

Asiatisch statt Weihnachts-Braten

# REZEPTE FÜR PRÄSIDENTEN





**UNSER PROMIKOCH SID SHANTI HAT IN DER VORWEIHNACHTSZEIT DEN FERNEN OSTEN BEREIST.** Touren voller toller Eindrücke und exotischer Aromen. So bringt er Rezepte mit, die die Zunge kitzeln und sogar schon Präsidenten serviert wurden – und eine schöne Alternative zur eher schweren Weihnachtsküche bieten.

**N**achdem ich den vergangenen Winter auf Ibiza damit verbracht habe, mein Buch zu schreiben und den Sommer auf der Insel durchgearbeitet habe, war ich reif für einen Urlaub. Was gibt es Schöneres als die Kultur- und Küchenvielfalt des fernen Ostens? Myanmar, das frühere Burma, hat mich in seinen Bann gezogen.

Und das aus zwei Gründen: Myanmar hat sich gerade erst der Welt – und dem Tourismus – geöffnet. Deshalb ist es noch sehr authentisch. Zum Vergleich: Myanmar zählte im vergangenen Jahr nur 300 000 Besucher. Im angrenzenden Thailand waren es 14 Millionen. Zudem bietet das Land eine sehr interessante Küche: abwechslungsreich, einfach zubereitet und kostengünstig. Ein Paradies für einen Koch! Die Aromen der Küche sind fantastisch. Kombinationen aus Tamarinde, Chili, Papaya, Lotusblüten, Passionsfrucht, Erdnuss, Avocado, Reisstrophilpen, Litschis und vielen anderen wundervollen Zutaten.

Da das Land über 50 Jahre isoliert war, was fremde Einflüsse angeht, ist die Küche sehr authentisch. Es gab kaum Importe und auch die Einfuhr von Dünger und Pestiziden unterlag strengen Beschränkungen. Daher ist vieles, was hier serviert wird, immer noch aus ökologischem Anbau. Viele Seen und Flüsse versorgen die Menschen mit frischem Fisch, mit Krabben und Krebsen. Die Massenproduktion von antibiotika-gestopften Tiger-Garnelen, wie in Indonesien, ist hier noch unbekannt. Weil es kaum Kühlmöglichkeiten gibt, wird Essen hier täglich auf den Märkten verkauft. Oft so frisch, dass es noch lebendig ist.

Ich hatte die Ehre, in einer ganz besonderen Küche zu Gast zu sein: Das 5-Sterne Hotel „The Governor’s Residence“ in Yangon beherbergt die Politiker der Welt. Das Hotel wurde in den 1920er Jahren gebaut und wird von den Botschaften genutzt, ihre Gäste zu verwöhnen. Chefkoch Ricardo Lujan lud mich ein, mit ihm zu kochen. Drei der Gerichte, die hier serviert werden, und die allgegenwärtige Tamarinde-Sauce, möchte ich hier mit Ihnen teilen. Alle Zutaten bekommen Sie problemlos im Supermarkt oder Asia-Laden. Ein Myanmar-Abend als kleine Abwechslung zum Weihnachts-Braten.

*Guten Appetit wünscht Ihr*



**Das Buch:**

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter [office@ibiza-heute.de](mailto:office@ibiza-heute.de) Außerdem ist es in vielen Buchläden, Inselgeschäften und Lebensmittel-Läden auf Ibiza erhältlich. Und auch unter [www.sidshanti.com](http://www.sidshanti.com) – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: [info@sidshanti.com](mailto:info@sidshanti.com)



## ROHE GEMÜSE-FRÜHLINGSROLLEN

### ZUBEREITUNG:

- Bereiten Sie das Gemüse vor, indem Sie es schälen und in dünne, etwa 7 Zentimeter lange Streifen schneiden.
- Legen Sie das Reispapier für einige Minuten in warmes Wasser, bis es weich geworden ist. Dann kommt es flach auf ein Küchenhandtuch und wird trocken getupft.
- Teilen Sie das Gemüse in 4 Portionen auf und platzieren Sie jede Portion auf einem Reispapier. Lassen Sie dabei unten und oben einen ungefähr 2 Zentimeter breiten Rand fürs Einfalten frei.
- Rollen Sie die Zutaten einmal ein, falten Sie dann die freien Enden ein und rollen Sie den Rest ein.
- Schneiden Sie die Rolle in der Mitte schräg durch und servieren sie mit der Tamarinden-Sauce zum Dippen.

