



thai by  ai
my own kitchen

Nieuwestad 3, 8911 CG Leeuwarden
058 – 737 01 24

- SPEISEKARTE -

my own kitchen

"Wenn Sie mich wirklich kennen lernen möchten, probieren Sie mein Essen."

Sawadee (willkommen)!

- SUDJAI SOMSIRI -

Willkommen in meiner Küche. Mit mehr als 25 Jahren Erfahrung in Hotels und Restaurants auf der ganzen Welt konnte ich die verschiedenen Küchen probieren, die unsere Welt kennt. Diese Erfahrungen haben mich ungemein inspiriert. Dennoch komme ich immer wieder zu meinen Wurzeln zurück; Ich koche die reinsten thailändischen Gerichte, wie wir es bei mir zu Hause, in unserem kleinen Dorf Khong Chiam, immer noch gewohnt sind. In meiner eigenen Küche hier im schönen Leeuwarden bereite ich für Sie traditionelle thailändische Gerichte mit möglichst vielen lokal verfügbaren frischen Zutaten zu.

"...bring Thai-streetfood to the restaurant..."

thai by Jai öffnete seine Türen am 14. Mai 2019. Viele zufriedene Kunden wissen bereits, wo sie uns finden und wir sind sehr zufrieden damit. Mit 36 Sitzplätzen und einer offenen Küche bietet unser Restaurant eine intime und ungezwungene Atmosphäre. Bei schönem Wetter können Sie auch auf unserer Terrasse sitzen, wo Sie authentische thailändische Küche in der Sonne genießen können. Unser Personal besteht aus einer Mischung aus Thailändern/Holländern aus Friesland und internationalen Studenten aus Stenden-NHL. Wir schulen unsere Mitarbeiter in unserem Restaurant, um unseren Gästen einen guten Service mit einem Lächeln in einer warmen, gemütlichen Atmosphäre zu bieten.

DIE THAI-KÜCHE IST NICHT NUR SCHARF

Thailändisches Essen hat den Ruf, scharf zu sein, die erste Begegnung mit "Tom Yam" (Nr. 16/17), die scharfe thailändische Suppe ist richtig scharf. In Anlehnung an die thailändische Küche hat Thai-by-Jai eine Auswahl an scharfen (Chili-)Gerichten auf der Speisekarte, aber für Gäste, die es lieber gar nicht oder weniger scharf mögen, gibt es natürlich jede Menge Auswahl.

( = mild scharf,  = wirklich scharf).

Eine „vollständige“ thailändische Mahlzeit besteht aus einer Suppe, einem Curry, einem Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegericht und natürlich gekochtem Reis. Ein Salat (Laab) kann ein anderes Gericht ersetzen, wird aber normalerweise der Mahlzeit hinzugefügt. In der thailändischen Küche ist es wichtig, dass sich die Aromen der Gerichte sowohl hinsichtlich der Gewürze als auch der Schärfe unterscheiden, es aber immer gelingt, gemeinsam die richtige Balance zu finden. In Thailand werden übrigens alle Gerichte gleichzeitig während einer Mahlzeit serviert. Dadurch ist es möglich, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der Gerichte zu teilen und gleichzeitig gemeinsam zu erleben. Unsere Speisekarte hilft Ihnen dabei. Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, uns zu fragen. Wir freuen uns auf Ihre Wahl und wünschen Ihnen ein guter Appetit.



SUDJAI SOMSIRI & JIM SCHOOT

than hi aroy! (GUTEN APPETIT!)

VORSPEISE

[10] **Popia Tord**



€ 10

Drei hausgemachte knusprig frittierte vegetarische Frühlingsrollen

[11] **Satay Gai**



€ 10

Drei Hühnerspieße mit hausgemachte Erdnusssauce

[12] **Tord Man Pla**



€ 10

Drei hausgemachte Fisch Kuchen

[13] **Roum Mit**



€ 18

Mischung aus alle Vorspeisen (je 2 Stück)

SOEPEN



[14] **Tom Yam Kung**



€ 10

Garnelensuppe mit Pilzen, Galanga (Ingwersorte), Zitronengras, Zitronenblättern, Chili, Koriander und Tomaten



