

# Kulinaria

Nr. 02

Die Gaumenreise durch Thailand







# In dieser Ausgabe

Lächelndes Thailand

Hähnchen-Kokossuppe mit Kirschtomaten

Saté-Spieße mit Erdnuss-Sauce

Yam Wun Sen-Nudelsalat mit Garnelen

Entensalat mit Zitronengras

4

10

12

13

14

Pad Thai mit Tofu

Asia-Suppenbowl mit Rindfleisch

Seelachs und Garnelen in Currysauce

Pak Choi an Austernsauce

Gebratenes Schweinefleisch mit Limette

16

17

18

20

21





Grüner Papayasalat	22	Veggie-Curry mit Paprika und Mango	33
Hackfleisch mit Thai-Basilikum	24	Tom Kah Gai	34
Wasabi-Lachsrollchen auf Asia-Gemüse	25	Grünes Curry mit Tofu	36
Scharfe Kokossuppe	26	Spargelpfanne „Bangkok“ mit Garnelen	37
Rotes Hähnchen-Curry mit Bambussprossen	28	Rindfleischsalat „Chiang Mai“	38
Gebratener Reis mit Ei und Hackfleisch	29	Kürbis-Curry mit Zuckerschoten	40
Wokpfanne „Koh Samui“ mit Duftreis	30	Frühlingsrollen „Phuket“ mit Knusper-Tofu	41
Hähnchengeschnetzeltes mit Cashewnüssen	32	Impressum	42







# Lächelndes Thailand

*Im fernen Osten ist gutes Essen und traumhafte Natur Programm – egal, ob Sie lieber unter Palmen entspannen, im Streetfoodmarket speisen oder prächtige buddhistische Tempel erkunden genießen. Thailand bietet alles!*





Die kleine Insel Ko Lipe wird oft als „Malediven Thailands“ bezeichnet



Schon die Aussicht auf Relaxen unter Palmen an traumhaften weißen Stränden zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Und damit ist man auch schon perfekt gerüstet für den Trip nach Thailand, das „Land des Lächelns“! Gelebt wird hier nach der Philosophie „Sanook“ – dem Streben, Vergnügen und Zufriedenheit in allen Dingen zu finden. Thailands herzliche Bewohner, die bunte Kultur, leckeres Essen und märchenhafte Landschaften machen es einem leicht. Regenwald, Wasserfälle, Seen, Lagunen und Höhlenlabyrinth locken mit der Aussicht auf kleine Abenteuer. Segeltörns, Kajaktouren oder ein Besuch des Schwimmenden Marktes Damnoen Saduak (S. 18) sind weitere gute Gründe, die bequeme Hängematte unter Palmen hin und wieder zu verlassen. Wer Lust auf ein bisschen Bergluft hat, kann sich zum Gipfel des Doi Inthanon in der Provinz Chiang Mai aufmachen. Der höchste Berg des Landes ist stolze 2 565 Meter hoch und Teil des Nationalparks. Hier können Sie auch die Zwillingsspagogen und üppige Gartenanlagen bewundern (S. 4). Die Inseln Thailands erkundet man am besten mit den typischen Langbooten. Einige Bootstouren führen zu den Traumstränden von Ko Lipe, einem beliebten ►





Kaum ein Viertel in Bangkok ist so belebt und bunt wie die Chinatown mit vielen Märkten



Viele der Phi Phi Inseln  
in der Provinz Krabi  
sind nicht bewohnt.  
Mit Booten sind sie  
aber gut erreichbar





Urlabsziel für Taucher, denn die farbenprächtige Unterwasserwelt der Korallenriffe gehört zu den schönsten der Welt. Vielleicht schlägt es Sie auch in die Phang-Nga-Bucht, bekannt durch den James-Bond-Film „Der Mann mit dem goldenen Colt“, oder nach Ko Phi Phi (S. 34). Legendar sind die Sonnenuntergänge und Partys am Railay Beach. Sonne, Strand und ganz viel Badespaß bietet auch die populäre Insel Phuket. Und auf der Palmeninsel Ko Samui im Golf von Thailand befindet sich der Wat Plai Laem (rechts). In der prächtigen Tempelanlage kann man buddhistische Kunstwerke bestaunen, Ruhe tanken und Fische füttern.

