

Asian Basics



Alles, was man braucht fürs Yin und Yang in der Küche



Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

Der Asian-Basic- Vorratsschrank

Das Einstiegsmodell
- erweiterbar von
Größe S bis XL.

Wer asiatisch kochen will, für den steht der Kühlschrank vor der Haustür.

Gemeint ist der Gemüsehändler mit Kühlhaus und regelmäßigem Nachschub. Denn dort sind wir ab jetzt täglich - wie die Thai-Köchin auf dem Gemüsemarkt.

Weil Frische ist Asiens allerwichtigste Zutat. Nur, wie schafft es die Thai-Köchin dann alles noch für den Wok zu schnippeln? Und wie schaffen wir das erst? Machen wir es wie alle Asiaten. Lassen wir das Saucenköcheln und setzen wir auf Fertigprodukte. Ja: Sojasauce, Miso-Paste, Kokosmilch, Nori-Blatt - alles Fertigprodukte, die der Frische feinste Würze geben.

Weil man diese Fertigprodukte nicht gleich alle besitzen muss, haben wir einen erweiterbaren Vorratsschrank entwickelt. Mit Größe S für die, deren Küche Asiatisches kaum kennt. Erweiterbar auf M für jene, die es wissen wollen. Größe L für Fans, die

genau wissen, was sie wollen. Und XL für die, die wirklich alles wissen möchten.

Allerdings: In Asien ist der Liter Sojasauce oder die Kokosmilch im Handumdrehen weg, bei uns dauert es meistens etwas. Deswegen: lieber kleine Mengen nehmen. Und nichts Angebrochenes in Dosen lassen, sondern umfüllen, dann hält es länger.

Noch was: Wer außer Kochbüchern auch Zeitung liest, weiß, dass in Asien nicht alles Zen ist. Stichworte sind Umweltschutz, Tierschutz, Kinderschutz, Menschenrechte. Einige Lebensmittel werden dort nach Regeln produziert, die wir schon lange nicht

mehr gut finden. Also ruhig auch mal beim Teehändler und der Bio-Frau vorbeischaun, wenn es was Asiatisches geben soll.

Alles, was man in der Asia-Küche vom Ankick bis zur Meisterschaft braucht und noch nicht im Vorratsschrank hat.

(Hält bis... = so lange bleibt's frisch und schmeckt.)

S wie

»Sonst geht nichts«

Chilisaucе, süße: weniger zum Kochen als zum Dippen. Gut in Salatsauce. Hält geöffnet und gekühlt mindestens 1 Jahr. Hausgemachte Chilisaucе auf ≥.

Duftreis: ist Standardbeilage. Luftdicht im Dunkeln (ab und zu belüften) aufbewahren, dann hält er knapp 6 Monate.

Fischsaucе: hält geöffnet und gekühlt 1 Jahr.

Gewürze: Koriander, Kreuzkümmel (Cumin) und Kurkuma (Gelbwurz) stellen mit Nelken, Muskat und Anis die Grundausstattung - aus der auch Currypulver oder -paste werden kann