WILLKOMMEN

Worbstrasse 221 - 3073 Gümligen - Tel: 031 951 30 40 - info@thai-shokdee.ch - www.thai-shokdee.ch

Kleine Geschichte zur Thai-Küche

Ursprünglich war die Küche Thailands vom Wasser geprägt, auf den Tisch kamen vornehmlich Wassertiere und Wasserpflanzen. Veränderungen in den Kochgewohnheiten gab es sowohl durch chinesische und japanische Einflüsse als auch, ab dem 17. Jahrhundert, durch Einflüsse aus Europa. Chilis wurden zum Beispiel von portugiesischen Missionaren in Thailand eingeführt.

Grundnahrungsmittel

Reis ist das Grundnahrungsmittel in Thailand. Der thailändische Ausdruck für essen (กินข้าว – Aussprache: [kin-kâo]) bedeutet wörtlich „Reis essen“, egal um welche Art von Speisen es sich handelt.
Unter den vielen Reissorten ist der vor allem im Isaan angepflanzte langkörnige Jasminreis besonders beliebt, aber auch am teuersten. Im Norden und Nordosten Thailands wird der Klebreis bevorzugt, der nicht gekocht, sondern in einem aus Bambus geflochtenen Behälter über einem Wassertopf gedämpft wird und dessen Körner so zusammenkleben.

Zutaten und Gerichte

Die thailändische Küche besitzt zahlreiche typische Zutaten, einige Beispiele sind:
Reis (ข้าว – Aussprache: [kâo]): am bekanntesten ist der Jasminreis (ข้าวหอมมะลิ – [kâo-hŏm-malí]), der auch als thailändischer Duftreis bekannt ist und vor allem in der Zentralregion und im Süden Thailands beliebt ist, und der Klebreis (ข้าวเหนียว – [kâo-nĭo]), der eher im Norden und Nordosten Thailands bevorzugt wird. Daneben gibt es eine Vielzahl weiterer Sorten und Qualitätsabstufungen.
Nudeln Kuai Tiau (ก๋วยเตี๋ยว – [kŭai-tĭo], Reisnudeln) gibt es in verschiedenen Breiten, sie werden meist als Nudelsuppe oder gebraten als zum Beispiel Phat Thai (ผัดไทย) gegessen.
Bami (บะหมี่ – [bà-mì]) haben eine gelbliche Färbung, sie werden aus Weizenmehl hergestellt, manchmal wird Ei hinzugefügt.
Khanom Dschiin (ขนมจีน – [kanŏm-in], Reisnudeln) sind typisch für die Küche Süd-Thailands und werden meist mit einer scharfen curryähnlichen Sauce (ขนมจีนน้ำยา – [kanŏm-in-nám-ja], „Reisnudeln mit Kräutersauce“) serviert.
Wun Sen (วุ้นเส้น – [wún-sên]) sind aus Mungbohnen-Mehl hergestellte Glasnudeln, die gerne als Einlage in klaren Suppen verwendet, oder als erfrischender Salat, Yam Wun Sen (ยำวุ้นเส้น – [jam-wún-sên]), zubereitet werden.
Thai-Auberginen Cha-Om (ชะอม): Triebe der Akazienart Acacia pennata, die u. a. in Suppen, Curries und Omelettes Verwendung finden.

Schärfegradmesser:

= wenig scharf

= mittel scharf

= sehr scharf

= vegetarisch

- Alle Hauptspeisen servieren wir Ihnen mit Jasmin-Reis
- Bei Bratreis und Bratnudeln als Beilage verrechnen wir einen Zuschlag von Fr. 5.–

