Asian Basics

Alles, was man braucht fürs yin und yang in der Küche

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

GU

Sambal: indonesisch-malayische Würzsauce aus Chilis, zum Vollenden bei Tisch. Sambal oelek: scharf. Sambal manis: süßlich, nicht ganz so scharf. Hält sich geöffnet und gekühlt mindestens 1 Jahr. Hausgemachte Sambals auf >.

Sesamsamen: halten luftig verpackt im Dunkeln etwa 6 Monate.

Sichuan-Pfeffer: hält im Ganzen luftdicht verackt im Dunkeln mindestens 1 Jahr, gemahlen 6 Monate.

Sternanis: hält im Ganzen luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr, gemahlen 6 Monate.

Tamarindenpaste: hält gekühlt bestimmt bis zu 1 Jahr.

Tee, japanischer: ist fast immer grün. Hält luftdicht verpackt im Dunkeln 1–2 Monate.

Trockenpilze: z.B. Shiitake. Halten luftdicht verpackt im Trocknen und Dunkeln mindestens 1 Jahr, eingeweicht und gekühlt 3 Tage.

Wasabi: aus der Tube oder angerührtes Pulver hält sich gekühlt 2–3 Monate.

L wie »Liebhaberstücke«

Bier, asiatisches: hält geöffnet hoffentlich nicht länger als 15 Minuten.

Bohnen, schwarze: fermentierte Sojabohnen, die ganz ans Essen kommen oder zu Sauce verkocht werden. Nach dem Öffnen umfüllen, kühl stellen und in 1–2 Wochen verbrauchen.

Currypaste, grüne: hält fast ewig (bestimmt über 1 Jahr), geöffnet kühlen. Hausgemachte Currypaste >.

Fünf-Gewürze-Pulver: Gewürzmischung aus China. Hält luftdicht verpackt im Dunkeln 6 Monate.

Garam masala: Gewürzmischung aus Indien. Ähnlich variabel wie Currypulver, aber ohne Kurkuma. Hält luftdicht verpackt im Dunkeln 6 Monate.

Hoisin-Sauce: chinesische süßscharfe Sauce aus fermentierten Sojabohnen mit Chili, Knoblauch, Sesamöl. Gut zum Marinieren und als Dip. Geöffnete kühlen und möglichst innerhalb von 2–3 Monaten

verbrauchen.

Kichererbsen: halten luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln fast ewig.

Miso-Paste, helle: hält sich geöffnet und gekühlt gut 1 Monat.

Nudeln für Liebhaber: z.B. Udon, Soba. Halten luftdicht verpackt im Dunkeln 1 Jahr.

Sushi-Reis: hält luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln knapp 6 Monate.

Reispapier: ist recht empfindlich, also ab dem Einkauf darauf achten, dass nichts knickt. Hält luftdicht verpackt fast ewig.

Safran: getrocknete Blütennarben einer bestimmten Krokusblüte. Die Fäden halten luftdicht verpackt im Dunkeln 6 Monate, gemahlen hält Safran 2 Monate.

Sojasauce, spezielle: z.B. helle chinesische Sojasauce. Geöffnete kühlen und möglichst innerhalb von 2–3 Monaten verbrauchen.

Tamarinde, gepresste: hält luftdicht verpackt im Kühlen und Dunkeln fast ewig.

XL wie
»Extra Luxus«

Bohnenpaste, rote: gesüßte Paste aus Azuki- oder Kidneybohnen für Desserts und Gebäck. Geöffnete umfüllen, kühlen und innerhalb 1 Jahres verbrauchen.

Currypaste, gelbe: hält fast ewig (bestimmt über 1 Jahr), geöffnet kühlen.

Meeresfrüchte, getrocknet: halten luftdicht verpackt im Trocknen und Dunkeln 2 Monate.

Klebreis: hält luftdicht verpackt und ab und zu belüftet im Dunkeln knapp 6 Monate.

Mehl, asiatisches: z.B. Reis- oder Kichererbsenmehl für Reiskuchen oder Pakoras. Hält luftdicht verpackt (öfter lüften) im Dunkeln 1 Jahr.

Wein, asiatischer: wenn es authentisch sein soll – z.B. Marke Great Wall (China), Suntory (Japan) wählen. Wenn es gut sein soll – Bier, Tee oder Wasser trinken.

Auf >–> unter »die exotischen 17« steht mehr zu **Anis, Chilis, Curry, Fischsauce, Getrocknetem, Ingwer, Kokosmilch, Koriander, Miso, Reiswein, Sesam, Sojasauce, Tamarinde** und **Wasabi.**

Weiteres über **Reis** gibt es auf >, über **Nudeln** auf >, über **Soja** auf >.

Und noch ein paar Infos: **Bier** (>), **Bohnensauce** (>), **Fünf-Gewürze-Pulver** (>), **Reiswein** (>), **Sichuan-Pfeffer** (>), **Tee** (>), **Wein** (>).