[15] **Tom Yam Gai**

€ 10

Hühnersuppe mit Pilzen, Galanga (Ingwersorte), Zitronengras, Zitronenblättern, Chili, Tomaten und Koriander



[16] **Tom Yam Pak**

€ 9

Suppe mit Pilzen, Galanga (Ingwersorte), Zitronengras, Chili, Tomaten, Zitronenblätter und Koriander

[17] **Tom Kha Kung**



€ 10

Garnelensuppe mit Kokosmilch, Galanga (Ingwersorte), Pilzen, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander

[18] **Tom Kha Gai**

€ 10

Hühnersuppe mit Kokosmilch, Galanga (Ingwersorte), Pilzen, Zitronengras, Zitronenblättern und Koriander

[19] **Tom Kha Pak**

€ 9

Suppe mit Kokosmilch, Galanga (Ingwersorte), Pilzen, Zitronengras, Zitronenblätter und Koriander

VEGETARISCHES

€ 21,- pro Gericht

[20] Masaman Toahu



Gebratener Tofu gekocht in Massaman Curry, Kokosmilch, Kartoffeln, Zwiebeln und Erdnüssen

[21] Kaeng Phed Toahu

Gebratener Tofu gekocht in rotem Curry, Bambus, Kokosmilch, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

[22] Panang Toahu



Rotes Curry mit Gebackener Tofu, Bohnen, Chili und Zitronenblättern

[23] Kaeng Kiow Wahn Toahu

Gebratener Tofu gekocht in grünes Curry, Bamboo, Kokosmilch, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

[24] Toahu Prieauw Wahn

Gebratener Tofu in Süß-Sauer-Sauce mit Tomaten, Gurken, Ananas und Zwiebeln

[25] Pad Pak Roun Mit Toahu



Gebratener Tofu mit verschiedene gebratene Gemüsesorten und Sojasauce

[26] Toahu Pad Khing



Gebratener Tofu mit Ingwer, Chili, Zwiebeln, Pilzen, Paprika und Sojasauce

[27] Toahu Pad Med Mamung Himapan



Gebackener Tofu, Cashewnüsse, Chili, Zwiebel, Paprika und Sojasauce

[28] Toahu Pad Krapao



Auswahl für Gehacktes oder in Würfel geschnittenes gebratenes Tofu mit Krapao Blättern, Chili, Bambus, Gemüse, Austernsauce und Sojasauce



Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit
THAILÄNDISCHEM JASMINREIS

SCHWEINEFLEISCH

€ 23,- pro Gericht

 [30] **Panang Muh**  SCHAALDIEREN

Gebratenes Schweinefleisch in rotem Curry mit Bohnen, Chili und Zitronenblättern

[31] **Muh Gratiam Prik Tai**  SOJA

Gebratenes Schweinefleisch mit Knoblauch, Pfeffer, Gemüse, Austernsauce und Sojasauce

 [32] **Muh Pad Khing**  SOJA

Gebratenes Schweinefleisch mit Ingwer, Chili, Zwiebeln, Pilzen, Paprika, Austernsauce und Sojasauce

 [33] **Muh Pad Krapao**  SOJA

Auswahl für Gehacktes oder in Scheiben geschnittenes gebratenes Schweinefleisch mit Krabao-Blatt (Thai-Basilikum), Chili, Bambus, Gemüse, Austernsauce und Sojasauce

 [34] **Pad Phed Muh**  VIS

Schweinefleisch gebratenes in Currypaste, Bambus, süßes Thai-Basilikum, Zwiebeln, Gemüse, Chili, Zitronenblätter, Austernsauce und Fischsauce

Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit
THAILÄNDISCHEM JASMINREIS

HÜNERFLEISCH

€ 23,- pro Gericht

[40] **Masaman Gai**



Huhn gekocht in Massaman Kokosmilch, Kartoffeln, Zwiebeln und Erdnüssen

 [41] **Kaeng Phed Gai**

Huhn gekocht in rotem Curry, Bambus, Kokosmilch, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

 [42] **Panang Gai**



Rotes Curry mit Huhn, Bohnen, Chili und Zitronenblättern

 [43] **Kaeng Kiow Wahn Gai**

Huhn gekocht in grünem Curry, Bambus, Kokosmilch, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

