

MARLISA SZWILLUS

ASIATISCH
gut
GEKOCHT!

DAS GRUNDKOCHBUCH

Fotos von Alexander Walter

KOSMOS



ALLES, WAS MAN BRAUCHT

Länderübersicht.....	6
Vorwort	7

Küchenwerkzeug.....10

Die richtige Grundausstattung für die Asia-Küche.

Gemüse und Pilze.....12

Küchentechniken für den Umgang mit Paksoi, Thai-Spargel, Shiitake-Pilzen & Co.

Kräuter.....22

Asia-Kräuter und exotische Würzzutaten richtig vorbereiten.

Früchte.....30

Küchenkniffe für die Zubereitung von exotischen Obstsorten.

Asiens Geheimnis.....36

...steckt in der Würze – Wissenswertes zu Würzsaucen, Pasten, Gewürzen & Co.

Reissorten.....40

Unverzichtbar und vielseitig: die Reissorten Asiens in der Übersicht.

Nudelsorten.....42

Abwechslungs- und formenreich: Hier zeigen sich Teigwaren von ihrer asiatischen Seite.

JETZT WIRD GEKOCHT



Pfannenrühren..... 46

Dieses Zeichen finden Sie bei pfannengerührten Rezepten.



Schmoren.....48

Schmorrezepte werden mit diesem Symbol signalisiert.



Dämpfen.....50

Wird in einem Rezept gedämpft, ist dieses Zeichen zu sehen.



Frittieren.....52

Rezepte, in denen frittiert wird, sind mit diesem Icon ausgezeichnet.

Grundrezepte.....54

Asien pur: die Basisrezepte für Currypasten, Brühen, Saucen, Dips & Co.



UND HIER
SEHEN SIE
ES GANZ
GENAU

DAS IST WIRKLICH WICHTIG



Darauf kommt's an!
Hier erläutern wir alles, was zum Gerlingen eines Rezepts wirklich wichtig ist. Wenn es sinnvoll ist, mit Bild, sonst auch mal ohne.

DAS SIND DIE REZEPTE

Suppen, Salate & Snacks.....58

Leicht und abwechslungsreich: von Miso-suppe über Entenbrustsalat bis Sushi.

Gemüse & Hülsenfrüchte.....82

Elementar: knackige Beilagen und Hauptgerichte, dazu das Beste aus Indien mit Linsen & Co.

Currys.....108

Aromatisch und saucenreich: Currys sind so verschieden wie Asiens Länder.

Fisch & Meeresfrüchte.....134

Vielseitig zubereitet: von im Bananenblatt gedämpftem Fisch bis zu gegrillten Garnelenspießen.

Fleisch & Geflügel.....158

Herzhaft und würzig: viel Abwechslung mit Hähnchen, Ente, Lamm, Rind und Schwein.

Nudeln, Reis & Tofu180

Variationsreich: Das große Angebot entdecken und genießen.

Desserts.....202

Leicht und fruchtig: eine kleine Auswahl der besten süßen Rezepte Asiens.

Getränke-Tipps.....216

Glossar217

Register219

Impressum224

