CULINARYORIGIN / THAILAND

ต้มข่าไก่

Tom Kha Gai - Hühnersuppe in Galgant-Kokos



Eigenes Bild (KI-generiert)

THA-002 | 4 Portionen | Schwierigkeit 2/5

Currysuppe / **ต้ม** | Thailand, Zentralthailand

Historische Zeitangabe: ca. 30 Min.

Planungswert für die Suppe nach den vorhandenen Schritten. Separat servierter Reis ist nicht Teil dieses Zeitwerts.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Tom Kha Gai (**ต้มข่าไก่**) verbindet Huhn mit Galgant und Kokosmilch. Unsere Fassung kombiniert Quellen: Die Hauptmengen von Huhn, Pilzen und Kokosbasis entsprechen Wongnai, während das Garen in dünner Kokosmilch mit später Cremezugabe dem Mahidol-Ablauf folgt. Galgantgewicht, Fischsauce und Limettensaft bleiben redaktionelle Archivmengen. Das ist keine exakte Übersetzung eines einzelnen Originalrezepts. Limette kommt am Schluss für frischen Geschmack dazu; Kochen macht sie nicht zwangsläufig bitter.

Redaktionelle Klarstellung

Grundansatz für vier Portionen: Huhn roh ohne Knochen/Haut, Pilze geputzt beziehungsweise abgetropft wiegen. Dünne Kokosmilch und Creme separat abmessen; zusammen 800 ml Kokosbasis, kein zugesicherter Suppenertrag. Limettensaft messen, Würze schrittweise dosieren. Reis separat.

Zutaten (metrisch)

Hauptzutaten

400 g	Hähnchenschenkelfleisch - **สะโพกไก่** - hier Rohgewicht ohne Knochen und Haut; redaktionelle Arbeitsgrundlage
200 g	Strohpilze - **เห็ดฟาง** - geputztes Frischgewicht; bei Dosenware Abtropfgewicht

Kokosbasis

500 ml	Dünne Kokosmilch - **หางกะทิ** - 500 ml gebrauchsfertige zweite Pressung im Grundansatz, kein zusätzliches Wasser dazurechnen; keine pauschale Verdünnungsquote
300 ml	Kokoscreme - **หัวกะทิ** - ungesüßte erste Pressung, für den Schluss; zusätzlich zur dünnen Kokosmilch, nicht daraus entnehmen

Kräuter & Würze

40 g	Junger Galgant - **ข่าอ่อน** - geputztes Gewicht, dünn geschnitten; harte Stücke dienen nur zum Aromatisieren
3 Stangen	Zitronengras - **ตะไคร้** - gequetscht, 3-cm-Stücke
6 Blätter	Kaffirlimette - **ใบมะกรูด** - eingerissen
10 g	Thai-Vogelaugenchilis - **พริกขี้หนู** - Grammgewicht maßgeblich; 8-10 Stück nur ungefähr im Grundansatz. Angequetscht verwenden, Schärfe anpassen
30 ml	Fischsauce - **น้ำปลา** - 2 EL, nach Geschmack
45 ml	Limettensaft - **น้ำมะนาว** - Saftvolumen nach dem Auspressen messen, nicht aus einer festen Fruchtzahl ableiten; nach dem Erhitzen schrittweise bis zum abgemessenen Vorrat dosieren
0.5 TL	Salz - **เกลือ** - schrittweise verwenden, bei salziger Fischsauce kann ein Rest bleiben
Nicht beziffert	Koriander - **ผักชี** - zum Bestreuen

Zubereitung

01 Vorbereiten

Huhn in gleichmäßige mundgerechte Stücke schneiden. Galgant dünn schneiden, Zitronengras quetschen und in 3-cm-Stücke teilen. Harte Mittelrippen der Limettenblätter entfernen, Blätter einreißen. Frische Pilze putzen und halbieren, Dosenpilze abtropfen lassen. Chilis leicht quetschen und in den abgemessenen Limettensaft legen.

02 Dünne Kokosmilch erhitzen

Die dünne Kokosmilch unter Rühren zum sanften Kochen bringen. Starkes, langes Sprudeln vermeiden; Mahidol verbietet das Aufkochen der dünnen Milch nicht.

03 Aromaten einlegen

Galgant und Zitronengras sowie einen kleinen Teil des abgemessenen Salzes zugeben. Kurz sanft kochen, bis die Kräuter duften. Limettenblätter für die spätere Cremezugabe zurückhalten.

04 Huhn garen

Huhn einlegen, die Suppe wieder zum leichten Köcheln bringen und ohne Unterbrechung garen. Im dicksten Fleischstück mindestens 74 °C prüfen; bei unterschiedlich großen Stücken mehrere messen. Die Minutenangabe allein belegt den Garzustand nicht.