Vorspeisen

“Thod Man Pla” 002

“Gai Satay” 004

“Som Tamm” 008

001	ปอเปี๊ยะทอด Por Piah Thod (2 Stk.) Frühlingsrollen gefüllt mit Gemüse und Glasnudeln	10.–
002	ทอดมันปลา Thod Man Pla (5 Stk.) Frittierte Fischbällchen (Fisch an roter Chilipaste mit langen Bohnen und Kafirblätter)	12.–
003	กุ้งชุบแป้งทอด Gung Shub Baeng Thod (4 Stk.) Frittierte Crevetten im Teig	12.–
004	ไก่สะเต๊ะ Gai Satey (4 Stk.) Poulet Spiessli	12.–
005	ถุงทอง Thung Thong (4 Stk.) Goldene Säckli gefüllt mit Poulethackfleisch, und Gemüse	12.–
007	«ไทยโชคดี» ออร์เดิร์ฟ Thai Shokdee Finger Food Teller (Por Piah Thod, Thod man Pla, Kung Shub Baeng Thod, Gai Satey, Thung Thong)	15.–
008	ส้มตำ Somm Tamm Papaya Salat mit langen Bohnen, Erdnüssen und Tomaten	15.–

Vorspeisen

009	ขนมจีบ Kha–Nom Jieb (6 Stk.) Wartezeit ca. 15 Min. Gedämpfter Wan-Tan gefüllt mit Schweinehackleisch und Gemüse	15.–
010	ยำเนื้อ Yam Nüah Scharfer Rindfleischsalat mit Limettensaft, Gurken und Thai Sellerie	18.–
011	ยำวุ้นเส้น Yam Wun Sen Scharfer Glasnudelsalat mit Crevetten, Schweinehackfleisch, Erdnuss und Thai Kräuter	18.–
013	หมูน้ำตก Muuh Nam Tok Scharfer grillierter Schweinefleischsalat, mit geröstetem Reispulver, Chilipulver und Thai Kräuter	18.–
014	ลาบไก่ Laab Gai Scharfer gehackter Pouletsalat und Thai Kräuter	18.–
016	ยำหัวปลี Yam Hua Plie Bananenblumen Salat mit Crevetten, Schweinehackfleisch, Kokosmilch und Cashewnüsse	18.–

“Kha–Nom Jieb” 009

“Yam Wun Sen” 011

“Yam Hua Plie” 016

Vorspeisen

“Tom Yam Gung” 017

017	ต้มยำกุ้ง Tom Yam Gung Crevetten Suppe mit Pilze, Limettensaft, Schalotten und Kaffiblätter	15.–
018	ต้มข่าไก่ Tom Kha Gai Poulet in Kokosmilch Suppe mit Galant und Zitronengras	12.–
019	ต้มจืดวุ้นเส้น Tom Jüd Wun Sen Glasnudel–Suppe mit Schweinehackfleisch und Gemüse	12.–

“Tom Jüd Wun Sen” 019

Hauptspeisen

101 แกงเขียวหวานไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Kaeng Khiew Warn / Gai / Gung / Nüah — 28.–
Grüner Curry in Kokosmilch mit süssem Basilikum und Thai-Auberginen
Poulet, Crevetten, Rind oder Tofu

102 มัสมั่นไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Mass Sa Man / Gai / Gung / Nüah — 28.–
Mass Sa Man Curry in Kokosmilch mit Kartoffeln, Zwiebeln und Erdnuss
Poulet, Crevetten, Rind oder Tofu

103 พะแนงไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Pa–Naeng / Gai / Gung / Nüah — 28.–
Pa–Naeng Curry in Kokosmilch mit Kaffirblättern
Poulet, Crevetten, Rind oder Tofu

“Pa–Naeng” 103

104 แกงกะหรี่ไก่ / กุ้ง
Gaeng Ga–ri / Gai /Gung — 28.–
Gelbes Curry in Kokosmilch mit Kartoffeln, Poulet, Crevetten oder Tofu

105 ต้มข่าไก่ / กุ้ง
Tom Kha Gai / Gung — 28.–
Kokosmilch Suppe mit Galant, Zitronengras, Limettensaft mit Poulet, Crevetten oder Tofu

