

NAOMI DUGUID



# BURMA

## DAS KOCHBUCH

80 REZEPTE AUS DEM LAND DER  
GOLDENEN PAGODEN

 CHRISTIAN



VORWORT . . . . . 4

LAND UND LEUTE . . . . . 6

GEWÜRZE UND GERICHTE. . . . . 22

BURMA BASICS . . . . . 46

SALATE. . . . . 68

SUPPEN . . . . . 88

GEMÜSE . . . . . 106

FISCH UND MEERESFRÜCHTE . . . . . 134

HUHN . . . . . 162

RIND UND SCHWEIN . . . . . 186

GEWÜRZE UND SAUCEN . . . . . 204

REIS . . . . . 238

NUDELN . . . . . 258

SÜSSES . . . . . 286

DIE GESCHICHTE BURMAS . . . . . 312

REISEN IN BURMA . . . . . 326

GLOSSAR. . . . . 342

QUELLENVERZEICHNIS. . . . . 368

DANK . . . . . 372

REGISTER. . . . . 380

IMPRESSUM. . . . . 384

# SHRIMP-CURRY

Tomaten sind eine klassische Grundlage für Shrimp-Gerichte. In diesem Rezept wird aus dieser Kombination ein anregendes Curry mit reichlich Sauce zum Servieren auf Reis. Reichen Sie es zusammen mit der »rauchigen Chinakohl-Pfanne« (s.S. 115) oder einem Salat aus gekochtem Blattgemüse.

Die grünen Cayenne-Schoten sorgen für eine angenehme scharfe Note. Falls Sie es gerne etwas intensiver haben fügen Sie noch eine Prise »rotes Chilipulver« hinzu (s.S. 28).

Falls etwas von dem Curry noch vom Vortag übrig sein sollte fügen Sie etwas Wasser und nach Belieben noch mehr Gewürze hinzu und servieren Sie es anschließend als köstliche, kalte Suppe.

Für 4 Personen

500 g Shrimps, geschält und entdarnt  
40 g Schalotten, gehackt  
½ TL gehackter Knoblauch  
3 EL Erdnussöl  
¼ TL Kurkuma  
380 g reife Tomaten, gehackt, oder gehackte Dosentomaten  
2 TL Fischsauce

2 grüne Cayenne-Schoten, entkernt und gehackt,  
oder nach Belieben  
½ TL Salz, oder nach Belieben  
ca. 5 g Koriander-Blätter (optional)  
1 Limette, in Spalten geschnitten (optional)

Die Shrimps abspülen und beiseite stellen. Falls Sie einen Mörser zur Verfügung haben die gehackten Schalotten und den Knoblauch darin mit einem Stößel zu einer Paste verarbeiten.

Das Öl in einem Wok oder einer breiten schweren Pfanne bei ((mittel-hoher)) Temperatur erwärmen. Kurkuma hinzufügen und einrühren, dann Schalotten und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen bis diese weich und glasig geworden sind. Tomaten hinzugeben und einige Minuten unter mäßigem Simmern garen. Dabei gelegentlich rühren bis die Tomaten weich sind und das Öl beginnt an der Oberfläche zu schwimmen.

Die Fischsauce zusammen mit 170 g Wasser zu den Tomaten geben und leicht zum Kochen bringen, dann die Shrimps hinzugeben. Einige Minuten kochen oder bis die Shrimps beginnen rosa zu werden, dann die gehackten Chilischoten und Salz hinzugeben, kurz unterrühren und vom Herd nehmen. Probieren und nach Belieben nachwürzen.

In eine Schüssel geben, falls gewünscht, mit den Koriander-Blättern garnieren und, falls gewünscht, zusammen mit Limetten-Spalten noch heiß oder bei Zimmertemperatur servieren.





Der Shwedagon, ein großer Tempelkomplex, der von einem Hügel aus das Stadtzentrum Ranguns überblickt, ist der bedeutendste Schauplatz für die Gottesdienste burmesischer Buddhisten. Die Haupt-Pagode ist eine gewaltige chedi (ein glockenförmiger buddhistischer Reliquienschein), mehr als 90 Meter hoch, gebaut aus Ziegelstein und vollständig überzogen mit Blattgold. Der burmesische Name beschreibt dies deutlich: shwe bedeutet »Gold«, und dagon ist ein anderes Wort für chedi (tatsächlich geben manche Reiseführer den Namen in zwei Teilen an: Shwe Dagon). Für die burmesischen und auch andere Buddhisten hat der Shwedagon große Bedeutung und erhebt sich weit über die Sorgen und Zerstreuungen des täglichen Lebens.

