



Jeow bong passt zum Beispiel auch sehr gut zu einem Stück gedünsteten Fisch. (Auf dem Mekong, 2/2014)

JEOW BONG

Sauce aus Chili und Galgant, mit Knoblauch, Schalotten, Schweinebrühe und Zucker

Die Stadt Nong Kai liegt am Ufer des Mekong im nördlichen Isaan. Es gibt hier einen sogenannten *Indochina-Market*, auf dem hauptsächlich Elektroartikel, Küchengerät, Kleider und Heilkräuter verkauft werden. Am Eingang des Marktes finden sich aber auch einzelne Stände, die lokale Spezialitäten anbieten. Dazu gehören etwa kleine Schweinswürste mit prallen Körpern und einer rosig-hellen, dunkel gefleckten Haut. Delikat ist auch ein würziger Fleischkäse, der in Bananenblätter eingewickelt wird. Und natürlich gibt es auch Wasserbüffelhaut in Streifen, frisch vom Tier gezogen und nur mit etwas Reisspelze bestreut. Zwischen diesen Leckereien fielen mir kleine Plastikdosen auf, die eine bräunliche Paste enthielten. Dies sei *Jeow bong* [ausgesprochen etwa *Dschiaobong*] erklärte mir die Verkäuferin: Klebreis und etwas von dieser Sauce würden bereits eine komplette Mahlzeit darstellen, vielleicht noch etwas rohes Gemüse dazu.

Ich kaufte ein Glas und entdeckte eine scharfe und etwas süßliche Sauce mit einem kräftigen Fischgeschmack und kleinen Knorpelstücken von der Fischkarkasse drin. In der Küche des Isaan spielt fermentierter Fisch (*Paa daek* oder auf *Thai plaa raa*) eine wichtige Rolle. Er verleiht



Flexible Welt | «Wenn man mehrere tausend Kilometer geflogen ist, um den gewaltigen Mekong zu sehen, dann kann man das nur schwer akzeptieren. Also fühlt man sich fast verpflichtet, eine Perspektive auf den Fluss zu suchen, aus der heraus sich etwas von seinem Mythos einlöst. Das gelingt natürlich am besten bei Zwielflicht, dann kann einem der Fluss selbst...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. Februar 2014.



In der Kombüse der Mekong Explorer bereitet Wonpet Soyut Jeow bong im laotischen Stil zu. Sind die Zutaten erst einmal vorbereitet, dauert das Kochen der Sauce nur noch wenige Minuten. (2/2014)



Ein Stand auf dem Indochina-Market von Nong Kai bietet allerlei Spezialitäten aus dem Isaan an. Die Plastik-Schraubgläser in Vordergrund enthalten Jeow bong, das mit fermentiertem Fisch zubereitet ist. (2/2014)



Büffelhaut ist eine wesentliche Zutat des laotischen Jeow Bong, Wonpet Soyut verwendet stattdessen Schweinebrühe.

den Gerichten ein herb-erdiges Aroma. Diese Sauce stellte eine Mischung aus Chili, Galgant, Knoblauch, Zwiebeln und eben Plaa raa dar.

Ich bat die laotische Köchin des Touristenschiffs, auf dem ich wohnte, um ein Rezept für Jeow bong. Wonpet Soyut lud mich in ihre Küche ein und zeigte mir, wie man die Sauce in ihrer Familie herstellt. Zu meiner Überraschung enthielt diese allerdings keinerlei Fisch. Ich fanden heraus, dass der Mekong offenbar so etwas wie eine Jeow-bong-Grenze darstellt. Südlich des Flusses in Thailand ist Jeow bong meist eine Sauce oder ein Pickle mit Plaa raa. Nördlich des Stroms in Laos hingegen wird die Sauce ohne Fisch zubereitet. Dafür aber kommt traditionell etwas fein zerpfückte Haut vom Wasserbüffel hinein. Wonpet Soyut allerdings ersetze die Büffelhaut in ihrem Rezept durch etwas, das sie *Pork powder* nannte – dehydrierte Schweinebrühe in Form feiner Flocken.

Ich gebe hier das Rezept wieder, wie es mir Wonpet Soyut beigebracht hat. Statt *Pork powder* verwende ich einen zerkrümelten Würfel Schweinebrühe. Das Resultat ist etwas süßliche und bittere Sauce oder Paste von leicht krümeliger Konsistenz, in der Galgant aromatisch die Hauptrolle spielt. Die Sauce ist natürlich auch scharf, aber nicht höllisch scharf: Für eine «laotische» Schärfe müssten man die Menge der Chilis erheblich erhöhen.

Schärfe und Bitterkeit der Sauce sind offenbar typisch für den Isaan. So schreibt Marin Trenk in seinem Aufsatz über die Küche im Nordosten Thailands (Sebastian Schellhaas (Hrsg.): *Die Welt im Löffel*. Bielefeld, 2012. S. 132): «Wenn thailändisches Essen ein sehr



In der Mitte dieses Apéritisches in Zürich steht ein Jeow bong, das nach dem hier vorgestellten Rezept entstand (im Gefäß mit den schwarzen Linien). Links davon glänzt eine glattere und flüssigere Version, die nach einer alternativen Methode gekocht wurde. (3/2014)



Die vorbereiteten Zutaten (wie sie im Buch stehen): Chilis, Knoblauch, Galgant (hier die doppelte Menge), Zucker, Salz, Schalotte, Schweinebrühe, Rapsöl.



Die Vorbereitung des Galgant ist relativ aufwendig. Vor dem Rösten (links) hat das faserige bis krümelige Pulver eine elfenbeinweiße Farbe – danach ist etwas dunkler und trockener. (Zürich, 2/2014)

FÜR 200 ML SAUCE

- 100 g Galgant, geputzt und von den rauen Bruchstellen befreit, in nicht zu grobe Stücke zerlegt
- 1 TL Rapsöl für das Anrösten des Galgants
- 1 Knoblauchknolle (60 g), geschält und fein gehackt
- 100 g rote Thai-Schalotten, geschält und fein gehackt
- 2 TL Rapsöl für das Anbraten von Knoblauch und Zwiebel
- 12 g getrocknete Chilis, je nach Toleranz auch mehr
- 2 TL Rapsöl für das Karamellisieren des Zuckers
- 30 g Zucker
- 150 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 Würfel dehydrierte Schweinebrühe, zerkrümelt
- Etwas Salz zum Abschmecken

Schweinebrühe, wie sie in diesem Rezept vorkommt, ist ein Industrieprodukt, das wenig mit Fleisch zu tun hat. Wer das zu unsympathisch findet, kann vielleicht auf etwas zerkleinerte Schweinswurst ausweichen.

gewürzintensives Zusammenspiel von Schärfe, Säure und Süße ist, dann gilt für die Küche des Isaan, dass sie nicht nur schärfer und säuerlicher ist, sondern einen ausgesprochenen Zug zum Herben und Bitteren aufweist. Sogar vor der Verwendung von Galle als Gewürz schreckt diese Küche nicht zurück.»

Die Herstellung der Sauce selbst ist relativ einfach. Etwas aufwendig fällt indes die Vorbereitung der Zutaten aus. Namentlich das Zerhacken und Rösten des Galgants erfordert den Einsatz eines kräftigen Zerkleinerers und einige Zeit, vor allem wenn man etwas ältere Rhizome erwischt hat, die sehr hart und faserig sein können. Man kann das frisch geröstete Rhizom leider nicht durch getrockneten Galgant ersetzen, da dieser ganz anders schmeckt und beim Zerkleinern zu Pulver zerfällt. Ich habe auch versucht, das Rezept zu vereinfachen und erst die Zutaten im Ofen geröstet, dann mit Flüssigkeit püriert und schließlich zu einer Sauce eingekocht. Das Resultat war nicht schlecht, hatte aber einen etwas anderen Geschmack und eine viel glattere Konsistenz als das Jeow Bong vom Mekong.

Ich servieren Jeow bong mit gedämpftem Klebreis und weiteren Kleinigkeiten wie rohem Gemüse, gebratenem Fisch...

Zubereitung (Kochzeit 50 Minuten in vielen Einzelschritten)

- 1 | Galgant in einem Zerkleinerer so lange hacken bis ein grobkörniges und leicht faseriges Pulver entstanden ist. Je nach Rhizom kann es sein, dass sich einzelne Stückchen partout nicht ganz zerkleinern lassen wollen. Diese renitenten Partikel müssen entfernt werden, da sie beim Essen stören würden.
- 2 | 1 TL Rapsöl in einer Pfanne mit Antihftbeschichtung erwärmen und die Galgantflocken darin etwa 15–20 Minuten sorgfältig rösten bis sie intensiv duften, eine etwas dunklere Farbe angenommen haben und trocken wirken. Die Flocken wiegen nun noch etwa 25–30 g.
- 3 | 2 TL Rapsöl in einer Pfanne mit Antihftbeschichtung erwärmen, Knoblauch und Zwiebel sorgfältig rund 5–10 Minuten braten bis sie leicht karamellisiert wirken und stellenweise sehr dunkel geworden sind.
- 4 | Chilis in einer Stahlpfanne ohne Beschichtung rund 3–5 Minuten braten bis sie eine dunkle Farbe angenommen haben und intensiv duften. In einer elektrischen Kaffeemühle nicht zu fein mahlen.
- 5 | Nochmals 2 TL Rapsöl in einer Pfanne mit Antihftbeschichtung erwärmen, den Zucker darin schmelzen und dunkelbraun werden lassen. Galgant zum geschmolzenen Zucker geben, kurz umrühren.
- 6 | Knoblauch und Zwiebeln zur Zucker-Galgant-Masse geben, umrühren und kurz anziehen lassen. 150 ml Wasser angießen, Salz und Schweinebrühe begeben, unter ständigem Rühren 3–5 Minuten anziehen lassen.
- 7 | Die getrockneten und gemahlenden Chilis begeben, umrühren, mit Salz abschmecken und so lange kochen bis eine dicke und etwas zähflüssige Sauce, fast eine Paste entstanden ist. Das dauert gewöhnlich nur wenige Minuten.
- 8 | Paste in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, dabei wird sie wegen des Zuckers fester.