## Großstadttreiben in Bangkok

Noch mehr Gebetsstätten (die übrigens mit bedeckten Schultern und Knien sowie barfuß betreten werden) kann man in Bangkok besichtigen. In der hippen Hauptstadt trifft Tradition auf Moderne: Inmitten glitzernder Hochhäuser gibt es 400 Tempel und goldene Pagoden zu entdecken. Die 9,5-Millionen-Metropole bietet etliche Shopping-Paradiese, pulsierendes Nachtleben und jede Menge Kultur. Hier wartet auch eins der größten Heiligtümer des Landes auf einen Besuch: Auf dem Gelände des alten Königspalasts steht der beeindruckende Smaragd-Buddha aus Jade. Düsen Sie mit der Hightech-Hochbahn durch das moderne Bangkok, bummeln Sie durch Chinatown (S. 10), probieren Sie sich durch Garküchen und Restaurants. Dort erwartet Sie ein kulinarisches Feuerwerk der Aromen, etwa bei einem leckerem Pad Thai (S. 16.) oder Tom Kah Gai (S. 34). Für alle, die sich Thailand in die heimische Küche holen wollen, haben wir einige tolle Rezepte zusammengestellt. Wir wünschen auf thailändisch Guten Appetit: Tan hai a-roi! ■

## Tipps und Infos

**Beste Reisezeit:** Dezember bis April

**Klima:** Von Mai bis Oktober herrscht Regenzeit in Thailand. Im Dezember beginnt bei Temperaturen bis 30 Grad im Norden und in Zentralthailand die Touristensaison. Ab März bis Anfang Mai ist die perfekte Zeit für den Besuch der Küstenregionen und der Inseln. Allerdings wird es gelegentlich stolze 40 Grad warm.

**Nur Bares ist Wahres:** Abseits der Touristenhochburgen, z.B. auf Inseln, gibt es nicht immer Bankautomaten oder genügend Wechselgeld. Darum immer ein paar Münzen und kleine Banknoten parat haben.

Beeindruckend: die 18-ärmige Guan-Yin-Statue des Wat Plai Laem-Tempels auf Ko Samui



Gemüsehändler in Langbooten sind in Thailand keine Seltenheit







## Abenteuer Essen

Im Samphanthawong-Viertel Bangkoks, das auch Chinatown genannt wird, ist immer was los! Auf unzähligen Märkten gibt es viel zu sehen, hören, riechen – und zu schmecken! Vor allem die Thanon Yaowarat ist als Heimat des Street-foods bekannt, an Imbisswagen und -stände reihen sich Garküchen. Mutige probieren vielleicht Haifischflossensuppe oder Insekten, aber es gibt auch vertrautere Leckereien wie Dim Sum, Kokossuppe und süße Desserts. Und wenn die Lust auf Schlemmereien gestillt ist, kann man shoppen gehen oder tolle thailändische und chinesische Tempel erkunden.

# Hähnchen-Kokos-Suppe mit Kirschtomaten

### FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 5–6 EL Fischesauce (oder helle Sojasauce)
- 150 g Kirschtomaten
- 3–4 Frühlingszwiebeln
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 EL Tom-Kha-Suppenpaste (im Asialaden, ersatzweise rote Thai-Currypaste)
- 8–10 Kaffirlimettenblätter (Asialaden)
- 1–2 EL Limettensaft
- ½ Bund Koriandergrün

- 1** Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit 2 EL Fischesauce mischen.
- 2** Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Abschnitte schneiden.
- 3** Kokosmilch, Gemüsebrühe und Suppenpaste in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Hähnchenfleisch dazugeben. Die Limettenblätter waschen, die Blätterränder einreißen und hinzufügen. Die Suppe 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1–2 Min. mitgaren.
- 4** Die Kokossuppe mit der übrigen Fischesauce und dem Limettensaft abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter grob hacken und aufstreuen.







# Saté-Spieße mit Erdnuss-Sauce

## FÜR 4 PORTIONEN

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)

1 walnussgroßes Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

4 EL rote Currypaste

4 EL Sojasauce

250 ml Kokosmilch

2 EL Pflanzenöl

80 g Erdnussbutter

4 EL Limettensaft

Koriandergrün zum Garnieren

Außerdem: 12 Holzspieße, oder nach Bedarf

**1** Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm breite, lange Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen bzw. abziehen und beides hacken. Mit 2 EL Currypaste, 2 EL Sojasauce und 3–4 EL Kokosmilch verrühren. Die Hähnchenstreifen mit der Marinade vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

**2** Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und auf Holzspieße fädeln. In einer Pfanne im heißen Öl 8–10 Min. goldbraun braten.

**3** Inzwischen für die Sauce die Erdnussbutter mit der übrigen Kokosmilch, 2 EL Currypaste, Limettensaft und 2 EL Sojasauce unter Rühren erhitzen und cremig andicken lassen. Dabei etwas Wasser ergänzen und die Sauce abschmecken. In Schälchen füllen.

**4** Die Saté-Spieße auf Teller oder einer Platte anrichten und die Erdnuss-sauce zum Dippen dazureichen. Alles mit ein wenig fein geschnittenem Koriandergrün garnieren.







# Yam Wun Sen-Nudelsalat mit Garnelen

**FÜR 4 PORTIONEN**  
200 g Glasnudeln  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 rote Chilischote  
30 g brauner Zucker  
100 ml Hühnerbrühe  
4 EL Erdnussöl  
5 EL Limettensaft  
3 EL Fischsauce  
1 Bund Koriander  
2 Möhren  
1 rote Zwiebel  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
Salz  
400 g TK-Garnelen  
Pfeffer aus der Mühle  
40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

- 1 Glasnudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit der Schere etwas kürzer schneiden.
- 2 Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer, Chili, braunen Zucker und Brühe unter Rühren aufkochen. Glasnudeln und Brühe in einer Schüssel mischen. 1–2 EL Öl, Limettensaft und Fischsauce dazugeben und alles gut mischen.
- 3 Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Den Koriander, die Möhren und beide Zwiebeln unter den Salat mischen.
- 4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Aufgetaute Garnelen bei starker Hitze 3–4 Min. unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Erdnüssen über den angerichteten Glasnudelsalat streuen.







# Entensalat mit Zitronengras

## FÜR 4 PORTIONEN

- 2 kleine Entenbrustfilets (je ca. 300 g)
- 1 rote Zwiebel
- 2–3 Stangen Staudensellerie (mit Grün)
- ½ Bund Thai-Basilikum
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große rote Chilischote
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker

**1** Die Entenbrustfilets kalt abwaschen, abtrocknen und die Haut abziehen. Diese in sehr feine Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier herausgeben und abtropfen lassen.

**2** Entenbrustfilets im verbliebenen Fett in der Pfanne von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten, herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen.

**3** Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Staudensellerie waschen, die Stangen in feine Scheiben schneiden, das Grün grob hacken. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

**4** Das Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien und das untere weiche Drittel in sehr feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, Samen entfernen und die Hälften fein schneiden.

**5** In einer Schüssel Limettensaft, Fischsauce und Zucker verrühren. Die Entenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden und mit den übrigen Zutaten untermischen. Den Salat in Schalen verteilen und mit den knusprigen Hautstreifen bestreut servieren.



**Thai-Basilikum:** Es ist herzhafter als unser gewöhnliches Basilikum – und hitzeresistenter. Darum kommt es gerne in Suppen und Saucen zum Einsatz. Oft wird der Geschmack von Thai-Basilikum als lakritzartig beschrieben. Saatgut bekommt man im Gartenhandel. Wer kein Thai-Basilikum zur Hand hat, kann einen Hauch Anis zum Würzen nutzen.





# Pad Thai mit Tofu

## FÜR 4 PORTIONEN

200 g Keniabohnen  
 Salz  
 300 g breite Reisnudeln  
 2 rote Zwiebeln  
 2 Möhren  
 100 g Champignons  
 200 g Tofu  
 1 TL gemahlene Kurkuma  
 40 g Tamarindenpaste  
 6 EL Sojasauce  
 2 EL Sriracha-Sauce  
 1 EL Limettensaft  
 ½ TL brauner Zucker  
 2 Frühlingszwiebeln  
 150 g Mungbohnsensprossen  
 5 Stiele Thai-Basilikum  
 5 EL Erdnussöl  
 50 g geröstete Erdnüsse

**1** Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. vorgaren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Reisnudeln 5 Min. in heißem Wasser einweichen. Anschließend abgießen, ebenfalls kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Den Tofu in Würfel schneiden und rundum mit Kurkumapulver bestreuen.

**3** Für die Sauce Tamarindenpaste, Sojasauce, Sriracha-Sauce, Limettensaft und braunen Zucker mit 100 ml kochendem Wasser verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein hacken. Mungbohnsensprossen in einem Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen. Thai-Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

**4** Das Öl in einem Wok oder einer weiten hohen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei starker Hitze 3 Min. unter Rühren scharf anbraten. Bohnen, Zwiebeln, Möhren und Champignons dazugeben und weitere 2 Min. pfannenrühren.

**5** Nudeln dazugeben und untermischen. Mit der Sauce ablöschen und bei schwacher Hitze 2 Min. köcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln mit den Sprossen unterheben. Mit Thai-Basilikum und Erdnüssen bestreuen und nach Belieben mit Limettenspalten servieren.



# Asia-Suppenbowl mit Rindfleisch

## FÜR 2 PORTIONEN

100 g Rinderhüftsteak

1 EL Teriyakisauce

1 kleines Stück Ingwer (1 cm)

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

1 Baby-Pak-Choi

50 g Shiitake-Pilze

50 g Baby-Maiskolben

1 Ei

1 EL Sesamöl

1 TL Sesamsamen

400 ml Rinderbrühe

1 EL Öl

Pfeffer aus der Mühle

75 g Udon- oder Ramennudeln

Außerdem:

Öl zum Frittieren

25 g Glasnudeln

**1** Rindfleisch in Streifen schneiden und mit der Teriyakisauce mischen. Ingwer und Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Pak Choi und Pilze putzen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Pak Choi und Pilze in Streifen schneiden.