106 ต้มยำไก่
Tom Yam Gai — 28.–
Scharfe Pouletsuppe mit Zitronengras, Limettensaft, Schalotten und Kaffirblätter

107 ต้มยำกุ้ง
Tom Yam Gung — 28.–
Crevetten Suppe mit Pilze, Limettensaft, Schalotten und Kaffirblätter

“Tom Kha Gai” 105

Hauptspeisen

“Phad Prig Khing” 112

“Gai Phad Med Mamuang” 114

“Phad Ka–Prao” 115

108	ต้มยำปลา Tom Yam Pla Fisch–Suppe (Zander-Filet) mit Zitronengras, Limettensaft, Schalotten und langem Korriander	28.–
109	ฉู่ฉี่กุ้ง Shu – Shii Gung Gebratene Crevetten, angebraten in rotem Curry mit Kokosmilch und Kaffirblätter	28.–
110	ต้มจืดวุ้นเส้น Tom Jüd Wun Sen Glasnudel–Suppe mit Schweinehackfleisch und Gemüse	25.–
111	ผัดเนื้อน้ำมันหอย Phad Nuah Nam Mann Hoi Gebratenes Rindfleisch mit Austernsauce und Frühlingszwiebeln	28.–
112	ผัดพริกขิงหมู / ไก่ / กุ้ง Phad Prig Khing Muuh / Gai / Gung Gebratenes Schweinefleisch, Poulet oder Crevetten mit rotem Curry und langen Bohnen	28.–
113	ปลาผัดคื่นช่าย Pla Phad Khün – Shay Gebratenes Zander Filet im Bierteig mit Thai–Sellerie	28.–
114	ไก่ผัดเม็ดมะม่วง / กุ้งผัดเม็ดมะม่วง Gai Phad Med – Mamuang / Gung Gebratenes Pouletfleisch, Crevetten oder Tofu mit Cashewnüssen und Frühlingszwiebeln	28.–

Hauptspeisen

115 ผัดกะเพราไก่ / กุ้ง / เนื้อ / เป็ด
Phad Ka-Prao / Gai / Gung / Nüah / Pedd 28.–
Gebratenes Poulet, Crevetten, Rind oder Ente mit Chili, Knoblauch, langen Bohnen und scharfem Basilikum (mit Spiegelei + 4.–)

116 ผัดผักโชคดี
Phad Pakk “Shokdee” 25.–
Verschiedenes gebratenes Gemüse

117 ผัดเปรี้ยวหวานไก่ / เป็ด / กุ้ง
Phad Priew Warn / Gai / Pedd / Gung 28.–
Süss – Saures mit Poulet, Ente, Crevetten oder Tofu

118 ข้าวผัดไก่ / กุ้ง
Khao Phad / Gai / Gung 28.–
Gebratener Reis mit Eier, Poulet, Crevetten oder Tofu und Gemüse

119 ผัดไทยไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Phad Thai / Gai / Gung / Nüah 28.–
Gebratene Reisnudeln mit Erdnuss, Eier und Crevetten, Poulet, Rind oder Tofu

120 กุ้งผัดผงกะหรี่ / ไก่ผัดผงกะหรี่
Gung Phad Pong – Gari 28.–
Gebratene Crevetten mit Curry, Eiern, Zwiebeln und Thai Sellerie

121 ฉู่ฉี่ปลาแซลม่อน
Shu – Shii Pla Salmon 30.–
Frittierte Lachsfilet ca. 150g., angebraten im roten Curry mit Kokosmilch und Kafirblätter

“Phad Pakk “Shokdee” 116

“Khao Phad Gai” 118

“Shu – Shii Pla Salmon” 121

Hauptspeisen

“Khao Phad Kiemau” 122

“Phad Hohrapha” 123

122	ข้าวผัดขี้เมาไก่ / กุ้ง / เนื้อ Khao Phad Kiemau / Gai / Gung / Nüah Gebratener Reis mit verschiedenen Kräutern (scharfer Basilikum, grüner Preffer, Chilli) mit Poulet, Crevetten, Rind oder Tofu	28.–
123	ผัดโหระพาไก่ / เป็ด /กุ้ง Phad Hohrapha / Gai / Pedd / Gung Gebratenes Poulet, Ente oder Crevetten mit süssem Basilikum, Gemüse und Peperoncini	28.–
124	ก๋วยเตี๋ยวผัดผัก/ ไก่ / กุ้ง Guay Tiew Phad Pakk / Gai / Gung Gebratene Nudeln mit verschiedenem Gemüse und Poulet, Crevetten oder Tofu mit Ei gebunden	28.–
125	ข้าวผัดเขียวหวานกุ้ง Khao Phad Kiew Warn Gung Gebratener Reis mit grüner Currysauce gebratenen Crevetten, Thai Auberginen und süssem Basilikum	28.–
126	ปลาผัดคั่วกลิ้ง Pla Phad Kua Kling Frittierte Zanderfilet, gebraten mit Südthailändischer Curry Paste, Thai Aubergine, langen Bohnen, Kaffirblätter und verschiedene Kräuter	28.–

Vegetarisches Menu

201	กะเพราเต้าหู้ Ga–Prau Tao Huu Frittierter Tofu mit Chili, Knoblauch, langen Bohnen und scharfem Basilikum	28.–
202	เปรี้ยวหวานเต้าหู้ Priew Warn Tao Huu Tofu süss–sauer	28.–
203	เขียวหวานเต้าหู้ Kiew Warn Tao Huu Tofu mit grünem Curry in Kokosmilch mit süssem Basilikum und Thai Auber-ginen	28.–
204	วุ้นเส้นผัดผักไข่ Wun Sen Phad Pakk Khai Gebratene Glasnudeln mit verschiedenem Gemüse, mit Ei gebunden	26.–
205	ผัดถั่วงอกเต้าหู้ Phad Tua-Ngok Tao Huu Gebratener Tofu mit Sojasprossen und Gemüse	26.–
206	ผัดโหระพาเต้าหู้ Phad Horapha Tao Huu Gebratener Tofu mit Thai–Basilikum, Gemüse und Peperoncini	28.–

“Priew Warn Tao Huu” 202

“Phad Tao Huu” 205

Gewürze und Kräuter

Verschiedene Arten von frischen und getrockneten Chilischoten, wie zum Beispiel die kleine Phrik Khi Nu (พริกขี้หนู – [prík-kî-nŭ], wörtlich Mäusekot-Chili, Capsicum frutescens), oder die etwas größeren „himmelweisenden Chili“ (Thai: พริกชี้ฟ้า – [prík í fá], Capsicum annuum), von den Portugiesen im 16. Jahrhundert aus Südamerika eingeführt.
Ingwer (ขิง – [kĭ]) – Galgantwurzel (ข่า – [kâ]) – Chinesischer Ingwer (กระชาย – [krà-ai]) – Zitronengras (ตะไคร้ – [tàkrai])
Knoblauch (กระเทียม – [kràtiam]) – Koriander (ผักชี – [pàk-i]) (das Aussehen der Blätter entspricht etwa der Petersilie in der europäischen Küche), von dem sowohl die Wurzeln (zum Beispiel im แกงเขียวหวาน – [kæ-kĭo-wăn]), als auch die Blätter und die Samen verwendet werden. – Dill (ผักชีอีสาน – phak chi isan), vor allem in der regionalen Küche Nordost-Thailands verwendet.
Basilikum – In der Thai-Küche verwendet man insgesamt drei verschiedene Arten von Basilikum, in Thailand Horapa genannt: „süßes Basilikum“ (ใบโหระพา – [bai-hŏrápa], Ocimum basilicum), das eng verwandt mit dem in Europa bekannten Basilikum (ebenfalls Ocimum basilicum), allerdings wesentlich geschmacksintensiver ist; „Zitronenbasilikum“ (ใบแมงลัก – [bai-mæ-lák], Ocimum citriodorum) und „Indisches Basilikum“ (ใบกะเพรา – [bai-kà-prao], Ocimum tenuiflorum)
Limettenblätter (ใบมะกรูด − [bai-má-krùt]) geben den Gerichten einen zitronigen Geschmack, sie tragen allerdings nicht zur Säuerung bei.Fischsauce (น้ำปลา – [nám-pla]) wird in fast jedem thailändischen Gericht verwendet; hergestellt wird sie aus Sardellen, Wasser und Salz. Reines Salz wird zum Würzen nur selten verwendet, im Allgemeinen wird es durch Fischsauce ersetzt.
Tamarinde (มะขาม – [má-kăm]) gibt den Gerichten eine leichte säuerliche Würze.

