

WILLKOMMEN

Thai Shokdee

Restaurant & Take Away

Worbstrasse 221 - 3073 Gümligen - Tel: 031 951 30 40 - info@thai-shokdee.ch - www.thai-shokdee.ch

Kleine Geschichte zur Thai-Küche

Ursprünglich war die Küche Thailands vom Wasser geprägt, auf den Tisch kamen vornehmlich Wassertiere und Wasserpflanzen. Veränderungen in den Kochgewohnheiten gab es sowohl durch chinesische und japanische Einflüsse als auch, ab dem 17. Jahrhundert, durch Einflüsse aus Europa. Chilis wurden zum Beispiel von portugiesischen Missionaren in Thailand eingeführt.

Grundnahrungsmittel

Reis ist das Grundnahrungsmittel in Thailand. Der thailändische Ausdruck für essen (กินข้าว – Aussprache: [kin-kâo]) bedeutet wörtlich „Reis essen“, egal um welche Art von Speisen es sich handelt.

Unter den vielen Reissorten ist der vor allem im Isaan angepflanzte langkörnige Jasminreis besonders beliebt, aber auch am teuersten. Im Norden und Nordosten Thailands wird der Klebreis bevorzugt, der nicht gekocht, sondern in einem aus Bambus geflochtenen Behälter über einem Wassertopf gedämpft wird und dessen Körner so zusammenkleben.

Zutaten und Gerichte

Die thailändische Küche besitzt zahlreiche typische Zutaten, einige Beispiele sind:

Reis (ข้าว – Aussprache: [kâo]): am bekanntesten ist der Jasminreis (ข้าวหอมมะลิ – [kâo-hôm-malí]), der auch als thailändischer Duftreis bekannt ist und vor allem in der Zentralregion und im Süden Thailands beliebt ist, und der Klebreis (ข้าวเหนียว – [kâo-nǐo]), der eher im Norden und Nordosten Thailands bevorzugt wird. Daneben gibt es eine Vielzahl weiterer Sorten und Qualitätsabstufungen.

Nudeln Kuai Tiau (ก๋วยเตี๋ยว – [küai-tǐo], Reismudeln) gibt es in verschiedenen Breiten, sie werden meist als Nudelsuppe oder gebraten als zum Beispiel Phat Thai (ผัดไทย) gegessen.

Bami (บะหมี่ – [bà-mì]) haben eine gelbliche Färbung, sie werden aus Weizenmehl hergestellt, manchmal wird Ei hinzugefügt.


Khanom Dschiin (ขนมจีน – [kanǒm-in], Reismudeln) sind typisch für die Küche Süd-Thailands und werden meist mit einer scharfen curryähnlichen Sauce (ขนมจีนน้ำยา – [kanǒm-in-nám-ja], „Reismudeln mit Kräutersauce“) serviert.


Wun Sen (วุ้นเส้น – [wún-sên]) sind aus Mungbohnen-Mehl hergestellte Glasnudeln, die gerne als Einlage in klaren Suppen verwendet, oder als erfrischender Salat, Yam Wun Sen (ยำวุ้นเส้น – [jam-wún-sên]), zubereitet werden.


Thai-Auberginen Cha-Om (ชะอม): Triebe der Akazienart *Acacia pennata*, die u. a. in Suppen, Curries und Omelettes Verwendung finden.


Fleischdeklaration:

Rindfleisch	Schweiz
Schweinefleisch	Schweiz
Poulet	Schweiz /
Crevetten	Thailand, Vietnam
Fisch	Thailand, Vietnam, Alaska
Ente	Thailand

 = wenig scharf

 = mittel scharf

 = sehr scharf

 = vegetarisch

- Alle Hauptspeisen servieren wir Ihnen mit Jasmin-Reis
- Bei Rind, Crevetten und Ente verrechnen wir einen Zuschlag von Fr. 2.–
- Bei Bratreis und Bratnudeln verrechnen wir einen Zuschlag von Fr. 2.–

