ผัดกะเพราหมู

Pad Kra Pao - Schweinehack mit Heiligem Basilikum



Eigenes Bild (KI-generiert)

THA-001 | 2 Portionen | Schwierigkeit 2/5

Streetfood / Ahan Tam Sang | Thailand, Bangkok

Historische Zeitangabe: ca. 15 Min.

Redaktioneller 25-Minuten-Plan für Vorbereitung, Spiegeleier und Wok, wenn der Jasminreis bereits gegart ist. Reis kochen, Auftauen und größere Chargen kommen hinzu.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Pad Kra Pao Mu (**ผัดกะเพราหมู**) ist thailändische Küche auf Bestellung. Entscheidend ist Heiliges Basilikum (Kaphrao), nicht süßliches Thai-Basilikum (Horapha). Der historische Thairath-Beleg beschreibt eine grob gestampfte Würzpaste mit optionalem Galgant. TrueID dokumentiert dagegen eine stärker gewürzte Fassung des Kochkanals **กินได้อร่อยด้วย**. Unser Hauptansatz ist eine redaktionelle Archivfassung; seine Grammwerte sind keine exakte Umrechnung einer dieser Quellen.

Redaktionelle Klarstellung

Grundansatz für zwei Personen: rohes Fleisch, abgezupfte trockene Basilikumblätter und geschälten Knoblauch wiegen. Grammwerte haben Vorrang vor ungefähren Zehen-/Scheiben-/Löffelangaben im Text. Reis bereits gegart und Eieröl zusätzlich bereitstellen. Optionale Saucen nur innerhalb ihrer Zutatenmengen nutzen; die separate TrueID-Variante nicht zum Hauptansatz addieren.

Zutaten (metrisch)

Hauptzutaten

300 g	Schweinehack, grob gehackt - **หมูสับ** - rohes Fleischgewicht ohne Knochen, ideal aus Schweinenacken
40 g	Heiliges Basilikum (Kaphrao), Blätter - **ใบกะเพรา** - möglichst rot; abgezupfte, gewaschene und gut abgetrocknete Blätter wiegen, keine groben Stiele
20 g	Thailändischer Knoblauch - **กระเทียมไทย** - geschältes Gewicht; 6-8 Zehen nur als ungefähre Orientierung für den Grundansatz, maßgeblich ist das Grammgewicht
6 Stk	Rote Jinda-Chilis - **พริกจินดา** - nicht mit Spur-Chilis gleichsetzen; Schärfe schwankt
8 Stk	Vogelaugen-Chilis, grün - **พริกขี้หนูสวน** - Stückgröße und Schärfe schwanken; bei Bedarf weniger verwenden
5 g	Galgant, 2 dünne Scheiben - **ข่า** - optionale Variante; geputztes Gewicht. Zwei dünne Scheiben nur als Orientierung für den Grundansatz, keine allgemeine Pflichtzutat
30 ml	Neutrales Pflanzenöl - **น้ำมันพืช** - nur für das Wokgericht; Eieröl separat

Würze (sparsam!)

15 ml	Fischsauce - **น้ำปลา** - gute Qualität
2.5 g	Zucker - abwiegen; ½ TL nur ungefähre Orientierung für den Grundansatz, zum Abrunden nach und nach dosieren
5 ml	Austernsauce - **น้ำมันหอย**, optional
3 ml	Süße dunkle Sojasauce - **ซีอิ๊วดำหวาน** - nur für die Farbe, optional
30 ml	Brühe oder Wasser - abgemessene Flüssigkeit für den Wok, kein Reiswasser; bei Brühe deren Salzgehalt berücksichtigen

Zum Servieren

2 Portionen	Jasminreis (gedämpft) - **ข้าวหอมมะลิ** - bereits gegarte Beilage; Portionszahl ist kein Grammgewicht und keine Rohreismenge. Reis separat nach Appetit planen
2 Stk	Eier - für knusprige Spiegeleier (**ไข่ดาว**); bei weichem Dotter pasteurisierte Eier
Nicht beziffert	Neutrales Öl zum Braten der Eier - separat nach Pfannengröße einplanen, nicht im Woköl enthalten; eingesetztes Öl ist nicht gleich aufgenommenes Öl

Zubereitung

01 Vorbereiten

Reis fertig bereithalten. Schweinenacken grob hacken oder grobes Hack verwenden. Basilikum waschen und gründlich trocknen. Alle Saucen und die Flüssigkeit vor dem Braten abmessen.

02 Paste stampfen (โขลก)

Knoblauch und beide Chili-Sorten, auf Wunsch den Galgant, im Mörser grob zerstoßen. Für diese Fassung nicht pürieren; andere thailändische Rezepte verwenden auch feinere Pasten.

03 Spiegeleier braten

In einer separaten kleinen Pfanne das zusätzlich eingeplante Öl erhitzen, ohne es rauchen zu lassen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Bei mittlerer Hitze knusprige Ränder bilden lassen; vorsichtig wenden, falls nötig. Bei nicht pasteurisierten Eiern Eiweiß und Dotter fest garen. Für weichen Dotter ausschließlich pasteurisierte Eier verwenden. Abtropfen lassen und das Wokgericht unmittelbar anschließend braten.

04 Paste anbraten

Das abgemessene Woköl erhitzen. Die Paste unter Rühren duftend anbraten, ohne den Knoblauch dunkel werden zu lassen. Hitze bei Bedarf reduzieren.

