. So kann sich jeder Gast den Salat bitten in einzelne Blätter packen, nach Gusto Kräuter und Marinade hinzufügen und die kleinen Päckchen dann in den Mund schieben.

### **Yam nüa: Thaisalat mit Rinderfilet**

Man kann das Rindfleisch dafür entweder roh, gebeizt oder auch gebraten verwenden. Wir braten das Rinderfilet am Stück rundum an und lassen es dann, fest in Folie verpackt, erst mal durchziehen und abkühlen.

### **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 Salzwasser blanchiert  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Stangensellerieherz  
1 kleine Gurke in Streifen  
4 kleine Tomaten  
Thaibasilikum  
Koriandergrün  
Salatblätter

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.

**Getränk:** Apfelsaft oder ein Weißwein.