

REZEPT 4

TOM KHA GAI - THAILÄNDISCHE KOKOSSUPPE

Tom Kha Kai oder Tom Kha Gai ist ein Gericht der thailändischen Küche. Zentrale Zutaten hierfür sind Kokosmilch, Hühnerfleisch, Galgant („Thai-Ingwer“) und Zitronengras. Die zugrundeliegende Currysuppe Tom Kha kann, statt mit Huhn, auch mit einer anderen Fleischeinlage, Meeresfrüchten oder vegetarisch zubereitet werden. Die Variante mit Huhn ist aber die weitaus beliebteste.

Zutaten

- 2 Dose Kokosmilch à 400 ml
- 1/4 Liter Wasser
- 5 Stängel Zitronengras
- 7 cm Galgant, geschält, in Scheiben
- 3 Chilischote(n), ganz, rote
- 3 EL Fischsauce
- 8 Kaffir-Limettenblätter
- 1-2 EL Tom Kha Kai Gewürzmischung
- 400 g Hühnerbrust
- 150 g Champignons, geviertelt (oder frische Strohpilze)
- 100 g Sojasprossen
- 2 Limette(n), den Saft
- Fischsauce, zum Abschmecken
- 1 TL Palmzucker, evtl. etwas mehr (o. raffinierten Zucker)
- 1 Schalotte

Für die Garnitur:

- Koriandergrün, reichlich
- 5 (Thai-)Frühlingszwiebeln in 2 cm langen Stücken
- 2 Chilischoten, rot, ohne Kerne, in feine Streifen geschnitten



Zubereitung

Das Hühnerbrustfleisch mit Wasser abspülen und in kleine, mundgerechte Würfel oder Stücke schneiden.

Eine Schalotte fein schneiden und mit etwas Kokosöl anbraten.

Das Zitronengras in 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht beklopfen. Das Wasser und die Hälfte der Kokosmilch zu den Schalotten hinzugeben. Anschließend das Zitronengras, den Galgant, Kaffir-Limettenblätter, die Chilis und die restliche Schalotten hineingeben, dann mit der Fischsauce und Tom Kha Kai Gewürzmischung würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Nun die Champignons hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Das Hühnerfleisch unterrühren und wenige Minuten auf kleiner Flamme garen – es muss zart bleiben. Nun die restliche Kokosmilch und die Sojasprossen hinzufügen und mit Limettensaft, Zucker und Fischsauce abschmecken. Anschließend in Schalen anrichten und mit Chilistreifen, Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

Die Suppe sollte frisch säuerlich und leicht salzig schmecken.

Varianten:

Das Hühnerfleisch kann alternativ auch durch 500 g gewürfelte Fischfilets, oder durch 500 g vegetarisches Hühnerfleisch (aus Sojaprodukten) ersetzt werden.

Als Fisch eignet sich Seefisch mit festem Fleisch oder Waller (Europäischer Wels) oder Zander, wenn man einen zarteren Fischgeschmack vorzieht.

Anmerkung:

Zitronengras, Galgant und Limettenblätter sind Würzzutaten und werden nicht mitgegessen. Wer sich das Trennen während des Essens ersparen möchte, entfernt sie mit einem Schaumlöffel aus der Suppe, bevor die Pilze dazugegeben werden.

Tipp:

Wer es geschmacklich noch intensiver mag, kann anstelle des Wassers Hühner- oder Gemüsebrühe nehmen.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUI Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUI