

Gewürzpasten aus Asien

HEIDI ROHDE-GERMANN

In der thailändischen Küche kommt vielfach die grüne oder rote Currypaste zum Einsatz; beide werden aus grünen beziehungsweise roten, scharfen Chilischoten hergestellt. In Indonesien und Malaysia kennt man ebenfalls eine Würzpaste aus Chilischoten, Sambal genannt, die allerdings dort meist als Beilage zum individuellen Verfeinern von Speisen gereicht wird.

In der Thai-Küche, im Wok, werden die verschiedensten Gerichte aus Fleisch, Fisch und Gemüse gekocht. Bei den etwas pikanteren Gerichten wird, um ihnen eine gewisse Schärfe zu verleihen, häufig die grüne oder die schärfere rote Currypaste beigegeben. Es ist dies nicht das einzige Gewürz, das zugefügt wird. Je nach Gegend, Geschmack und Hauptzutat, werden Sojasauce, Sesamöl, Kokosnussmilch und einige weitere Ingredienzien beigegeben.

Die grüne Currypaste wird aus grünen, entkernten Chilischoten, Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Zucker, Zitronengras, Salz, Kaffir-Limetten, Basilikum, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom hergestellt. Je nach Hersteller werden auch noch Korianderblätter, Zitronenzesten, Erdnussöl und Pfeffer hinzugefügt und eventuell bei einem Teil der Chilischoten die Kerne belassen, was die Paste schärfer macht.

Die rote Currypaste besteht aus roten Chilischoten, Knoblauch, Schalotten, Zitronengras, Zucker, Salz, Wasser, Galgantwurzeln (Ingwergewächs), Kaffir-Limetten, Koriandersamen, Kreuzkümmel und Kardamom. Sie ist schärfer als die grüne Currypaste. Beide Currypasten sind in Gläsern erhältlich



Grüne Currypaste
Bild: ©saison.ch



Rote Currypaste
Bild: ©saison.ch

und in allen Geschäften zu finden, die asiatische Lebensmittel führen. Meist findet man dort auch Kokosnussmilch und Fischsauce.

Sambal ist eine Würzpaste oder Würzsauce aus Indonesien, die sich aber auch in Malaysia, Singapur und den Philippinen eingebürgert hat. Sambal existiert in den verschiedensten Varianten, je nachdem, wozu es gereicht wird. So gibt es Sambal aus Chilischoten, aus Erdnüssen, aus Pe-

taibohnen, mit Crevettenpaste oder Sojasauce und diversen anderen Zutaten. Bei uns im Handel ist meist ein aus Chilischoten zubereitetes Sambal. Man unterscheidet Sambal, das frisch, kalt zubereitet und durch Zugabe von Salz konserviert wird; seine Zutaten werden im Mörser zerquetscht. Das bei uns bekanntere Sambal Oelek ist eine scharfe Paste aus roten Chilischoten, Salz und Essig. Sambal wird aber auch aus in Öl gebratenen Chilis und Tomaten hergestellt, dem dann verschiedenste Gewürze beigegeben werden wie beispielsweise Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Soja oder Limettensaft. Wenn

die Kerne der Chilischoten entfernt werden, wird die Sambalwürze weniger scharf.

Rezept: Sambal selber zubereiten



1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe werden klein gehackt und in Sonnenblumenöl gedünstet, 10 rote, scharfe Chilischoten und 2 Tomaten werden klein geschnitten und beigegeben, das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und anschließend püriert, in ein Glas gefüllt und nach dem Erkalten im Kühlschrank aufbewahrt.

Rezept: Einfaches Thai-Curry

2 bis 3 Esslöffel grüne oder rote Currypaste und 2,5 Deziliter Kokosnussmilch werden miteinander gekocht und mit Salz sowie eventuell ein wenig Sardellenpaste oder Fischsauce abgeschmeckt. Das angebratene Fleisch – am einfachsten geschnetztes Pouletfleisch – wird nochmals kurz mit dem Curry erwärmt und mit Basmatireis serviert.