**2** Baby-Maiskolben ca. 10 Min. in kochendem Wasser garen. Das Ei 5–6 Min. wachsw weich kochen, kalt abschrecken, abkühlen lassen, pellen und halbieren.

**3** Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Den Sesam hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.

**4** Pak Choi und Pilze separat in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten und beiseitestellen. Die marinierten Rindfleischstreifen im übrigen Öl anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit etwas Pfeffer würzen.

**5** Udon- oder Ramennudeln nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf reichlich Öl erhitzen. Die Glasnudeln auseinanderzupfen und etwas zerkleinern. Im Öl knusprig frittieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

**6** Das Gemüse, die Nudeln, das Fleisch und das Ei auf zwei Schüsseln verteilen und die Brühe angießen. Mit den Frühlingszwiebeln und den frittierten Glasnudeln garnieren.







## Floating Market

Zwei Stunden von Bangkok entfernt liegt der Schwimmende Markt auf dem Damnoen Saduak-Kanal in der Provinz Rat-chaburi. Von kleinen Kähnen aus bieten Händler mit riesigen Strohhüten ihre Waren Kunden auf vorbeifahrenden Booten an: Obst und Gemüse, warme Speisen, z.B. die typischen Bootsnudeln oder Meeresfrüchte, aber auch Taschen und Souvenirs. Am besten lässt sich der Markt auf einem Miet-Boot mit Fahrer erkunden. Günstig buchen kann man diese Touren online oder direkt am Markt – Angebote von außerhalb liegenden Anlegestellen sind oft überteuert.

# Seelachs und Garnelen in Currysauce

### FÜR 4 PORTIONEN

200 g Basmati-Reis

Salz

12 gegarte TK-Garnelen (aufgetaut; ohne Kopf und Schale)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer

300 g Möhren

300 g Zucchini

600 g Seelachsfilet

2 EL Zitronensaft

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Öl

1 EL gelbe Currypaste

250 ml Kokosmilch (a.d. Dose)

5 Stiele Thai-Basilikum

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Die Garnelen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

**2** Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein schneiden. Die Möhren putzen und schälen, die Zucchini putzen und waschen. Beides mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Das Seelachsfilet waschen und trocken tupfen, dann in 8 Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen trocken tupfen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren ca. 2 Min. andünsten. Möhren und Garnelen dazugeben und ca. 2 Min. garen, dann die Currypaste unterrühren. Kokosmilch und Zucchini hinzufügen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf das Gemüse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5–6 Min. garen.

**4** Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, einige der Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter die Sauce mischen. Den Reis abgießen. Fisch und Gemüse in Currysauce mit dem Reis in Schalen anrichten und das Curry nach Belieben mit den übrigen Thai-Basilikum-Blättern garnieren.







# Pak Choi an Austernsauce

## FÜR 4 PORTIONEN

4 Pak Choi  
200 g Kirschtomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
4 EL Austernsauce  
2 EL Sojasauce

**1** Pak Choi waschen, jeweils längs halbieren, quer in Stücke schneiden, in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, jeweils halbieren. Den Knoblauch abziehen und durchpressen.

**2** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch im Öl bei großer Hitze kurz anbraten. Pak Choi und Tomaten dazu geben und alles verrühren. Dann Austern- und Sojasauce dazu geben und alles unter Rühren 1–2 Min. garen. Pfanne beiseite ziehen und 2 Min. ruhen lassen. Als Beilage passt Reis.







# Gebratenes Schweinefleisch mit Limette

## FÜR 4 PORTIONEN

400 g Schweinegeschnetzeltes  
Salz  
2 große Möhren  
4 Stangen Sellerie  
½ Bund Koriandergrün  
3 kleine Bio-Limetten  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
2 EL Rohrohrzucker  
2 EL Fischsauce

**1** Das Fleisch mit ½ TL Salz in einer Schale mischen. Beiseitestellen und 10 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Möhre schälen und klein schneiden. Sellerie waschen, längs halbieren, ebenfalls klein schneiden. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln.

**2** Bio-Limetten heiß abwaschen, trocknen und von zwei Früchten die Schale fein abreiben sowie den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und durchpressen. Die Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch, die Chili, dem Zucker, die Fischsauce, Limettenschale und -saft in einer Schale verrühren.

**3** In einer Pfanne ca. ½ Liter Wasser aufkochen. Möhre und Sellerie darin bei großer Hitze 1–2 Minuten kochen. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend das Fleisch ins Wasser geben, aufkochen und ca. 2 Min. kochen lassen.

**4** Möhren und Sellerie auf Teller anrichten. Das Fleisch aus der Pfanne schöpfen und daraufgeben, mit der Limettensauce beträufeln. Mit dem Koriander und der in Spalten geschnittenen dritten Limette garnieren.







