

# Verein Freund/innen der Thaiküche Kochschule und Catering

Leitung: Maria Jenzer  
beim Schützenweiher Winterthur



## **Gebratener Reis mit Eiern als Gericht**

fried rice / khao pad

300 g Reis  
75 g Frühlingszwiebeln  
100 g weisser Kohl  
100 g Karotten  
150 g Cherry Tomaten (Deko)  
20 g Knoblauch  
160 g Marias Thaisauce  
3-4 Eier  
1-2 Chili (1/3 pro Person)

## **Zubereitung**

1. Reis mit gleich viel Wasser kochen.
2. Abkühlen lassen.
3. Frühlingszwiebeln, weisser/ Kohl und Rübli in Streifen schneiden.
4. Den Knoblauch fein hacken, die Chili fein schneiden.
5. Den Knoblauch mit dem Chili andünsten, das restliche Gemüse dazugeben - wenn nötig Öl nachgiessen.
6. Dann den Reis dazugeben und weiter andünsten.
7. Das Reis in der Pfanne auf die Seite schieben, damit Platz entsteht um die Eier zu braten. Die Eier bei starker Hitze verrühren bis sie gestockt sind.
8. Das Ganze weiter anbraten bis alles gut vermischt ist.
9. Ma-Ma-Sauce zur Masse geben.
10. Bei starker Hitze fertig braten bis die Flüssigkeit verdampft ist (Vorsicht wegen anbrennen).
11. Pfeffer aus der Mühle.

Varianten:

- Speck- oder Schinkenwürfeli
- Crevetten
- Ananas und Cashewnüsse

# Verein Freund/innen der Thaiküche Kochschule und Catering

Leitung: Maria Jenzer  
beim Schützenweiher Winterthur



## **Papayasalat (4 Personen)** **Somtam**

300 g	grüne Papaya
200	Karotten (oder nur Karotten)
150 g	Cherry Tomaten
1-6	Chilis, kleine rote (1/2 pro Person)
50 g	Erdnüsse, ungesalzen, geröstet
1	Knoblauchzehe
40 g	Tamarinsauce
120g	Marias Thaisauce

## **Zubereitung**

1. Papaya schälen, dann waschen und in sehr feine Stifte schneiden (am besten mit Spezienschäler, sonst mit Juliennehobel). Unbedingt vermeiden dass Kerne in den Salat gelangen.
2. Cherrytomaten waschen, halbieren
3. Von den Erdnüsse 1 EL auf die Seite legen für Dekoration., den Rest im Mörser grob zerreiben (oder mit Wallholz zerkleinern).
4. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden.
5. Knoblauch schälen und hacken.
6. Chilis und Knoblauch sowie Ma-Ma-Sauce (bzw. Fischsauce, Limettensaft und Palmzucker) und ein Drittel der Tomatenhälften zu den Erdnüssen in den Mörser geben und alles zu einer feinen Paste zerstampfen
7. Restliche Tomate und Papaysraspel mischen. Erdnuss-Chili-Paste unterrühren und kurz im Mörser zerstossen, damit sich das Aroma gut verbindet.

Wir verzichten auf rohe Bohnen. Rohe grüne Bohnen können bei empfindlichen Menschen zu Übelkeit und Erbrechen führen, da sie das Eiweiß Phasin enthalten. Wir blanchieren die Bohnen, dann wird dieses durch die Hitze zerstört!

Varianten: Statt Papaya kann sehr gut auch junger Kohlrabi oder Karotten.

## **Gurken-Salat (4 Person)**

400 g	Gemüse-Gurken
60 g	Schalotten
40 g	Essig
120 g	Honig-Chili Sauce

Gurke in Würfel schneiden, Essig und Honig-Chili Sauce dran geben und verrühren.

# Verein Freund/innen der Thaiküche Kochschule und Catering

Leitung: Maria Jenzer  
beim Schützenweiher Winterthur



## Gebratenes Gemüse mit Austernsauce (4 Person)

200 g	rote Peperoni
200 g	gelbe Peperoni
200 g	Zuchetti
3	Schalotten
50 g	Frühlingszwiebeln
20 g	Knoblauchzehen
2 El	Öl
160 g	Marias Austernsauce mix
1-2	Chili

## Zubereitung

1. Die Peperoni halbieren, putzen, waschen und in 1 cm grosse Stücke schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Zuchetti halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Das Öl im Wok (oder in schwerer tiefer Pfanne) erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten.
6. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren braten.
7. Austern-Sauce dazugeben, alles noch 3-8 Min köcheln.
8. Schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Garnieren:

Am besten bei der Wahl der Gemüse auf eine bunte Mischung achten.