[44] **Gai Priauw Wahn**

Gebratenes Huhn in süß-saurer Sauce mit Tomaten, Gurken, Ananas, Paprika und Zwiebeln

[45] **Gai Gratiam Prik Tai**



Gebratenes Huhn mit Knoblauch, Pfeffer, Gemüse, Austernsauce und Sojasauce

 [46] **Gai Pad Khing**



Gebratenes Huhn mit Ingwer, Chili, Zwiebeln, Pilzen, Paprika, Austernsauce und Sojasauce

 [47] **Gai Pad Med Mamung Himapan**



Gebratenes Huhn, Cashewnüsse, Zwiebeln, Paprika, Austernsauce und Sojasauce

 [48] **Gai Pad Krapao**



Auswahl für Gehacktes oder in Scheiben geschnittenes gebratenes Huhn mit Krabao-Blatt (Thai-Basilikum), Chili, Bambus, Gemüse, Austernsauce und Sojasauce



Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit
THAILÄNDISCHEM JASMINREIS

RINDFLEISCH

€ 25,- pro Gericht

[50] **Masaman Nüa**



Rindfleisch gekocht in Massaman Curry mit Kokosmilch, Kartoffeln, Zwiebeln und Erdnüssen

 [51] **Kaeng Phed Nüa**

Rindfleisch gekocht in rotem Curry, Bambus, Kokosmilch, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

 [52] **Panang Nüa**



Rotes Curry mit Rindfleisch, Bohnen, Chili und Zitronenblättern

 [53] **Kaeng Kiow Wahn Nüa**

Rindfleisch gekocht in grünem Curry, Bambus, Kokosmilch, süßem thailändischem Basilikum, Gemüse

[54] **Nüa Priauw Wahn**

Gebratenes Rindfleisch in süß-saurer Sauce mit Tomaten, Gurken, Ananas, Paprika und Zwiebeln

[55] **Nüa Gratiam Prik Tai**



Rindfleisch gebraten mit Knoblauch, Pfeffer, Gemüse, Austernsauce und Sojasauce

[56] **Nüa Pad Nahm Man Hoi**



Rindfleisch gebraten mit Austernsauce, Sojasauce, Brokkoli und Zwiebeln

 [57] **Nüa Pad Khing**



Rindfleisch gebraten mit Ingwer, Chili, Zwiebeln, Pilzen, Paprika, Austernsauce und Sojasauce

 [58] **Nüa Pad Krapao**



Auswahl für Gehacktes oder in Scheiben geschnittenes gebratenes Rindfleisch mit Krabao-Blatt (Thai-Basilikum), Chili, Bambus und Gemüse, Austernsauce und Sojasauce

 [59] **Pad Phed Nüa**



Rindfleisch gebraten in Currypaste, Bambus, süßes Thai-Basilikum, Zwiebeln, Gemüse, Chili, Zitronenblätter, Austernsauce und Fischsauce

**Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit
THAILÄNDISCHEM JASMINREIS**

ENTENFLEISCH

€ 26,- pro Gericht

 [60] **Kaeng Phed Ped Yang**

Knusprige gebratene Ente auf rotem Curry mit Kokosmilch, Ananas, Tomaten, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

 [61] **Kaeng Kiow Whan Ped**

Knusprige gebratene Ente auf grünem Curry, Bambus, Kokosmilch, süßem Thai-Basilikum und Gemüse

[62] **Ped Priauw Wahn**

Knusprige gebratene Ente in süß-saurer Sauce mit Tomaten, Gurken, Ananas, Paprika und Zwiebeln

[63] **Ped Pad Phak** 

Knusprige gebratene Ente mit Gemüse und Sojasauce

 [64] **Ped Pad Khing** 

Knusprige gebratene Ente mit Ingwer, Chili, Zwiebeln, Pilze, Paprika und Sojasauce



Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit
THAILÄNDISCHEM JASMINREIS

FISH AND SEAFOOD

€ 25,- pro Gericht

 [70] **Schu Schie Pla**  

Gebratenes Wolfsbarschfilet in rotes Curry und Kokosmilch, Zitronenblätter und Chili

