# ข้าวซอยไก่

# Khao Soi Gai

Chiang-Mai-Eiernudeln in Kokos-Curry mit Huhn



**Katalog-ID:** THA-004

**Kategorie:** Lanna-Küche / Nudelgericht / Kokos-Curry

**Herkunft:** Thailand, Nordthailand / Chiang Mai

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std. 40 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** 4 von 5

Für 4 Personen

# 1. Die Quelle der Authentizität

Khao Soi ist eine prägende Curry-Nudelsuppe Nordthailands und besonders mit Chiang Mai verbunden. Die Beiträge der Universität Chiang Mai und von Thai PBS beschreiben ihre Verbindung mit mehreren Kulturen, darunter Shan/Myanmar und Yunnan-Hui. Daraus lässt sich keine einzelne gesicherte Erfinderstadt oder unveränderte Urfassung ableiten.

Diese Archivfassung folgt ausdrücklich **ข้าวซอยไก่ (Khao Soi Gai)**: Hühnerkeulen werden in dünner Kokosmilch weich gegart und anschließend mit der separat gebratenen Gewürzpaste zusammengeführt. Flache frische Eiernudeln werden einmal gekocht und ein zweiter Teil derselben Nudeln knusprig frittiert. Erst am Tisch kommen eingelegter Senfkohl, rohe Schalotten, in Öl geröstete Chili und Limette dazu. Die beiden Nudeltexturen, die warme Currybrühe und die säuerlich-scharfen Beilagen prägen diese Fassung.

Die konkrete Hühnerfassung und ihre Paste beruhen auf HalalThailand. KRUA.CO dient nur als Vergleich für Nudeltexturen und Servierweise: Dort wird ein anderes Rindfleischrezept mit fertiger roter Currypaste beschrieben. Die hier gewählte Paste ist deshalb keine verbindliche Zutatenliste für sämtliche Khao-Soi-Traditionen. Reisnudeln, Erdnusssauce, Hoisin und Sesam werden dieser Fassung nicht hinzugefügt.

**Mengenbasis:** Die Hauptmengen von HalalThailand bleiben unverändert; die Zuordnung zu vier großen Hauptportionen ist redaktionell. Die Quelle nennt keine Portionenzahl. Ihre Löffel- und Stückangaben stehen bei der Paste zusätzlich dabei. Die Grammwerte dafür sind ausdrücklich ungefähre Küchenrichtwerte, keine exakte Umrechnung ohne Wägung; als Messlöffel gelten hier 1 EL = 15 ml und 1 TL = 5 ml. Nudel-, Beilagen- und Ölmengen sowie die Startmengen zum Abschmecken sind redaktionelle Ergänzungen, da die Hühnerquelle sie nicht beziffert. Garzeiten sind Richtwerte; die Fassung wurde nicht probegekocht.

**Thailändische Landesquellen:** HalalThailand - วิธีทำข้าวซอยสูตรมุสลิมล้านนา, KRUA.CO - ข้าวซอยเนือ, Medizinische Fakultät der Universität Chiang Mai - ข้าวซอย, Thai PBS - ข้าวซอยอาหารหลากวัฒนธรรม.

