ต้มยำกุ้งน้ำใส

Tom Yam Kung Nam Sai

Klare thailändische Garnelensuppe



Katalog-ID: THA-005

Kategorie: Suppe / thailändische Hausküche

Herkunft: Thailand, Zentralthailand / Chao-Phraya-Becken

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** 2 von 5

4 Suppenportionen als Teil eines Thai-Menüs

1. Die Quelle der Authentizität

Tom Yam Kung ist in den Fluss- und Agrargemeinschaften Zentralthailands verwurzelt. Das thailändische Kulturministerium nennt besonders das Chao-Phraya-Becken; eine einzelne Erfinderstadt oder unveränderte Urfassung ist damit nicht belegt. Department of Cultural Promotion.

Diese Archivfassung verbindet die klare Hausküchenlinie von **ครัวบ้านพิม (Krua Baan Pim)** mit einem selbst gezogenen Garnelenfond: Zitronengras, Galgant und Makrut duften in der Brühe; Limette, Fischsauce und zerstoßene frische Chili geben die abschließende Würzung. Etwas Tomate folgt Pim und ist kein universelles Muss. Die gewählte Fassung enthält weder Milch noch Kokosmilch oder Nam Phrik Phao. Das ist eine konkrete Rezeptlinie, kein Verbot von Chilipaste für jede thailändische Nam-Sai-Variante.

Rezept- und Technikquellen: Pim - ต้มยำกุ้งน้ำใส, Phol Foodmafia - ต้มยำกุ้ง und Kulturfonds - ศิลปินสาร, Band 5 Nr. 26, gedruckte Seiten 8-9. Die thailändischen Textfassungen wurden am 7. September 2026 geprüft.

Mengenbasis: Eigene metrische Portionszusammenführung für vier Suppenportionen als Teil eines Thai-Menüs, keine exakte Umrechnung einer einzelnen Quelle. Phol verwendet ausdrücklich salzreduzierte Fischsauce; deren Menge wird nicht unverändert auf normale Fischsauce übertragen. Quellen- und Plausibilitätsprüfung durchgeführt, kein Kochtest.

2. Zutaten (Metrisch)

Für **4 Suppenportionen als Teil eines Thai-Menüs**; Mengen der Aromaten beziehen sich auf geputzte Ware.

600 g	rohe ganze Garnelen einschließlich Köpfen und Schalen; dieses Gewicht ist nicht das geschälte Fleischgewicht
1200 ml	Wasser für den Fond; nach dem Abseihen bei Bedarf wieder auf 1200 ml ergänzen
100 g	frische Strohpilze (เห็ดฟาง - het fang), geputzt
40 g	Zitronengras (ตะไคร้ - takhrai)
30 g	Galgant (ข่า - kha)
4 g	Makrut-Limettenblätter (ใบมะกรูด - bai makrut), Mittelrippen entfernt
6 g	Korianderwurzeln (รากผักชี - rak phak chi)
60 g	Tomate, in kleinen Spalten
10 g	Koriandergrün (ผักชี - phak chi)
10-15 g	frische kleine Thai-Chilis (พริกขี้หนูสวน - phrik khi nu suan), nach Schärfewunsch
40-60 ml	normale thailändische Fischsauce (น้ำปลา - nam pla), schrittweise abschmecken
60-80 ml	frisch gepresster Limettensaft (น้ำมะนาว - nam manao), schrittweise abschmecken
0-2 g	Salz, nur bei Bedarf nach dem Abschmecken

3. Zubereitung

1. **Garnelen vorbereiten:** Köpfe und Schalen abnehmen und für den Fond aufheben. Rücken öffnen, Darm entfernen; Schwanzfächer können bleiben. Garnelenfleisch bis zum Garen kalt stellen.

2. **Aromaten schneiden:** Zitronengras und Korianderwurzeln anquetschen; Zitronengras in kurze Stücke, Galgant in dünne Scheiben schneiden. Etwa die Hälfte von Zitronengras und Galgant für den Fond abteilen. Strohpilze halbieren, Makrut-Blätter zerreißen, Chilis grob zerstoßen.

3. **Fond ziehen:** Köpfe, Schalen, die abgeteilten Aromaten und Korianderwurzeln mit 1200 ml Wasser aufkochen, dann etwa 10 Minuten sanft köcheln. Schaum abnehmen, fein abseihen, Feststoffe entsorgen. Fond bei Bedarf auf 1200 ml auffüllen.

4. **Suppe aufbauen:** Restliches Zitronengras und Galgant im Fond etwa 5 Minuten sanft ziehen lassen. Frische Strohpilze zugeben und etwa 3 Minuten vorgaren.

5. **Garnelen garen:** Garnelen und Makrut-Blätter zugeben; je nach Größe ungefähr 2-4 Minuten sanft garen. Tomate in der letzten Minute zufügen. Garnelen sollen bis in die Mitte opak und durchgegart sein; die Zeit allein ist keine Garprobe.

6. **Außerhalb des Topfs würzen:** Chilis, zunächst 40 ml Fischsauce und 60 ml Limettensaft in eine vorgewärmte große Servierschüssel geben. Heiße Suppe darüberschöpfen, behutsam mischen und abschmecken. Restliche Fischsauce und Limette nur nach Bedarf zufügen; Salz erst danach prüfen. Mit Koriandergrün sofort servieren. Harte Galgant-, Zitronengras- und Blattstücke beim Essen beiseitelegen.

Die 10 Minuten für den Schalenfond sind bei Phol dokumentiert; die übrigen Minutenangaben sind redaktionelle Richtwerte. Die Technik mit abgeseihtem Fond und frischen Aromaten sowie dem Würzen außerhalb des Topfs wird zusätzlich durch den Kulturfonds gestützt.

4. Archivar-Notiz

Beschaffung & Substitution

Garnelen: Ganze rohe Garnelen liefern Fleisch und Fond. Flussgarnelen sind regional prägend; weiße Garnelen sind bei Pim ebenfalls dokumentiert. Geschälte Ware liefert keine Köpfe und Schalen für diesen Ansatz.

Aromaten: Galgant, Makrut-Blätter und Korianderwurzeln im Thai-/Asiamarkt suchen, frisch oder tiefgekühlt. Ingwer ersetzt nicht den Galgant, Limettensaft nicht die Makrut-Blätter.

Fischsauce: Echte thailändische Nam Pla verwenden; Salzgehalt variiert nach Produkt. Helle Sojasauce ergibt ein anderes Geschmacksprofil.

Ersatzweise in Europa nutzbar: Abgetropfte Strohpilze aus der Dose statt frischer Ware; sie sind bereits gegart und müssen nur heiß werden. Frische Enoki sind eine von Pim dokumentierte Alternative; bis zur vollständigen Garung kochen. Fehlen Korianderwurzeln, können fein angequetschte Stängel als schwächere Aromaalternative dienen.

Servieren: Als Suppe zu einem Thai-Menü reichen; Jasminreis bei Bedarf separat servieren, nicht als Einlage mitkochen.

Katalog-Tags: #Thailand, #Garnelen, #Pescetarisch, #Suppe, #Kochen