Vorspeisen



“Thod Man Pla” 002



“Gai Satay” 004



“Som Tamm” 008

001	पोपीयेतोट Por Piah Thod (2 Stk.) Frühlingsrollen gefüllt mit Gemüse und Glasnudeln		8.–
002	ทอดมันปลา Thod Man Pla (5 Stk.) Frittierte Fischbällchen (Thai Curry, Langbohnen, Kafirblättern, süsser Basilikum)		10.–
003	กุ้งชุบแป้งทอด Gung Shub Baeng Thod (4 Stk.) Frittierte Crevetten im Teig		10.–
004	ไก่สะเต๊ะ Gai Satay (4 Stk.) Poulet Spiessli		10.–
005	ถุงทอง Thung Thong (4 Stk.) Goldene Säckli gefüllt mit Schweinehackfleisch, und Koriander		10.–
007	«ไทยโชคดี» ออร์เดิร์ฟ Thai Shokdee Finger Food Teller (Por Piah Thod, Thod man Pla, Kung Shub Baeng Thod, Gai Satay, Thung Thong)		15.–
008	ส้มตำ Somm Tamm Papaya Salat mit Crevetten, Erdnüssen und Tomaten		15.–

Vorspeisen

- 009 **ขนมจีบ**
Kha Nom Jieb (6 Stk.) Wartezeit ca. 15 Min. 15.–
Gedämpfter Wan-Tan gefüllt mit Schweinehackfleisch und Gemüse
- 010 **ยำเนื้อ**
Yam Nauh 15.–
Scharfer Rindfleischsalat mit Limettensaft, Gurken und Thai Sellerie
- 011 **ยำวุ้นเส้น**
Yam Wun Sen 15.–
Scharfer Glasnudelsalat mit Crevetten, Schweinehackfleisch, Erdnuss und Thai Kräuter
- 013 **หมูน้ำตก**
Muuh Nam Tok 15.–
Scharfer grillierter Schweinefleischsalat, mit geröstetem Reispulver, Chilipulver und Thai Kräuter
- 014 **ลาบไก่**
Laab Gai 15.–
Scharfer gehackter Pouletsalat und Thai Kräuter
- 016 **ยำหัวปลี**
Yam Hua Plie 18.–
Bananenblumen Salat mit Crevetten, Schweinehackfleisch, Kokosmilch und Cashewnüsse



“Kha-Nom Jieb” 009



“Yam Wun Sen” 011






“Yam Hau Plie” 016

Vorspeisen




“Tom Yam Gung” 017

- | | | | |
|-----|--|---|------|
| 017 | ต้มยำกุ้ง
Tom Yam Gung
Crevetten Suppe mit Pilze, Limettensaft und langem Korriander |  | 15.– |
| 018 | ต้มข่าไก่
Tom Kha Gai
Poulet in Kokosmilch Suppe mit Galgant und Zitronengras |  | 10.– |
| 019 | ต้มจืดวุ้นเส้น
Tom Jüd Wun Sen
Glasnudel-Suppe mit Schweinehackfleisch und Gemüse |  | 10.– |



“Tom Jüd Wun Sen” 019

Hauptspeisen

- | | | | |
|-----|--|---|------|
| 101 | แกงเขียวหวานไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Kaeng Khiew Warn Gai / Gung / Nüah
Grüner Curry in Kokosmilch mit süßem Basilikum und Thai-Auberginen
Poulet, Crevetten + 2.– oder Rind + 2.– |  | 25.– |
| 102 | มัสมั่นไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Mass Sa Man Gai / Gung / Nüah
Mass Sa Mam Curry in Kokosmilch mit Kartoffeln, Zwiebeln und Erdnuss
Poulet, Crevetten + 2.– oder Rind + 2.– |  | 25.– |
| 103 | พะแนงไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Pa–Naeng Gai / Gung / Nüah
Pa–Naeng Curry in Kokosmilch mit Kaffirblättern
Poulet, Crevetten + 2.– oder Rind + 2.– |  | 25.– |
| 104 | แกงกะหรี่ไก่ / กุ้ง
Gaeng Ga–ri Gai /Gung
Gelbes Curry in Kokosmilch mit Kartoffeln Poulet oder Crevetten + 2.– |  | 25.– |
| 105 | ต้มข่าไก่ / กุ้ง
Tom Kha Gai / Gung
Poulet oder Crevetten + 2.– in Kokosmilch Suppe mit Galgant und Zitronengras |  | 25.– |
| 107 | ต้มยำกุ้ง
Tom Yam Gung
Crevetten Suppe mit Pilze, Limettensaft und langem Korriander |  | 28.– |
| 108 | ต้มยำปลา
Tom Yam Pla
Fisch–Suppe (Zander-Filet) mit Zitronengras, Limettensaft und langem Korriander |  | 28.– |