# 2. Zutaten (Metrisch · für 4 Personen)

### Für die frische Khao-Soi-Paste

**ca. 18 g** große getrocknete rote Thai-Chili (พริกแห้งเม็ดใหญ่ - phrik haeng met yai), entstielt; Quelle: 7 Stück

**ca. 2 g** kleine getrocknete Thai-Chili (พริกแห้งเม็ดเล็ก - phrik haeng met lek); Quelle: 5 Stück

**ca. 4 g** Koriandersamen (เม็ดผักชี - met phak chi); Quelle: ½ EL

**ca. 2 g** schwarze Kardamomsaat (กระวานดำ - krawan dam); Quelle: Samen aus 3 Kapseln, Kapselhüllen entfernen

**ca. 20 g** Galgant (ข่า - kha), fein geschnitten; Quelle: 2 EL

**ca. 15 g** Zitronengras (ตะไคร้ - takhrai), hellen zarten Teil fein schneiden; Quelle: 2 EL

**ca. 10 g** frische Kurkuma (ขมิ้น - khamin), geschält und geschnitten; Quelle: 1 EL

**ca. 10 g** Makrut-Limettenschale (ผิวมะกรูด - phiu makrut), sehr fein geschnitten; Quelle: Schale von 1 Frucht

**100 g** Thai-Schalotten (หอมแดง - hom daeng)

**ca. 25 g** Thai-Knoblauch (กระเทียม - krathiam); Quelle: 10 Zehen

**ca. 36 g** Garnelenpaste (กะปิ - kapi); Quelle: 2 EL, hier ungefähr 1,2 g/ml angesetzt

**ca. 6 g** thailändisches Currypulver (ผงกะหรี่ - phong kari); Quelle: 1 EL

**ca. 6 g** feines Salz; Quelle: 1 TL

### Für Curry und Nudeln

**1000 g** Hähnchenunterkeulen mit Knochen und Haut (น่องไก่ - nong gai)

**500 g** dicke Kokoscreme der ersten Pressung (หัวกะทิ - hua kathi), in zwei gleiche Teile aufgeteilt

**1500 g** dünne Kokosmilch der zweiten Pressung (หางกะทิ - hang kathi); Beschaffungshinweis unten beachten

**ca. 6 g** feines Salz für das Huhn; Quelle: zusätzlich 1 TL

**20 g** Palmzucker (น้ำตาลปี๊บ - nam tan pip) als Startmenge, bei Bedarf mehr

**15 ml** echte thailändische Fischsauce (น้ำปลา - nam pla) als Startmenge, bei Bedarf mehr

**5 ml** dunkle thailändische Sojasauce (ซีอิ๊วดำ - si-io dam), optional zur Farbkorrektur; redaktionelle Startmenge

**500 g** frische flache Eiernudeln für Khao Soi (เส้นข้าวซอย / บะหมี่ไข่เส้นแบน)

# 2. Zutaten (Metrisch · für 4 Personen) (Fortsetzung)

**500 ml** neutrales Öl zum Frittieren, abhängig vom Topf; die aufgenommene Menge ist geringer

**10 ml** neutrales Öl für das Nudelkochwasser

**15 g** Koriandergrün, grob gezupft

**15 g** Frühlingszwiebelgrün, fein geschnitten

### Zum getrennten Reichen

**160 g** eingelegter Senfkohl (ผักกาดดอง - phak kat dong), gut abgetropft und grob geschnitten

**100 g** rohe Thai-Schalotten, in dünnen Spalten

**15 g** getrocknete Chili, grob gemahlen, für die Tischwürze (พริกผัดน้ำมัน - phrik phat nam man)

**30 ml** neutrales Öl für die Tischwürze

**ca. 160 g** ganze Limetten, in Spalten; redaktioneller Richtwert für etwa 2 Früchte

# 3. Zubereitung

1. **Paste vorbereiten:** Die trockenen Gewürze, Chilis und frischen Gewürzzutaten ohne Fett getrennt behutsam rösten; Makrut-Schale, Garnelenpaste, Currypulver und Salz bleiben ungeröstet. Nichts schwarz werden lassen. Alles portionsweise im Mörser zu einer zusammenhängenden Paste verarbeiten.

2. **Huhn vorgaren:** Unterkeulen mit der dünnen Kokosmilch und dem dafür vorgesehenen Salz in einen ausreichend großen Topf geben. Sanft köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart und weich ist; als Richtwert 40-55 Minuten einplanen. Huhn herausheben, sämtliche Kochflüssigkeit aufbewahren. Der knappe Quellentext wird hier als getrenntes Vorgaren ausgeführt; Creme und Paste folgen erst im nächsten Schritt.

3. **Paste in Kokosfett braten:** Die erste Hälfte der Kokoscreme in einem zweiten Topf erhitzen, bis Fett austritt. Paste darin unter Rühren duftend braten, dann die zweite Cremehälfte einarbeiten. Anschließend die aufbewahrte Kokos-Kochflüssigkeit zugießen und aufkochen.

4. **Zusammenführen und abschmecken:** Mit den Startmengen Palmzucker und Fischsauce würzen, dann das Huhn wieder einlegen. Erst jetzt kosten und bei Bedarf nachwürzen; Salz und Garnelenpaste sind bereits enthalten. Wer die optionale dunkle Sojasauce verwendet, gibt sie sparsam zur Farbkorrektur hinzu. Warm halten. Die Limette bleibt in dieser Hühnerfassung eine Tischbeilage.