05 Pilze und Fischsauce

Frische Pilze zugeben und gar köcheln; vorgegarte Dosenpilze nur gründlich erhitzen. Fischsauce aus der abgemessenen Menge nach und nach zugeben. Nicht automatisch alles verwenden.

06 Kokoscreme einrühren

Hitze reduzieren, Limettenblätter und die ungesüßte Kokoscreme einrühren. Sanft vollständig erhitzen und vom Herd nehmen. Die späte Cremezugabe ist die gewählte Mahidol-Methode; Wongnai beschreibt einen anderen Ablauf.

07 Mit Limette abschmecken

Den Chili-Limettensaft schrittweise einrühren. Mit dem noch vorhandenen Fischsaucen- und Salzbudget abschmecken. Bei stärkerer Säure oder salzigeren Produkten kann etwas übrig bleiben; keine zusätzlichen Mengen voraussetzen.

08 Anrichten

Mit Koriander bestreuen und heiß servieren. Zitronengras und harte Galgant- oder Blattstücke beim Essen beiseitelegen. Nur wirklich zarter junger Galgant ist mitessbar. Jasminreis nach Wunsch separat zubereiten; er ist nicht in der Suppenzeit enthalten.

Archivar-Notizen

Quellenumfang: Wongnai nennt 400 g Huhn, 200 g Pilze, 300 ml Kokoscreme und 500 ml dünne Milch. Mahidol beschreibt einen größeren Ansatz für 10 Personen. Die Archivfassung ist keine proportionale Umrechnung dieses Mahidol-Rezepts.

Abweichende Würzung: Wongnai verwendet 1 EL Fischsauce und Saft aus einer Limette. Unser Archivbudget beträgt 30 ml Fischsauce und 45 ml Saft. Die Fruchtausbeute ist unbekannt; daraus folgt keine exakte Mengengleichheit. Portionsänderungen skalieren nur die Zutatenzeilen, nicht diese Quellenvergleichswerte.

Hühnerbasis: Die frühere Knochenangabe war unklar. Das Gewicht wird hier ausdrücklich als rohes, ausgelöstes Fleisch ohne Haut verwendet. Mahidol nutzt knochenhaltiges Huhn; diese Festlegung ist eine redaktionelle Präzisierung.

Kokos und Limette: Dünne Milch darf sanft aufkochen. Mahidol gibt Creme spät hinzu, Wongnai beginnt mit Creme. Chilis im Limettensaft sollen laut Mahidol deren Dunkelfärbung vermeiden, nicht die ganze Brühe weiß halten. Die späte Säurezugabe bewahrt Frische.

Der 30-Minuten-Plan gilt als Arbeitsrichtwert für die Suppe mit vorbereitetem, ausgelöstem Fleisch; Reis und Auftauen kommen hinzu. Das frühere glutenfrei-Schlagwort war nicht durch Produktprüfungen belegt und wurde entfernt. Fertiggewicht und Nährwerte sind nicht gemessen.

Mengenbasis: Vier Portionen sind die redaktionelle Aufteilung dieser Suppe. Die 500 ml dünne Kokosmilch und 300 ml Creme ergeben 800 ml eingesetzte Kokosbasis, nicht 800 ml fertige Suppe. Stückzahlen von Stangen und Blättern sind keine belegten Grammwerte. Fischsauce, Salz und Limettensaft bleiben schrittweise zu verwendende Vorräte; Reste sind möglich. Entfernte Aromaten, Verdunstung und fertiger Ertrag sind nicht gemessen; Reis bleibt separat.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Galgant frisch oder tiefgekühlt im Asia-Markt kaufen. Ingwer hat ein anderes Aroma. Ältere, harte Galgantscheiben nur zum Aromatisieren verwenden.

Strohpilze aus der Dose nach Abtropfgewicht verwenden. Ersatzweise Austernpilze oder kleine Champignons; frische Ersatzpilze vollständig garen.

Frische oder tiefgekühlte Makrutlimettenblätter bevorzugen. Gewöhnliche Limettenschale ersetzt ihr Aroma nur unvollständig.

Ungesüßte Kokoscreme und dünne Kokosmilch getrennt beschaffen; gesüßte Cocktailcreme ist ungeeignet. Dosenprodukte haben unterschiedliche Fettgehalte, deshalb keine allgemeine Wasserquote für das Verdünnen annehmen.

Thai-Vogelaugenchilis verwenden; ersatzweise andere frische Chilis mit angepasster Schärfe. Produktzutaten der Fischsauce vor einer Allergenaussage prüfen.

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.

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล - ต้มข่าไก่

Thailändisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Wongnai - Tom Kha Gai

Thailändisch | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

FoodSafety.gov - Safe Minimum Internal Temperatures

Englisch · ergänzende Lebensmittelsicherheit | Abgerufen 16. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Thailand, Huhn, Kokosmilch, Galgant, Suppe, TomKhaGai, Currysuppe