Varianten:

Mit hart gekochten Eiern. Mit Karotten, Thaispargel, Spinat, Brokkoli, Kefen, Minimaïs.  
Gericht kann auch mit Tofu, Ananas und Cashewnüssen serviert werden.

# Verein Freund/innen der Thaiküche Kochschule und Catering

Leitung: Maria Jenzer  
beim Schützenweiher Winterthur



## **Pilze mit Koriander (4 Personen)**

300 g	Pilze (Shiitake, Champignons)
20 g	Knoblauch
4	Korianderwurzeln
120 g	Marias Thaisauce
20 g	Tamarinsauce
80 g	Tomatenwürfeli
200 g	grüne Bohnen
60 g	Frühlingszwiebeln
1-2	Chili

## **Zubereitung**

1. Pilze waschen und grob schneiden (halbieren oder vierteln), In wenig Raps-Öl mit Knoblauch und Chili andünsten. anbraten
2. Ma-Ma-Sauce und Tamarinsauce, die hälfte der Tomatenwürfeli und die Bohnen dazugeben und kurz aufkochen.
3. Leicht weiterköcheln bis Pilze Wasser ziehen. Den Rest der Tomatenwürfeli und Frühlingszwiebeln dazugeben, nochmals ganz kurz erhitzen.
4. Pfeffer aus der Mühle
5. Servieren.

PS: Wem die Sauce etwas zu stark ist, mit wenig Wasser verdünnen. Daran denken, dass der Reis nicht gewürzt ist. Darum muss die Sauce „rassig“ sein.

# Verein Freund/innen der Thaiküche Kochschule und Catering

Leitung: Maria Jenzer  
beim Schützenweiher Winterthur



## **Roter Curry Kokos (4 Personen)** **Nam Prik Gaeng Ped Gai**

400 g	Pouletbrustfilet
300 g	Zuchetti
100 g	Babymais
100 g	Thai Auberginen
48 g	Currypaste, rote
4 dl.	Kokosmilch
20 Blatt	Thaibasilikum, süss
8 Blatt	Kaffirzitronenblätter
4 Stengel	Zitronengras
80 g	Marias Thaisauce

## **Zubereitung**

1. Pouletfleisch in Streifen schneiden.
1. Die rote Currypaste in einen Wok bzw. eine große Pfanne mit der abgeschöpften Kokoscrème anbraten, bis sich ihr Aroma entfaltet.
2. Langsam mit Kokosmilch ablöschen und die Ma-Ma-Sauce zugeben.
3. Zitronengras quetschen und zugeben
4. Zuerst die Thiauberginen in die Sauce geben und weiterköcheln
5. Nach 5 Minuten den Rest des Gemüses
6. Kaffirzitronenblätter zugeben
7. Kurz aufkochen lassen.
8. Mit Thaibasilikumblättern bestreuen und die Sauce nicht mehr kochen.

Wichtig:

Das Fleisch roh hinzugeben und köcheln.

Den Thaibasilikum vom Thaishop od. ev. vom Migros oder Coop verwenden

# Verein Freund/innen der Thaiküche Kochschule und Catering

Leitung: Maria Jenzer  
beim Schützenweiher Winterthur



## **Gebratene Nudeln auf Thai Art (4 Person)** **Pat Thai**

250 g	Fadennudeln (Reis oder Weizen) nicht salzen
100 g	Tofu gewürfelt (mit MaMa Sauce marinieren und kurz anbraten)
20 g	Knoblauch gehackt
20 g	Tamarinsauce sauer
120 g	Marias Thaisauce
40 g	Süsse Sojasauce
60 g	Weisse Rettich (klein gewürfelt) ich nehme Radieschen
2	Eier (verquirlt)
60 g	Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch
60 g	geröstete Erdnüsse (gemahlen)
100 g	Mungo-Bohnensprossen
1	Limette

## **Zubereitung**

1. Eine grosse Pfanne erhitzen und Öl hineingeben
2. Knoblauch hineingeben und unter Rühren dünsten
3. Nudeln hineingeben und weiter dünsten
4. alle Saucen hineingeben und unter Rühren gut vermischen
5. Verquirltes Ei hineingeben
6. Auf hohe Temperatur schalten und behutsam alles garen bis Flüssigkeit red. ist
7. Schnittlauch, Tofu und gemahlene Erdnüsse darunter mischen und in Schüssel anrichten
8. Pfeffer aus der Mühle
9. Mit Mungo-Bohnensprossen und Limetten-Viertel dekorieren und sofort servieren.