Gerichte

Gaeng (แกง – [kæ]): Weltberühmt sind auch einige Gerichte der Thailändischen Küche aus der Gruppe der „Gaeng“, die gemeinhin als „Curry“ bezeichnet werden. In Thailand ist Curry-Pulver, wie es in Europa verbreitet ist, zwar nicht unbekannt, aber es wird nur in einigen Gerichten, wie ปูผัดผงกะหรี่ ([pu-pàt-po-kàrì] – Gebratene Krabben mit Curry-Pulver und Ei), verwendet. Es gibt nur wenige thailändische Gerichte, die „Kari“ im Namen tragen: zum Beispiel แกงกะหรี่ไก่ ([kæ-kàrì-kài]), meist als „Gelbes Hühner-Curry“ übersetzt. Thailändischen Gaeng-Gerichte ähneln indischen Currys, sie sind Eintöpfen mit viel Flüssigkeit oder Suppen (zum Beispiel แกงจืด – ([kæ-t], wörtlich „Geschmacklose Suppe“) vergleichbar. Weitere Gaeng-Gerichte enthalten viele Chilies, wie Kaeng Phet (แกงเผ็ด, [kæ-pèt], wörtlich „Scharfe Suppe“, im Westen als „Rotes Curry“ bekannt). Die Grundzutaten dieser Gerichte werden als Pasten zubereitet, in denen beispielsweise Wurzeln, frische Blätter und frische Chilischoten mit Garnelenpaste so lange im Mörser gestampft werden, bis sie zu einer homogenen, dicken Masse geworden sind.
Som Tam (ส้มตำ) ist ein besonders im Isaan beliebtes Gericht. Das Mischgemüse besteht aus klein gehackten grünen (unreifen) Papayas, Zwiebeln, Tomaten, Limone, Lang-Bohnen, gerösteten Erdnüssen, Salz, Palmzucker und Chilischoten, gewürzt mit Fischsauce. Es wird meistens sehr scharf gegessen.Tom Yam (ต้มยำ) ist wohl eines der bekanntesten Gerichte Thailands. Diese würzige, sauer-scharfe Suppe wird mit Fischsauce, Schalotten, Zitronengras, Limonensaft, Galangal, Tamarinde und vielen Chilies gewürzt. Sie wird traditionell zu Reis mit verschiedenen Einlagen, wie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten serviert.
Durch den Einfluss von außen kam eine Reihe neuer Produkte in der thailändischen Küche zur Anwendung, wobei einige Zutaten durch einheimische Produkte ersetzt wurden. So wird in Thailand beispielsweise Kokosöl statt Butterfett eingesetzt und Zitronengras bzw. einheimische Gewürzmischungen ersetzen andere Gewürze.

Auf Wiedersehen

Worbstrasse 221 - 3073 Gümligen - Tel: 031 951 30 40 - info@thai-shokdee.ch - www.thai-shokdee.ch

Besten Dank

Benedikt Vetter Jangprai
Bellevuestrasse 166 - 3095 Spiegel
078 634 14 85
benedikt@dervetter.ch