Der Anstieg findet barfuß statt, Schuhe und Socken müssen deswegen beim Zugang am Fuße des Hügels abgelegt werden (hierfür gibt es eine Schuh-Garderobe). Die steile, schattige Treppe besteht aus nicht enden wollenden kühlen Steinstufen unter einer hohen Holzdecke. Auf beiden Seiten der Treppe befinden sich kleine Läden, die Opfertgaben wie Blumen, Kerzen und Räucherwerk verkaufen.

Vor mehr als 30 Jahren war ich berauscht von dem Anblick, der sich mir an der Spitze dieser Treppe bot: goldene Turmspitzen, vergoldete Löwen mit offenen Mäulern, leuchtend weißer Marmor, große, kleine, sitzende und stehende Buddhas und überall Menschen, allein oder in Gruppen, laufend, kniend oder ins Gebet versunken, Wasser vergießend, Räucherwerk anzündend, Blumen darbietend oder einen Gong umringend, der wieder und wieder ertönte.

Eine Reihe von Frauen liefen, energisch große Besen schwingend, an mir vorüber, und fegten mit zackigem wusch wusch Regenwasser von Fliesen und Marmor. Die Krähen waren laut. Ich begann im Uhrzeigersinn um die mittlere goldene chedi zu laufen, so wie man es bei der Begehung eines buddhistischen Tempels tut. Erst einmal rundherum, dann ein zweites Mal, und jedes Mal fielen mir mehr Details auf. Nach einer Weile begann es zu regnen, also begab ich mich auf den Treppen wieder hangabwärts, und als ich unten war, holte ich mir meine Sandalen und trat hinaus auf die Straße. Es war, als wäre ich aus einer anderen Welt zurückgekehrt.

Bei jedem Besuch in Rangun gehe ich hinauf zum Shwedagon – und noch ein zweites Mal, bevor ich die Stadt wieder verlasse. Diese Besuche sind eine Hommage an die Energie dieses Ortes und außerdem eine Art Bitte, dass ich noch einmal hierher zurückkommen darf.

Nun da ich mich hier ein wenig auskenne, habe ich einige Lieblingsplätze in dem Komplex von Tempeln und Podesten, an denen ich verweile, das bunte Treiben beobachte, dem Klingeln der kleinen Glöckchen und dem Dröhnen der Gongs lausche. Ich höre die Stimmen der Menschen, die sich unterhalten oder leise ihre Gebete sprechen, das Plätschern von Wasser, das über Buddha-Statuen gegossen wird, das Klicken von Kameras und die Krähen – immer diese Krähen, die laut vor sich hin krächzen.

Links: Im Februar 2012 wurde zum ersten Mal seit 1988 wieder ein Tempelfest im Shwedagon gefeiert. Die Tempel, Schreine und chedis waren mit kleinen farbigen Lichtern geschmückt, doch selbst mit dem zusätzlichen Gefunkel dominiert die enorme goldene Kuppel des Tempels. Links, von oben: Eine lange Reihe Frauen fegt den Marmorboden; Mönche besuchen den Shwedagon; Besucher platzieren brennende Kerzen als Opfertgaben vor Schreinen und Statuen.



**BURMA**  
DAS KOCHBUCH

## BEZAUBERNDEN BURMA!

Sie kennen die thailändische, die chinesische und die japanische Küche? Und suchen nun einen neuen Food-Trend? Dann folgen Sie der Asienexpertin Naomi Duguid auf ihrer kulinarischen Reise durch Burma. Sie präsentiert Ihnen Orte und Menschen – und natürlich Geschmäcker und Gerichte: vom Nationalgericht Mohinga über die traditionellen Shan-Nudeln bis hin zu süßen Köstlichkeiten aus exotischen Früchten. Illustriert mit tollen Rezept- und Reisefotos.

NAOMI DUGUID ist Fotografin, Autorin, Weltreisende – und eine hervorragende Köchin. Was liegt da näher, als die Welt in kulinarischer Mission zu bereisen – so lernt sie das Beste aus allen Welten kennen. Ihre Artikel und Fotografien erscheinen in zahlreichen renommierten Magazinen. Jedes Jahr im Winter gibt sie Kochkurse in Chiang Mai, Thailand. Wenn sie nicht gerade auf Reisen ist, wohnt sie in Toronto, Kanada.

Naomi Duguid

**Naomi Duguid. Burma. Das Kochbuch**  
**80 Rezepte aus dem Land der goldenen Pagoden.**

384 Seiten; ca. 200 Abbildungen; 19,3 x 26,1 cm;  
Hardcover mit Goldfolie und Leseband

€ [D] 39,99 | € [A] 41,20 | sFr 52,90

ISBN 978-3-95961-244-9  
WG 454; ET: Februar 2019

 **CHRISTIAN**

NAOMI DUGUID

 **CHRISTIAN**