

Yamm Mun Senn

Scharfer Glasnudelsalat

Nudeln kommen in der thailändischen Küche sowohl als Salat wie auch in Suppen oder Eintöpfen vor. Sie werden aus Reis-, Mungo-, Erbsen- (Glasnudeln) oder Weizenmehl hergestellt.

Für 4–5 Portionen

- 1–2 Chilischoten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 2 Tomaten**
- 1 Bund Thai-Broccoli* oder Broccoli**
- ½ Bund Koriander**
- 1 Packung feine Glasnudeln**
ca. 100 g
- Salatblätter für die Garnitur**

SAUCE:

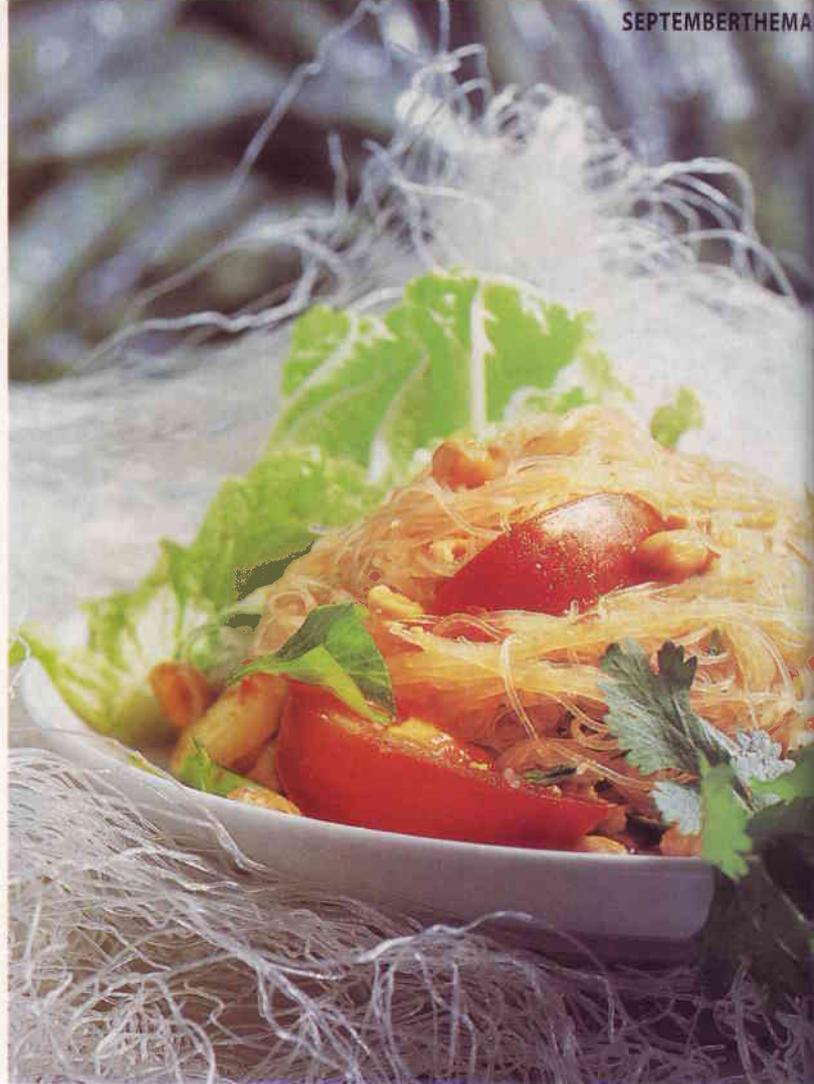
- 1 Limette**
- 3 EL Sweet Chilisauce**
- 1 TL Palmzucker* oder Rohzucker**
- 1 EL Fischsauce**
- 2 EL Reissig* oder Weinessig**
etwas Pfeffer

1 Chilischoten halbieren, entkernen. Chili und Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebel in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden. Beim Thai-Broccoli die Blätter entfernen und zum Garnieren beiseite legen. Rest fein schneiden. Koriander abzupfen. Für die Sauce Limette auspressen und mit den restlichen Zutaten mischen.

2 Glasnudeln 30 Sekunden in sprudelndes Wasser geben. Herausheben, mit einer Schere schneiden und mit den vorbereiteten Zutaten und der Sauce mischen. Auf Thai-Broccoli und Salatblättern anrichten. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Ganze Portion ca. 21 g Eiweiss,
5 g Fett, 200 g Kohlenhydrate,
3950 kJ/940 kcal



FINGERFOOD

Taud Man Goong

Frittierte Krevettenküchlein

Von der Hand in den Mund: Zum thailändischen Fingerfood gehören pikante kleine Gerichte wie Frühlingsrollen, gebackene Fisch- oder Gemüseküchlein, Satayspiesschen sowie auch die vielen frischen Früchte, die geschält und geschnitten angeboten werden.

Für 4–5 Portionen

- 450 g Krevetten** tiefgekühlt, gekocht, geschält
- 100 g Bauchspeck**
- 1 TL Salz**
- ½ TL Zucker**
- 3 Schalotten**
- 1 TL Öl**
- 150 g Schlangenbohnen* oder Stangenbohnen**
- ca. 80 g Paniermehl**
- Öl zum Frittieren**
- 3 EL Erdnüsse**
für die Garnitur

SAUCE:

- 3 Schalotten**
- ½ Salatgurke**
- 2 Babymaiskolben**
- ½ dl Reissig* oder Weinessig**
- 50 g Zucker**
- ½ dl Sweet Chilisauce**
- 1 Spritzer Fischsauce**

1 Krevetten auftauen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Speck in Streifen schneiden. Krevetten, Speck, Salz und Zucker im Cutter mittelfein pürieren. Schalotten fein hacken und im Öl andünsten. Bohnen sehr fein schneiden, blanchieren. Zur Masse geben. So viel Paniermehl darunter mischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit den Händen kleine Küchlein formen.

2 Für die Sauce Schalotten grob hacken. Gurke längs vierteln und in Scheibchen schneiden. Babymais ebenfalls in Scheibchen schneiden. Mit den restlichen Saucezutaten verrühren. Erdnüsse grob hacken und ohne Fett in einer Bratpfanne leicht rösten.

3 Öl auf 180 °C erhitzen. Küchlein schwimmend frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit der Gemüsesauce und den Erdnüssen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Ganze Portion ca. 164 g Eiweiss,
140 g Fett, 276 g Kohlenhydrate,
12 650 kJ/3020 kcal