[71] **Pla Prieuw Wahn**  

Gebratenes Wolfsbarschfilet in süß-saurer Sauce mit Tomaten, Gurken, Ananas, Paprika und Zwiebeln

 [72] **Pla Pad Khing**   

Gebratenes Wolfsbarschfilet mit Ingwer, Chili, Zwiebeln, Pilze, Paprika und Sojasauce

 [73] **Pla Sam Ros**  

Gebratenes Wolfsbarschfilet mit Knoblauch, Chili, Tamborin, Palmzucker und Fischsauce

 [74] **Gung Pad Med Mamung Himapan**   

Gebratenes Garnelen, Cashewnüsse, Zwiebeln, Paprika und Sojasauce

 [75] **Gung Pad Kraprao**  

Gebratene Garnelen (ganzer Körper) mit Krabao Blatt (scharfes Thai-Basilikum), Chili, Bambus, Gemüse und Sojasauce

 [76] **Pla Mük Pad Krapao**  

Gebratener Calamari mit Krabao-Blatt (scharfes Thai-Basilikum), Chili, Bambus, Gemüse und Sojasauce

 [77] **Pad Phed Kung**  

Schweinefleisch gebratenes in Currypaste, süßes Thai-Basilikum, Zwiebeln, Gemüse, Chili, Zitronenblätter, Austernsauce und Fischsauce



Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit
THAILÄNDISCHEM JASMINREIS

GEBRATENE REIS UND NUDELN

€ 19,- per Gericht

[80] Khao Pad Gai



Gebratener Reis mit Huhn, Eier, Zwiebeln, Brokkoli, Tomaten, Gurken und Sojasauce

[81] Khao Pad Nüa



Gebratener Reis mit Rindfleisch, Eier, Zwiebeln, Brokkoli, Tomaten, Gurken und Sojasauce

[82] Khao Pad Kung



Gebratener Reis mit Garnelen, Eier, Zwiebeln, Brokkoli, Tomaten, Gurken und Sojasauce

[83] Khao Pad Pak



Gebratener Reis mit Eiern, Zwiebeln, Brokkoli, Tomaten, Gurken und Sojasauce

[84] Pad Thai Toahu



Gebratene Reismudeln mit Tofu, Eiern, Erdnüssen, Taugé, Lauch und gebackene Zwiebeln

[85] Pad Thai Kung



Gebratene Reismudeln mit Garnelen, Eiern, Erdnüssen, Taugé, Lauch und gebackene Zwiebeln

[86] Pad Thai Gai



Gebratene Reismudeln mit Huhn, Eiern, Erdnüssen, Taugé, Lauch und gebackene Zwiebeln

[87] Pad Sen Mie Laeng Gai



Ei-Nudeln mit Huhn, Eiern und Gemüse



(auf Wunsch mit Prik Nam Pla oder getrocknetem Chili serviert)

JAI'S SPECIALS

* *Isaanse salades* *

€ 25,- pro Gericht

 [90] **Laab Gai**

Gehacktes Huhn, rote Zwiebel, Minze, Zitronenblätter, Chilipulver, Reispulver, Limettensaft und Koriander

 [91] **Laab Nüa**

Gehacktes Rindfleisch, rote Zwiebel, Minze, Zitronenblätter, Chilipulver, Reispulver, Limettensaft und Koriander

 [92] **Laab Muh**

Gehacktes Schweinefleisch, rote Zwiebel, Minze, Zitronenblätter, Chilipulver, Reispulver, Limettensaft und Koriander

 [93] **Laab Ped**

Gehacktes Entenfleisch, rote Zwiebel, Minze, Zitronenblätter, Chilipulver, Reispulver, Limettensaft und Koriander

 [94] **Laab Vega** 

100 % pflanzliches Redifine-Fleisch (Schwein oder Rind), rote Zwiebeln, Minze, Zitronenblätter, Chilipulver, Reispulver, Limettensaft und Koriander

 [95] **Thaise Somtum**  

Papaya Salat mit Chili, Bohnen, Tomaten, Knoblauch, Fischsoße und Erdnüssen

 [96] **Yum Nüa**  

Rindfleischsalat, Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Chili, Sellerie, Fischsoße und Zitronensaft