“Pa–Naeng” 103



“Tom Kha Gai” 105

Hauptspeisen



“Phad Prig Khing” 112



“Kai Phad Med Mamuang” 114



“Phad Ka-Prao” 115

- | | | | |
|-----|---|---|------|
| 109 | ต้มยำรวมมิตรทะเล
Tom Yam Ruam – Mit Taley
Meerfrüchte-Suppe mit Zitronengras, Limettensaft, Koriander und Frühlingszwiebeln |  | 28.– |
| 110 | ต้มจืดวุ้นเส้น
Tom Jüd Wun Sen
Glasnudel-Suppe mit Schweinehackfleisch und Gemüse |  | 22.– |
| 111 | ผัดเนื้อน้ำมันหอย
Phad Nuah Nam Mann Hoi
Gebratenes Rindfleisch mit Austernsauce und Frühlingszwiebeln | | 25.– |
| 112 | ผัดพริกขิงหมู / ไก่ / กุ้ง
Phad Prig Khing Muuh / Gai / Gung
Gebratenes Schweinefleisch, Poulet oder Crevetten + 2.– mit rotem Curry und langen Bohnen |  | 25.– |
| 113 | ปลาผัดตื้นช่าย
Pla Phad Khün – Shay
Gebratenes Zander Filet im Bierteig mit Thai-Sellerie | | 25.– |
| 114 | ไก่ผัดเม็ดมะม่วง / กุ้งผัดเม็ดมะม่วง
Gai Phad Med – Mamuang / Gung
Gebratenes Pouletfleisch oder Crevetten + 2.– mit Cashewnüssen und Frühlingszwiebeln |  | 25.– |
| 115 | ผัดกะเพราไก่ / กุ้ง / เนื้อ / เป็ด
Phad Ka-Prao Gai / Gung / Nüah / Pedd
Gebratenes Poulet, Crevetten + 2.–, Rind + 2.– oder Ente + 2.– mit Chili, Knoblauch und scharfem Basilikum (mit Speigelei + 3.–) |   | 25.– |

Hauptspeisen

- | | | | |
|-----|---|---|------|
| 116 | ผัดผักโชคดี
Phad Pakk "Shokdee"
Verschiedenes gebratenes Gemüse | ✓ | 20.– |
| 117 | ผัดเปรี้ยวหวานไก่ / เป็ด / กุ้ง
Phad Prew Warn Gai / Pedd / Gung
Süss – Saures mit Poulet, Ente + 2.– oder Crevetten + 2.– | ✓ | 25.– |
| 118 | ข้าวผัดไก่ / กุ้ง
Khao Phad Gai / Gung
Gebratener Reis mit Eier, Poulet oder Crevetten + 2.– und Gemüse | ✓ | 23.– |
| 119 | ผัดไทยไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Phad Thai Gai / Gung / Nüah
Gebratene Reismudeln mit Erdnuss, Eier und Poulet, Crevetten + 2.– oder Rind + 2.– | ✓ | 23.– |
| 120 | กุ้งผัดผงกะหรี่ / ไก่ผัดผงกะหรี่
Gung Phad Pong – Gari / Gai
Gebratene Crevetten mit Curry, Eiern, Zwiebeln und Thai Sellerie | ✓ | 28.– |
| 121 | ชุ้ปลาแซลมอน
Shu – Shii Pla Salmon
Frittierte Lachsfilet ca. 150g., angebraten im roten Curry mit Kokosmilch und Kafirblätter | ✓ | 28.– |