# Grüner Papayasalat

## FÜR 4 PORTIONEN

1 mittelgroße grüne Papaya (Asialaden)

10–12 Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

3–4 kleine rote Chilischoten

50 g geröstete Erdnüsse

3 EL Fischsauce

5 EL Limettensaft

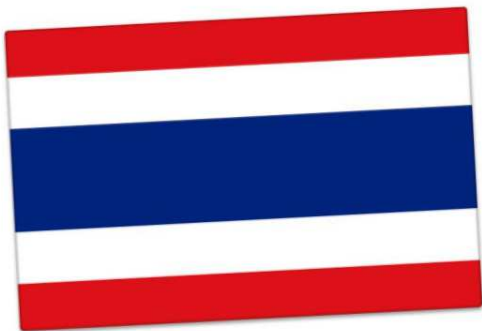
1 EL Palmzucker (oder brauner Zucker)

**1** Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln. Die Tomaten waschen und klein schneiden.

**2** Den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilis waschen und klein schneiden. Beides im Mörser fein zerstoßen. Erdnüsse dazugeben und grob zerstoßen. Fischsauce, Limettensaft und Palmzucker untermischen.

**3** Nach und nach die Papayaraspel und die Kirschtomaten dazugeben und alle Zutaten unter leichtem Stampfen vermischen, damit sich die Aromen gut verbinden.

**TIPP** Wer keinen ausreichend großen Mörser hat, in dem alle Zutaten Platz haben, zerstößt nur Knoblauch, Chilis und Erdnüsse und mischt Fischsauce, Limettensaft und Zucker unter. Dann diese Mischung zu dem Papayaraspeln und Kirschtomaten in eine Schüssel geben und alles gründlich mit den Händen durchkneten.



**Achtung, scharf:** Som Tam, wie der Papaya-Salat in Thailand heißt, ist für seine Schärfe bekannt. Wer es doch lieber weniger pikant mag, bestellt ihn „mai pet“ (nicht scharf). Soll es aber die Thai-Schärfe sein, sagt man „pet pet“. Tipp zum Nachkochen: Ist keine unreife Papaya zu bekommen, kann man sie durch unreife Mango oder auch durch Salatgurken ersetzen.





# Hackfleisch mit Thai-Basilikum

## FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g schnellkochender Langkornreis
- 8 Stiele Thai-Basilikum (alternativ: klassischer Basilikum)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 große rote Chilischoten
- 2 EL Rapsöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 4 EL Austernsauce
- 2 EL Sojasauce

**1** Den Langkornreis nach Packungsaufschrift garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

**2** Basilikum abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Chilis in feine Ringe schneiden.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin kurz bei großer Hitze anbraten. Zwiebel dazugeben und unter Rühren ebenfalls anbraten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren 3–4 Min. anbraten. Mit Austern- und Sojasauce und 2 EL Wasser ablöschen. Das Basilikum untermischen und weiter, bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. fertig garen. Mit dem Reis servieren.



# Wasabi-Lachsröllchen auf Asia-Gemüse

## FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Sesamsaat  
600 g Lachsfilet (ohne Haut)  
1 TL Wasabi  
1 EL Crème fraîche  
1 Spritzer Zitronensaft  
500 g Pak-Choi  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)  
1 EL Sesamöl  
150 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer

- 1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseitestellen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und längs in ca. 4 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Wasabi, Crème fraîche und 1 Spritzer Zitronensaft glatt rühren und dünn einseitig auf die Fischstreifen streichen. Den Fisch aufrollen, mit Holzspießchen fixieren und im Sesam wälzen.
- 3 Pak-Choi putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
- 4 Öl im Wok erhitzen und Ingwer und Möhren darin 1–2 Min. anbraten. Pak Choi und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Brühe und Sojasauce ablöschen und 2 Min. garen.
- 5 Fischröllchen auf das Gemüse setzen und leicht salzen. Zugedeckt ca. 4 Min. dämpfen. Gemüse mit Sojasauce abschmecken, mit Pfeffer würzen. Fischröllchen auf dem Gemüse mit Basmatireis servieren.







## Exotischer Tanz

Grazile, fließende Bewegungen zur fernöstlichen Musik, verheißungsvoll funkelnde Kostüme – der einzigartige Zauber einer Lakhon-Aufführung zieht die Zuschauer in seinen Bann. Das traditionelle Tanzdrama erzählt die epischen Volksgeschichten Thailands, begleitet von einem pantominischen Ausdruckstanz der Darsteller. Typischerweise treten sie barfuß auf, in kostbare ärmellose Gewandung gehüllt und mit etlichen goldenen Armreifen sowie einem hohen goldenen Kopfputz geschmückt. Ihre Anmut kann man in allen großen Theatern Thailands bewundern.