 [97] **Yum Talay**    

Meeresfrüchtesalat aus Muscheln, Tintenfisch und Black Tiger garnelen mit Rawit-Chili, Tomate und Sellerie



Alle Hauptgerichte werden serviert zusammen mit

THAILÄNDISCHEM JASMINREIS

(Diese Gerichte können auf Wunsch schärfer zubereitet werden)



WARUM CHILLIES SCHLUCKAUF VERURSACHT

Vor Ihnen steht ein köstliches thailändisches Gericht. Bald wirst du einen Bissen nehmen und das Gefühl haben, dass dein Mund in Flammen steht. Du nimmst ein paar schnelle Schluck Wasser, aber es hilft nicht. Und dann bekommst du den Schluckauf. Warum?!

Scharfes Essen; Manche lieben es, andere meiden Lebensmittel mit den kleinen roten Chilistückchen. Jeder kennt das Brennen im Mund, aber wussten Sie, dass auch das Essen von (roter) Chili zu Schluckauf führen kann?

Chilis enthalten Capsaicin, die Substanz, die das Brennen verursacht. Das Pfeffer-Genom enthält 7 inaktive und 1 aktive Kopie des Gens, das uns in Brand setzen kann. Das aktive Gen entstand vermutlich als Mutation und bot einen evolutionären Vorteil, da auch Feinde der Pflanze unter diesem Reiz leiden. Capsaicin aktiviert die Schmerzrezeptoren (TRPV1) in Ihrem Mund. Ihre Funktion besteht darin, die Körpertemperatur zu regulieren. Bei Aktivierung durch Capsaicin oder Temperaturen über 43 °C verursachen sie dieses schmerzhafteste, brennende Gefühl.

TRPV1-REZEPTOREN IN DER MEMBRAN

TRPV1-Rezeptoren sind im ganzen Körper zu finden. Sie sind sogar in deinen Augen. Das weiß jeder, der sich schon einmal beim Chili-Schneiden die Augen gerieben hat. Noch überraschender ist das Vorhandensein von Capsaicin-Rezeptoren in den Nerven, die Ihr Zwerchfell steuern. Ein Krampf des Zwerchfells, gefolgt von einem Anziehen der Stimmritze, der Stimmbänder und des Raums dazwischen blockiert kurzzeitig die Luftzufuhr zur Luftröhre. Wenn die einströmende Luft an der Stimmritze vorbeizieht, hören Sie den Schluckauf. Laut Medical News Today haben Wissenschaftler nicht genau herausgefunden, wie Capsaicin wirkt, aber es ist bekannt, dass es einen Krampf im Zwerchfell verursacht, der Schluckauf auslöst.

THAI ICETEA MIT VOLLMILCH ODER EIN BIER HILFT

Eine finnische Studie zeigte, dass die Toleranz gegenüber scharfen Speisen genetisch durch die Anzahl der TRPV1-Rezeptoren und deren Verteilung im Körper einer Person bestimmt wird. Dennoch kann man sich an scharfes Essen gewöhnen und eine Toleranz dafür entwickeln. Der genaue Mechanismus dahinter ist unbekannt, aber je öfter Sie scharfe Speisen essen, desto besser vertragen Sie diese. Nachdem ein TRPV1-Rezeptor aktiviert wurde, "ruht" er für eine Weile, damit er keine Signale mehr sendet. Capsaicin wird daher auch zur Bekämpfung chronischer Schmerzen eingesetzt.

Gerichte mit roten/grünen/gelben Chilis werden beim Kochen oder Backen nicht weniger scharf, da Capsaicin eine stabile Substanz ist. Das brennende Gefühl, das Capsaicin verursacht, verschwindet schnell, wenn Magen und Darm die Substanz abbauen. Dieses Wissen nützt Ihnen nichts, wenn Sie brennen. Wasser zu trinken hilft nicht, da sich Capsaicin schlecht in Wasser auflöst. Fett und Alkohol helfen. Trinken Sie also einen Thai Milk Tee mit Vollmilch. Oder ein schönes kaltes thailändisches Bier zu Ihrem würzigen thailändischen Essen...

Than hí aroy! (GUTEN APPETIT!)