"Phad Pakk "Shokdee" 116



"Khao Phad Gai" 118







"Shu – Shii Pla Salmon" 121

Hauptspeisen



“Khao Phad Kiemau Gung” 122

- | | | | |
|-----|---|---|------|
| 122 | ข้าวผัดซี่เมาไก่ / กุ้ง / เนื้อ
Khao Phad Kiemau Gai / Gung / Nüah |  | 25.– |
| | Gebratener Reis mit verschiedenen Kräutern (scharfer Basilikum, grüner Pfeffer, Chilli) mit Poulet, Crevetten + 2.– oder Rind + 2.– | | |
| 123 | ผัดโหระพาไก่ / เป็ด / กุ้ง
Phad Hohrapha Gai / Pedd / Gung |  | 25.– |
| | Gebratenes Fleisch, Poulet, Ente + 2.– oder Crevetten + 2.– mit Thai-Basilikum, Gemüse und Peperoncini | | |
| 124 | ก๋วยเตี๋ยวมัดผัก/ไก่ / กุ้ง
Guay Tiew Phad Pakk Gai / Gung |  | 25.– |
| | Gebratene Nudeln mit verschiedenem Gemüse und Poulet oder Crevetten + 2.–, mit Ei gebunden | | |
| 125 | ข้าวผัดเขียวหวานกุ้ง / ไก่
Khao Phad Kiew Warn Gung |  | 28.– |
| | Gebratener Reis mit grüner Currysauce gebratenen Crevetten, Thai Auberginen und süßem Basilikum | | |



“Phad Hohrapha Pedd” 123

Vegetarisches Menu

- | | | | |
|-----|--|-----|------|
| 201 | กะเพราเต้าหู้
Ga- Prau Tao Huu
Frittierter Tofu mit Chili, Knoblauch und scharfem Basilikum |))) | 22.– |
| 202 | เปรี้ยวหวานเต้าหู้
Prieu Warn Tao Huu
Tofu süß-sauer | | 22.– |
| 203 | เขียวหวานเต้าหู้
Kiew Warn Tao Huu
Tofu mit grünem Curry in Kokosmilch mit süßem Basilikum und Thai-
Auberginen |))) | 22.– |
| 204 | วุ้นเส้นผัดผักไข่
Wun Sen Phad Pakk Khai
Gebratene Reismudel mit verschiedenem Gemüse, mit Ei gebunden | | 22.– |
| 205 | ผัดถั่วงอกเต้าหู้
Phad Tua-Ngok Tao Huu
Gebratener Tofu mit Sojasprossen und Gemüse | | 22.– |



“Prieu Warn Tao Huu” 202



“Phad Tao Huu” 205

Gewürze und Kräuter

Verschiedene Arten von frischen und getrockneten Chilischoten, wie zum Beispiel die kleine Phrik Khi Nu (พริกขี้หนู – [pʰrɨk-kʰi-nǔ], wörtlich Mäusekot-Chili, *Capsicum frutescens*), oder die etwas größeren „himmelweisenden Chili“ (Thai: พริกขี้ฟ้า – [pʰrɨk í fá], *Capsicum annuum*), von den Portugiesen im 16. Jahrhundert aus Südamerika eingeführt.

Ingwer (ขิง – [kɨ̌]) – Galgantwurzel (ข่า – [kʰá]) – Chinesischer Ingwer (กระชาย – [krà-ai]) – Zitronengras (ตะไคร้ – [təkrai])

Knoblauch (กระเทียม – [krà-tiam]) – Koriander (ผักชี – [pʰàk-i]) (das Aussehen der Blätter entspricht etwa der Petersilie in der europäischen Küche), von dem sowohl die Wurzeln (zum Beispiel im แกงเขียวหวาน – [kæ-kʰiə-wǎn]), als auch die Blätter und die Samen verwendet werden. – Dill (ผักชีอิสาน – phak chi isan), vor allem in der regionalen Küche Nordost-Thailands verwendet.