### ZUTATEN:

Für 4 Personen

- 20 g Karotten
- 20 g Salatgurke
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 20 g Zucchini
- 40 g Kohl
- 20 Minzblätter
- 2 große Salatblätter
- 4 Stücke Reispapier

### ZUTATEN UND VORBEREITUNG:

Für 4 Personen

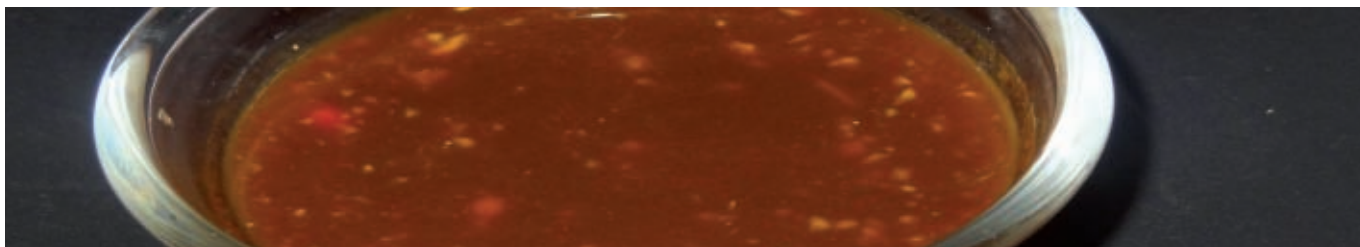
- 80 g frische Ingwer-Wurzel, schälen und fein hobeln
- 200 g – Mix aus frittierten Nüssen, Mais & Bohnen (der klassische spanische Bar-Mix – gibt es fertig zu kaufen)
- 40 g Sesam-Samen
- 2 Tomaten, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden
- 1 frische Chili, Samen entfernen und hacken
- 4 EL Erdnuss-Öl
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 TL Limettensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 40 g getrocknete kleine Shrimps
- 8 g Palm-Zucker

## INGWER-SALAT



### ZUBEREITUNG:

- Weichen Sie den Ingwer für 24 Stunden in Wasser mit etwas Weißweinessig ein. Danach trocken tupfen.
- Vermischen Sie alle Zutaten und kitzeln Sie die Aromen mit dem Limettensaft und Palm-Zucker.
- Frisch servieren.



## TAMARINDEN-SAUCE

### ZUBEREITUNG:

- Lösen Sie die Tamarindenpaste in warmem Wasser auf.
- Entfernen Sie gegebenenfalls Samen und Haut
- Fügen Sie Knoblauch und Chili hinzu. Gut verrühren.
- Schmecken Sie alles mit dem Palm-Zucker und etwas Salz ab.  
Extra-Tipp: Für einen Frische-Kick geben Sie einen Spritzer Limettensaft hinzu.

### ZUTATEN UND VORBEREITUNG:

Für 4 Personen

4 EL Tamarindenpaste  
1/3 Tasse warmes Wasser  
2 Knoblauchzehen, durch die Presse drücken  
1 grüne Chili, von den Samen befreien und hacken  
½ TL Palm-Zucker  
2 Koriandersprossen, hacken  
Meersalz zum Würzen

## GRÜNER PAPAYA-SALAT



### ZUBEREITUNG:

- Mischen Sie alle Zutaten gut zusammen, geben Sie dem Aroma mit dem Limettensaft einen Kick und schmecken Sie mit dem Meersalz und Palm-Zucker ab.
- Garnieren Sie mit den Röstzwiebeln.
- Frisch servieren.

### ZUTATEN UND VORBEREITUNG:

Für 4 Personen

120 g grüne Papaya, schälen und in feine Streifen schneiden  
2 Tomaten, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden  
20 g Koriander, hacken  
40 g geröstete Erdnüsse, grob hacken  
2 Schalotten, schälen und fein schneiden  
2 EL Olivenöl Extra Virgen  
2 TL Fisch-Sauce  
2 TL Limettensaft  
50 g getrocknete kleine Shrimps  
1 x kleine grüne „birds eye chili“ (auch Thaichili), Samen entfernen und hacken  
2 EL geröstete Zwiebeln (gibt es fertig)  
Meersalz  
Palm-Zucker