# Scharfe Kokos-Suppe

### FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL Kokosöl
- 1–2 TL rote Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch (light)
- einige Minzblättchen
- Kurkuma (gemahlen)
- 2 EL Sojasauce
- Etwas Limettensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Möhren schälen, Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Paprika waschen und mit den Möhren in Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und alles grob würfeln. Das Zitronengras in Stücke schneiden und waschen.

**2** Öl erhitzen, Möhren, Paprika, Brokkoli, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Zitronengras und Currypaste dazugeben und anschwitzen. Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15–20 Min. garen.

**3** Die Minze waschen. Die Suppe pürieren, mit Kurkuma, Sojasauce und Limettensaft verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen anrichten, mit Minze garniert servieren.







# Rotes Hähnchen-Curry mit Bambussprossen

## FÜR 4 PORTIONEN

600 g Hähnchenbrustfilet

4–5 EL Fischeauce

200 g Bambussprossen (aus dem Asienladen, in Streifen)

1 rote Paprikaschote

2 Dosen Kokosmilch (400 ml, ungeschüttelt)

2 EL rote Currypaste

8 Kaffirlimettenblätter

2–3 Stiele Thai-Basilikum

1 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)

1–2 TL Limettensaft

**1** Das Fleisch kalt abwaschen, abtrocknen und in Streifen schneiden.

Mit 3 EL Fischeauce mischen. Die Bambussprossen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

**2** Aus den Kokosmilchdosen 4 EL Kokossahne (die dicke Creme, die sich in den ungeschüttelten Dosen oben absetzt) in den Wok oder eine Schmorpfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Currypaste einrühren und 1–2 Min. darin anbraten. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und 2–3 Min. unter Rühren anbraten

**3** Die übrige Kokosmilch, die Bambussprossen und die Paprikastreifen unterrühren. Die Limettenblätter waschen und hinzufügen. Das Curry aufkochen und 4–5 Min. köcheln lassen.

**4** Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Curry mit der übrigen Fischeauce, Palmzucker und Limettensaft abschmecken und die Blätter untermischen. Dazu schmecken etwa thailändischer Duftreis oder indischer Basmatireis.







# Gebratener Reis mit Ei und Hackfleisch

## FÜR 4 PORTIONEN

250 g Jasminreis)

2 Möhren

100 g Weißkohl

2 Tomaten

300 g Hackfleisch gemischt

4 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl

2 Eier (M)

3 EL Austernsauce

4 EL Sojasauce

frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Koriander)

- 1** Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Möhren schälen. Kohl und Tomaten waschen. Möhre, Kohl und Tomate in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, im Mörser grob zerstoßen.
- 2** Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin kurz bei großer Hitze anbraten. Die Gemüsegewürfel hinzufügen und unter stetigem Rühren anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten.
- 3** Eier direkt in die Pfanne aufschlagen und kräftig verrühren, bis alles gestockt ist. Austernsauce, Sojasauce und den Reis in die Pfanne geben und untermengen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren weitere 2–3 Min. braten. Mit frischer Petersilie garniert servieren.





# Hähnchengeschnetzeltes mit Cashewnüssen

## FÜR 4 PORTIONEN

400 g Hähnchenbrust

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 rote Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 große rote Chilischote

2 EL Rapsöl

4 EL Austernsauce

2 EL Sojasauce

120 g Cashewkerne (geröstet, ungesalzen)

2 TL Rohrohrzucker

**1** Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili waschen, den Stielansatz entfernen und die Schote in Ringe schneiden.

**2** Das Öl in eine Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei großer Hitze unter Rühren kurz anbraten. Die Hähnchenbrust dazugeben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, 4–5 Min. unter Rühren anbraten. Austern- und Sojasauce unterrühren.

**3** Cashewkerne und Zucker in die Pfanne geben, gut verrühren und mit ca. -4 EL Wasser auffüllen. Die Lauchzwiebelstücke in die Pfanne geben, verrühren, vom Herd ziehen und noch 1–2 Min. ziehen lassen. Zum Beispiel mit schnellkochendem Reis servieren.



# Veggie-Curry mit Paprika und Mango

## FÜR 4 PORTIONEN

160 g Basmatireis  
Salz  
2 Eier (M)  
20 g Mandelblättchen  
4 rote Spitzpaprikaschoten  
2 Mangos  
40 g Ingwer  
4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 grüne Chilischote  
2 EL Öl  
2 EL mildes Currypulver  
200 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
Pfeffer aus der Mühle

**1** Den Basmatireis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Eier in ca. 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen, pellen und halbieren. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.

**2** Inzwischen die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Mangos entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und unter die Mangowürfel mischen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

**3** Öl in eine weiten hohen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin andünsten. Mit Currypulver bestäuben und mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Kokosmilch, Eier, Mangos und Chilischote hinzufügen und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Curry mit dem Reis anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren.