Basilikum – In der Thai-Küche verwendet man insgesamt drei verschiedene Arten von Basilikum, in Thailand Horapa genannt: „süßes Basilikum“ (ใบโหระพา – [bai-hǒrápa], *Ocimum basilicum*), das eng verwandt mit dem in Europa bekannten Basilikum (ebenfalls *Ocimum basilicum*), allerdings wesentlich geschmacksintensiver ist; „Zitronenbasilikum“ (ใบแมงลัก – [bai-mæ-lák], *Ocimum citriodorum*) und „Indisches Basilikum“ (ใบกะเพรา – [bai-kà-prao], *Ocimum tenuiflorum*)
Limettenblätter (ใบมะกรูด – [bai-má-krùt]) geben den Gerichten einen zitronigen Geschmack, sie tragen allerdings nicht zur Säuerung bei. Fischsauce (น้ำปลา – [nám-pla]) wird in fast jedem thailändischen Gericht verwendet; hergestellt wird sie aus Sardellen, Wasser und Salz. Reines Salz wird zum Würzen nur selten verwendet, im Allgemeinen wird es durch Fischsauce ersetzt.

Tamarinde (มะขาม – [má-kǎm]) gibt den Gerichten eine leichte säuerliche Würze.

Gerichte

Gaeng (แกง – [kæ̌]): Weltberühmt sind auch einige Gerichte der Thailändischen Küche aus der Gruppe der „Gaeng“, die gemeinhin als „Curry“ bezeichnet werden. In Thailand ist Curry-Pulver, wie es in Europa verbreitet ist, zwar nicht unbekannt, aber es wird nur in einigen Gerichten, wie ฟูผัดผงกะหรี่ ([pu-pàt-po-kàri] – Gebratene Krabben mit Curry-Pulver und Ei), verwendet. Es gibt nur wenige thailändische Gerichte, die „Kari“ im Namen tragen: zum Beispiel แกงกะหรี่ไก่ ([kæ-kàri-kài]), meist als „Gelbes Hühner-Curry“ übersetzt. Thailändischen Gaeng-Gerichte ähneln indischen Currys, sie sind Eintöpfen mit viel Flüssigkeit oder Suppen (zum Beispiel แกงจืด – ([kæ-t], wörtlich „Geschmacklose Suppe“) vergleichbar. Weitere Gaeng-Gerichte enthalten viele Chilies, wie Kaeng Phet (แกงเผ็ด, [kæ-pèt], wörtlich „Scharfe Suppe“, im Westen als „Rotes Curry“ bekannt). Die Grundzutaten dieser Gerichte werden als Pasten zubereitet, in denen beispielsweise Wurzeln, frische Blätter und frische Chilischoten mit Garnelenpaste so lange im Mörser gestampft werden, bis sie zu einer homogenen, dicken Masse geworden sind.

Som Tam (ส้มตำ) ist ein besonders im Isaan beliebtes Gericht. Das Mischgemüse besteht aus klein gehackten grünen (unreifen) Papayas, Zwiebeln, Tomaten, Limone, Lang-Bohnen, gerösteten Erdnüssen, Salz, Palmzucker und Chilischoten, gewürzt mit Fischsauce. Es wird meistens sehr scharf gegessen. Tom Yam (ต้มยำ) ist wohl eines der bekanntesten Gerichte Thailands. Diese würzige, sauer-scharfe Suppe wird mit Fischsauce, Schalotten, Zitronengras, Limonensaft, Galangal, Tamarinde und vielen Chilies gewürzt. Sie wird traditionell zu Reis mit verschiedenen Einlagen, wie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten serviert. Durch den Einfluss von außen kam eine Reihe neuer Produkte in der thailändischen Küche zur Anwendung, wobei einige Zutaten durch einheimische Produkte ersetzt wurden. So wird in Thailand beispielsweise Kokosöl statt Butterfett eingesetzt und Zitronengras bzw. einheimische Gewürzmischungen ersetzen andere Gewürze.



Auf Wiedersehen

Thai Shokdee

Restaurant & Take Away

Worbstrasse 221 - 3073 Gümligen - Tel: 031 951 30 40 - info@thai-shokdee.ch - www.thai-shokdee.ch

Besten Dank