

Thais trinken Schärfe mit der Muttermilch

Der Herrliberger Felix Weber bietet regelmässig Kochkurse an. Geniesser können so die Geheimnisse der Thai-Küche erkunden.

Von **Philipp Aeschlimann**

Feldmeilen. – Wer schwitzen will, muss sich nicht unbedingt an die Sonne legen. Man kann auch thailändisch kochen lernen und es mit den Chilischoten ein wenig übertreiben.

Dabei stellt man Folgendes fest: Erstens, das fünfgängige Menü, das die im Kurs anwesende Achter-Gruppe kochte und dann auch verpeist, ist sagenhaft fein. Zweitens, das Kochen selber geht ganz schnell und ist wirklich einfach – die eigentliche Arbeit steckt in der Vorbereitung. Wer also grössere Mengen an Gästen empfangen und nach Strich und Faden verwöhnen will, ist mit der Thai-Küche bes-

tens beraten. Drittens, der Einkauf ist die halbe Miete – besuchen Sie einen gut sortierten Thai-Laden und decken Sie sich mit den frischen Originalzutaten ein.

Ort des Kursgeschehens ist das Haus Lebensquell gleich beim Bahnhof Herrliberg-Feldmeilen. Felix Weber, Initiator der Kurse, leitet den Kochkurs zusammen mit Phatchanee Sainet, die wir Pat nennen dürfen. Pat ist Dreh- und Angelpunkt des Geschehens. Sie stammt aus dem Osten von Thailand und ist mit einem Deutschen verheiratet. Sie kocht rund vierzig Gerichte aus ihrer Heimat auswendig und erklärt uns jede Zutat minutiös.

Mit den Crevetten kämpfen

Als Einstieg dürfen wir Frühlingsrollen wickeln. Wir nehmen Reispapier, weichen es in Wasser ein und wickeln dann alles Mögliche darin ein. So gemacht müssen die Rollen nicht frittiert werden und schmecken auch wesentlich besser als ihre fettigen Verwandten. Dann schneidet Pat die Zutaten fein, was wir umgehend in Kochgruppen zu zwei bis drei Leuten nachmachen. Manche kämpfen tapfer mit den frischen Crevetten (Gung), die sich störrisch allen Schälversuchen widersetzen. Anschliessend demonstriert Pat, wie wir die Gerichte zu kochen haben und lässt uns davon probieren – einfach himmlisch und, wie gesagt, sehr schnell zubereitet.

Pat erzählt dazu ein wenig aus ihrer Heimat. Sie stammt aus einem Dorf am Ufer des Mekong-Flusses. Üblicherweise kochen dort die Frauen, aber auch Männer stehen am Herd. Die Rezepte werden innerhalb der Familie und des Dorfes weitergegeben. Es kann daher sein, dass im Nachbardorf völlig anders gekocht wird als im eigenen. Einmal die Woche kommt ein Schiff aus Laos den Fluss herunter und beliefert die Dörfer mit Kohlesäcken, die zu fünf Franken das Stück zu haben sind.

Bestialisch stinkende Sauce

Die Zutaten werden von der Familie frisch für die tägliche Küche vorbereitet. So wird die bestialisch stinkende Fischsauce (Naam Plaa) hergestellt, indem man Fische in ein Fass Salzwasser einlegt und dann sukzessive die oberste Was-



BILDER PATRICK GUTENBERG

Kursleiterin Phatchanee Sainet umgeben von lernwilligen und neugierigen Feinschmeckern.



Yam Nua: Pikanter Rindfleischsalat.



Tom Yam Gung: Klare Suppe mit Crevetten.

serschicht abschöpft. Erstaunlich ist, dass die Sauce im Gericht nicht stinkt und sogar sehr gut schmeckt.

Nachdem Pat vorgekocht hat, sind wir an der Reihe. Wir kochen eine klare Suppe mit Crevetten (Tom Yam Gung), ein rotes Curry mit Pouletfleisch (Gäng Phet Gai) und Rindfleischsalat mit Gewürzen (Yam Nua). Für das Menü verwenden wir keinen Tropfen Fett oder Öl – das schlägt sich später in einem exquisit leichten Essgenuss nieder. Angesichts der fortgeschrittenen Stunde empfinden das die Kursteilnehmer als besonders angenehm. Pat meint

dazu, es gebe Studien, die zeigten, dass die thailändische Küche sehr gesund sei und sogar helfen könne, Krebs vorzubeugen. Wir fragen Pat, wie es denn komme, dass die Thais so gut mit der Schärfe umgehen können. Pats simple Antwort: Thais tranken die Schärfe schon mit der Muttermilch. Ausserdem mache scharfes Essen glücklich.

Unsere Kreationen geniessen wir bei einem Mahl, zu dem es von Felix Weber einen feinen Wein und thailändisches Bier gibt. Erstaunt stellen wir fest, dass Gabel und Messer aufgetischt sind. Wir

werden von der Kursleitung belehrt, dass dies in Thailand alles andere als unüblich sei. Mit Stäbchen würden eigentlich nur Nudeln gegessen.

Zum Nachtisch bereitet uns Pat Früchte zu. Sie wendet dabei die berühmte thailändische Gemüse- und Früchteschnitzkunst an. So hat sie extra für den Anlass eine Wassermelone in einen blühenden Rosengarten verwandelt. Auf die Frage einer Kursteilnehmerin, ob die Thailänderinnen diese Kunst auch von der Mutter lernen, verneint Pat und grinst, sie habe das auf Youtube gesehen.

Kochkurse für die Thai-Küche

Phatchanee Sainet und Felix Weber bieten Thai-Kochkurse unter dem Motto «Sie werden gesund bleiben und nicht dick werden» an. Die Kurse dauern jeweils drei bis vier Stunden. Und so läuft ein Kurs ab: Nach dem Eintreffen der Teilnehmer gibt es eine thailändische Vorspeise. Pat erklärt die Zutaten für drei Gerichte, und zeigt, wie man sie vorbereitet. Dann sind die Kursteilnehmer an der Reihe und bereiten nach diesem Muster die Zutaten vor. Anschliessend folgt eine Kochdemonstration für jedes der drei Gerichte. Nach dem Probieren ist die Reihe wieder an den Teilnehmern: Sie kochen, was sie eben gesehen haben. Wenn alle fertig sind, ist es Zeit zum Essen, Geniessen und Plaudern. (pa)

www.thai-cooking.ch,
Tel. 079 414 77 85.