## Perfekte Strände

Für Strandliebhaber ist die Inselgruppe Ko Phi Phi ein wahres Paradies. Umgeben vom türkisblauen Meer, herrlich weißen Sandstränden und dichten Wäldern findet man Erholung pur. Die bewohnte Hauptinsel Phi Phi Don hat viele traumhafte Buchten zu bieten. Wer davon nicht genug bekommt, kann individuelle Bootstouren zu umliegenden unbewohnten Eilanden buchen oder zu den Korallenriffen abtauchen. Hat man sich dann endlich an der Schönheit der Natur sattgesehen, bringen Partystrände Action. Erreichbar sind die Phi Phi Islands z.B. von Phuket aus mit der Fähre.

# Tom Kah Gai

### FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 30 g Galgant
- 3 Stängel Zitronengras
- 2 kleine rote Chilischoten
- 60 g braune Champignons
- 180 g Bambussprossen (aus dem Glas)
- 3 Schalotten
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- 400 ml Hühnerbrühe
- Salz
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Fischsauce
- Zucker
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander

**1** Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Kaffirlimettenblätter waschen. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen und sehr fein schneiden. Die Chilis putzen, waschen und fein hacken. Pilze trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

**2** Kokosmilch und Brühe in einem Topf aufkochen. Fleisch, Limettenblätter, Galgant, Zitronengras und Chili hinzufügen, mit Salz würzen und aufkochen. Bambussprossen, Limettensaft, Fischsauce, Schalotten und Pilze dazugeben, mit Zucker abschmecken und weitere 2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Limettenblätter und Galgant entfernen.

**3** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Scheiben schneiden oder fein hacken. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Suppe in Schalen anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.







# Grünes Curry mit Tofu

## FÜR 4 PORTIONEN

150 g Zuckerschoten

150 g Baby-Mais

150 g grüne Bohnen

250 g Räuchertofu

1 Limette

250 g Jasminreis

Salz

1 EL Rapsöl

50 g grüne Thai-Curry-Paste

400 ml Dose Kokosmilch

½ Bund Koriandergrün

**1** Die Zuckerschoten putzen, waschen und abtropfen lassen. Maiskolben und Bohnen in Stücke schneiden. Den Tofu würfeln, Limette auspressen. Den Reis mit 500 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, Deckel auflegen und für 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Topf beiseiteziehen und noch 10 Min. quellen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin unter Rühren bei großer Hitze in ca. 1–2 Min. knusprig braten, herausnehmen und beiseitestellen.

**2** Currypaste und Kokosmilch in die Pfanne geben, 4 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Tofu, Zuckerschoten, Mais und grüne Bohnen in die Pfanne geben, in 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und samt der Stängel grob hacken. Den Limettensaft und den Koriander unter das Curry mischen. Reis mit einer Gabel auflockern. Curry mit Reis auf Teller anrichten.







# Spargelpfanne „Bangkok“ mit Garnelen

## FÜR 4 PORTIONEN

250 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

100 g Babyblattspinat

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

10 Stiele Koriandergrün

5 EL Sojasauce

4 EL Austernsauce

2 EL Sweet-Chili-Sauce

1 EL Fischesauce

1 EL Sesamöl

1 TL Zucker

400 g Garnelen (ohne Kopf und Schale, küchenfertig)

4 EL Rapsöl

2 EL Limettensaft

**1** Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, Samen entfernen, waschen und die Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Etwas Koriandergrün zum Garnieren beiseitestellen, den Rest samt der Stängel hacken.

**2** Sojasauce, Austernsauce, Sweet-Chili-Sauce, Fischesauce, Sesamöl und den Zucker mit 50 ml Wasser verrühren. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

**3** Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Rühren für 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch, Chili und Garnelen dazu geben und alles bei großer Hitze unter Rühren für 3 Min. braten. Spinat dazugeben und verrühren, bis er zusammengefallen ist. Die Sauce unterrühren. Auf mittlere Hitze reduzieren und 2 Min. weiter kochen lassen. Gehackten Koriander und den Limettensaft untermischen. Mit dem restlichem Koriandergrün garniert servieren.







# Rindfleischsalat

## „Chiang Mai“

### FÜR 4 PORTIONEN

2 Rindersteaks (à ca. 200 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Pflanzenöl

1 Bio-Salatgurke

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote

100 g Pflücksalat

2 Handvoll Sprossen

1 Handvoll Koriandergrün

1 rote Zwiebel

5 EL Limettensaft

2 EL Fischsauce

1 TL brauner Zucker

4 TL Sesamsamen (geröstet)

**1** Die Steaks trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten jeweils 2-3 Min. braun braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt rosa ziehen lassen.

**2** Inzwischen die Gurke, Frühlingszwiebeln, Chili, Salat, Sprossen und Koriandergrün abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Gurke putzen, in lange dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Chilischote ebenfalls in feine Ringe schneiden. Den Salat und die Sprossen verlesen, die Korianderblätter abzupfen. Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden.