5. **Chiliwürze und Nudeln vorbereiten:** Gemahlene Tisch-Chili kurz bei niedriger Hitze im dafür vorgesehenen Öl rühren, bis sie duftet; nicht dunkel rösten. Beiseitestellen. Ein Viertel der Eiernudeln locker trennen, Oberflächenfeuchtigkeit abtupfen und portionsweise bei mittlerer Hitze goldgelb und knusprig frittieren. Abtropfen lassen. Die übrigen drei Viertel in sprudelndem Wasser mit dem dafür vorgesehenen Öl gerade gar kochen; Dicke und Packungsangabe bestimmen die Zeit. Die Aufteilung ist eine redaktionelle Orientierung, keine Grammvorgabe der Hühnerquelle.

6. **Anrichten:** Gekochte Nudeln auf große Portionsschüsseln verteilen. Das Huhn gleichmäßig aufteilen und mit heißer Currybrühe übergießen. Koriander, Frühlingszwiebel und die knusprigen Nudeln daraufgeben.

7. **Tischbeilagen reichen:** Senfkohl, rohe Schalotten, Chiliwürze und Limettenspalten getrennt bereitstellen. Erst beim Essen nach persönlichem Geschmack hinzufügen.

# 4. Archivar-Notiz (Beschaffung & Substitution)

**Khao-Soi-Nudeln:** Gesucht sind frische, flache gelbe Eiernudeln. Dünne Reisvermicelli, Udon, Ramen oder getrocknete italienische Tagliatelle erzeugen weder die passende Textur noch den typischen knusprigen Aufsatz. Ersatzweise in Europa nutzbar: frische chinesische Eiernudeln mit geringem Laugenanteil und flacher Bandform.

**Kokosmilch richtig unterscheiden:** Hang kathi bezeichnet hier die dünne zweite Pressung; 1500 g gewöhnliche vollfette Dosenkokosmilch sind keine mengenidentische Entsprechung. Ersatzweise in Europa nutzbar: ungesüßte Kokoscreme für hua kathi und mit Wasser verdünnte ungesüßte Kokosmilch für hang kathi. Als redaktioneller Ausgangspunkt lassen sich 750 g Kokosmilch mit 750 g Wasser mischen; Konzentration und Fettgehalt des Produkts berücksichtigen. Diese Verdünnung ist eine Beschaffungshilfe, keine Angabe der Originalquelle. Für das Austreten von Fett möglichst ein Produkt ohne Stabilisatoren verwenden.

**Schwarzer Kardamom:** Die Quelle nennt ausdrücklich กระวานดำ und verwendet nur die Samen. Sie nennt weder eine botanische Art noch eine besondere thailändische Herkunft der Handelsware. Deshalb werden keine solche Herkunft oder feste Rauchnote zugesichert. Beim Händler nach der für diese nordthailändische Paste vorgesehenen schwarzen Kardamomware fragen; grünen Kardamom nicht stillschweigend gleichsetzen. Das Gewürz wird in dieser Fassung nicht eigenmächtig weggelassen.

**Makrut und Garnelenpaste:** Makrut-Limettenschale und kapi gehören in die hier gewählte Paste. Limettensaft ersetzt die Schale nicht; europäische Anchovispaste wird nicht anstelle von kapi eingesetzt.

**Senfkohl:** Eingelegter Senfkohl muss säuerlich und knackig bleiben. Kimchi, Sauerkraut, Essiggurken oder süßer Gurkensalat sind keine passende Beschaffungsersatzlösung.

**Keine Abkürzung als gelbes Curry:** Eine fertige gelbe Currypaste kann nur eine klar als vereinfachte Alltagslösung deklarierte Notvariante sein. Für diese Archivfassung werden die prägenden Gewürze der Khao-Soi-Paste selbst gemörsert.

Katalog-Tags: #Thailand, #ChiangMai, #Lanna, #Kokos-Curry, #Eiernudeln, #Huhn, #Nudelgericht

# Quellen

HalalThailand - วิธีทำข้าวซอยสูตรมุสลิมล้านนา เข้มข้นรสจัดจ้าน พร้อมเครื่องเคียง (Thai, Thailand; abgerufen am 7. September 2026)

KRUA.CO - ข้าวซอยเนือ (Thai, Thailand; abgerufen am 7. September 2026)

Medizinische Fakultät der Universität Chiang Mai - ข้าวซอย (Thai, Thailand; abgerufen am 7. September 2026)

Thai PBS - ข้าวซอยอาหารหลากวัฒนธรรม (Thai, Thailand; abgerufen am 7. September 2026)