05 Fleisch garen und würzen

Hack zugeben und zerteilen. Fischsauce und Zucker nach und nach einarbeiten, optionale Saucen nur bei Bedarf. Die abgemessene Brühe oder das Wasser zugeben und weiterbraten, bis das Hack vollständig gar ist. Mit einer dünnen Thermometersonde in einer ausreichend dicken zusammengeschobenen Fleischportion mindestens 71 °C prüfen, ohne die Pfanne zu berühren. Farbe allein genügt nicht.

06 Konsistenz einstellen

Die Flüssigkeit kurz einkochen lassen, bis das Fleisch saftig, aber nicht suppig ist. Nicht über das abgemessene Saucenbudget hinaus nachgießen; deren Salzgehalt unterscheidet sich.

07 Basilikum einrühren

Basilikumblätter erst ins fertig gegarte Fleisch geben und kurz schwenken, bis sie zusammenfallen. Vom Herd nehmen.

08 Anrichten

Sofort mit dem bereitgehaltenen Jasminreis und den Spiegeleiern servieren. Reisgewicht und tatsächlich aufgenommenes Eieröl sind nicht bestimmt; die Portionen sind eine Arbeitsaufteilung.

Archivar-Notizen

Quellenumfang: Thairath war beim Direktabruf gesperrt; der gelesene Suchtext belegt die grobe Paste, Galgant und ein Spiegelei, aber nicht sämtliche Archivmengen. TrueID nennt ausdrücklich den Kochkanal **กินได้อร่อยด้วย** als Vorlage.

Jinda (**พริกจินดา**) und Spur-Chili (**พริกขี้ฟ้า**) sind unterschiedliche Bezeichnungen. Die thailändische Kasetsart-Agrarbibliothek führt sie getrennt auf. Jinda ist nicht pauschal mild; Stückzahlen erlauben keine zuverlässige Schärfeprognose.

Galgant ist hier optional. Auch feinere Pasten und andere Gemüsebeigaben kommen vor; die frühere Behauptung eines allgemeinen Verbots wird nicht aufrechterhalten. Diese Fassung enthält kein zusätzliches Gemüse.

Separate TrueID-Variante für 400 g Fleisch: 3 EL Austernsauce, 1½ EL Würzsauce, 1 EL Fischsauce, ½ EL süße Sojasauce und ½ EL Zucker. Das ist ein eigenständiger Saucenansatz, kein Zusatz zum Hauptrezept. Die Variante enthält auch andere Chili- und Kräutermengen. Nicht automatisch mit der Portionswahl skalieren.

Der redaktionelle Küchenplan von 25 Min. berücksichtigt Vorbereitung, Eier und Wok bei bereits gegartem Reis. Die historische Angabe von 15 Min. bleibt dokumentiert, ist aber keine Gesamtzeitfreigabe. Reis kochen, Auftauen und größere Chargen brauchen zusätzliche Zeit.

Mengenbasis: Diese Haushaltsfassung ist für zwei Personen festgelegt. 300 g Fleisch und die Würzmengen sind redaktionelle Arbeitsmengen, keine exakte Umrechnung des Thairath- oder TrueID-Rezepts. Bei Knoblauch, Zucker und Galgant gelten die gewogenen Mengen; Zehen-, Löffel- und Scheibenhinweise sind Näherungen des Grundansatzes. Die separate 400-g-TrueID-Variante wird nicht dazugerechnet. Reisgewicht, Eierölaufnahme und fertiger Ertrag sind nicht gemessen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Heiliges Basilikum frisch oder tiefgekühlt im Asia-Markt suchen. Horapha und europäisches Basilikum mit Nelkenpulver sind kein gleichwertiger Ersatz.

Jinda- und Vogelaugenchilis: ersatzweise andere frische Chilis, deren Schärfe bekannt ist. Das Aromaprofil verändert sich.

Galgant frisch oder tiefgekühlt kaufen; die optionale Zutat kann entfallen. Ingwer ist kein aromagleiches Ersatzprodukt.

Fischsauce nach Zutatenliste und Salzgehalt auswählen. Sojasauce ergibt eine andere Würzung.

Thailändische süße dunkle Sojasauce verwenden. Indonesische Kecap Manis ist anders zusammengesetzt; im Notfall sparsam und nach Geschmack, keine direkte Mengengleichheit annehmen.

Nährwerte

Nicht berechnet. Frühere ungeprüfte Archivschätzungen sind im Prüfarchiv gesichert und werden nicht mehr als Nährwerte angezeigt. Fehlende Angaben bedeuten nicht null.

Nicht berechnet: Produktdaten, tatsächlich verzehrte Mengen und gemessenes Fertiggewicht fehlen. Beilagen sind nicht enthalten.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Mengenentscheidung vom 20.10.2026 auf Grundlage des dokumentierten thailändischen Quellenabgleichs vom 16.10.2026. Quellenrollen und historische Abrufdaten bleiben erhalten. Keine neue Recherche oder Kochprobe. Redaktionelle Gewichtsdefinitionen ergänzen die bestehende Haushaltsfassung; nicht alle Mengen sind exakte Quellenumrechnungen.

ไทยรัฐ - เปิดสูตรลับ ‘ผัดกะเพราแท้’

Thailändisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

TrueID - Pad Kaphrao, Vorlage กินได้อร่อยด้วย

Thailändisch | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Kasetsart Agricultural Library - Chilli names

Thailändisch · nachgedruckter Fachartikel | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Wongnai - Crisp fried eggs (technique only)

Thailändisch | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

FDA - What You Need to Know About Egg Safety

Englisch · ergänzende Lebensmittelsicherheit | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

FoodSafety.gov - Safe Minimum Internal Temperatures

Englisch · ergänzende Lebensmittelsicherheit | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Thailand, Schwein, HeiligesBasilikum, Streetfood, AhanTamSang, JaanDiao, PadKraPao, scharf