**3** Für das Dressing Limettensaft, Fischsauce und Zucker verrühren. Alle vorbereiteten Salatzutaten locker untermischen und auf Teller anrichten. Die Steaks in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit dem Sesam bestreuen und mit Sprossen garnieren.



### Die nicht mehr so geheime Zutat:

Fischsauce, auch Nam Pla genannt, ist das wohl wichtigste Würzmittel Thailands, das hat sich herumgesprochen. Ihr herzhaft salzigen Geschmack verfeinert auch Suppen und Salate. Dank ihrer Beliebtheit ist sie in deutschen Supermärkten und auch in Asialäden zu finden, ein Produktvergleich lohnt sich.





# Kürbis-Curry mit Zuckerschoten

## FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleinen Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 250 g Zuckerschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Kokosmilch (je 400 ml)
- 1–2 EL rote Thai-Currypaste (Asialaden)
- 8–10 Kaffirlimettenblätter (Asialaden)
- 4–5 EL helle Sojasauce
- 3–4 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 1 kleines Bund Koriandergrün

**1** Den Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und samt Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, eventuell entfädeln und schräg halbieren. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden.

**2** Eine Kokosmilchdose ungeschüttelt öffnen, 4 EL der dicken Kokossahne an der Oberfläche in den Wok (oder eine große Schmorpfanne) geben und erhitzen. Die Currypaste einrühren und 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Zwiebelstücke und den Kürbis dazugeben und 1 Min. unter Rühren anbraten.

**3** Die übrige Kokosmilch (aus beiden Dosen) angießen. Die Kaffirlimettenblätter waschen, Blattränder einreißen. Mit 3 EL Sojasauce dazugeben. Alles 10 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis fast weich ist.

**4** Die Zuckerschoten hinzufügen und 4–5 Min. mitgaren. Das Curry mit Limettensaft, Zucker und übriger Sojasauce abschmecken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen grob hacken und vor dem Servieren darauf streuen. Dazu schmecken Basmati- oder Thai-Reis.



# Frühlingsrollen „Phuket“ mit Knusper-Tofu

## FÜR 4 PERSONEN

250 g Tofu (natur)

150 g Rotkohl

150 g Spitzkohl

100 g Möhren

4 Knoblauchzehen

30 g frische Ingwerwurzel

100 ml Sojasauce

2 EL Honig

4 EL Sesamöl

1 EL Reissessig

16 Blätter Frühlingsrollenteig (ca. 20 x 20 cm, TK;  
alternativ Filo- oder Yufkateig)

2 EL Sesam

**1** Den Tofu würfeln. Rotkohl und Spitzkohl in kleine Würfel schneiden.

Möhre schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Hälfte vom Knoblauch und Ingwer mit 50 ml Sojasauce, Honig, 1 EL Sesamöl und dem Essig in eine Schale geben und zu einer glatten Sauce verrühren.

**2** Sesamöl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. knusprig braten. Rotkohl, Spitzkohl, Möhre, restlichen Knoblauch und Ingwer dazu geben und kurz anbraten. Restliche Sojasauce in die Pfanne geben, etwa 2 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

**3** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und jeweils mit etwas Öl bestreichen. In das untere Drittel jeweils 3 EL Füllung geben. Die Längsseiten der Teigblätter über die Füllung klappen, die Teigblätter von unten her aufrollen. Rollen rundherum mit etwas Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Auf das Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Min. knusprig backen. Nach ca. 10 Min. wenden und fertig backen. Mit der Sauce anrichten.





# Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:

Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:

Britta Dewi

Layout:

Gudrun Merkel

Bildredaktion:

Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:

Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODkiss

Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:

FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:

Klambt PIXELcircus

Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss (24), AdobeStock/ruksil, iStockphoto/aluxum/  
arcady\_31/Christian Mueller/enviromantic/Jan Schuler/  
lena\_serditova/ sonatali/vuk8691, Shutterstock/apiguide

FOODkiss

Kulinaria

erscheint exklusiv bei READLY

© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger  
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag  
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder  
sonstige Unterlagen.

*„Die Schwimmenden Märkte  
würde ich gerne mal besuchen.  
Vielleicht im nächsten Urlaub.“*

*„Auf dem  
Thai-Markt um  
den Preis zu  
feilschen, macht  
Spaß! Mein Tipp:  
Immer lächeln.“*

*„Im Oktober findet auf Phuket  
das Vegetarier-Festival statt. Ein  
Besuch des Spektakels lohnt sich.“*

*„Tom Kah Gai ist eine meiner  
Lieblingsspeisen. Erfrischend  
und super schnell gekocht.“*

**+++ Die nächste Ausgabe von Kulinaria „USA“ erscheint am 22.04.2023 +++**





Klicken Sie sich durch:

FOOD  
kiss



## Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Ready Exclu...  
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Ready Exclu...  
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...  
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Ready E...  
Essen & Trinken