

Saskia Zimmermann

Sarap Sarap

Kochen auf philippinisch

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Saskia Zimmermann

Überarbeitete Neuauflage

Die Erstausgabe erschien 2017 unter dem gleichnamigen Titel:
„Sarap Sarap - Kochen auf philippinisch“

Lektorat, Korrektorat: Nicole Brettnich
Fotografie: Saskia Zimmermann
Umschlaggestaltung, Illustration: Naidielee D.L.
Buchsatz: Saskia Zimmermann

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 GroÙbebersdorf, Österreich
www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: info@buchschniede.at



ISBN: 978-3-99192-734-1 (Softcover), 978-3-99192-733-4 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Mabuhay

heißt Willkommen und ist auf den Philippinen eine gängige Floskel beim Betreten des Landes.

Auch ich möchte dich willkommen heißen. Es ist mir eine große Freude die philippinische Küche auch im deutschsprachigen Raum etwas bekannter zu machen.

Schon häufig wurde ich mit dem Gerücht konfrontiert, dass die philippinische Küche keine besonderen Speisen vorzuweisen hätte. Dem möchte ich mit einer umfangreichen Rezeptsammlung entgegenwirken. Diese Sammlung ist keinesfalls vollständig und auch die Zutaten bzw. Zubereitungsarten unterscheiden sich je nach Region. Trotzdem wird dir dieses Buch einen guten Überblick über die landestypischen Köstlichkeiten geben.

Vor allem Fleisch- und Fischgerichte sowie die unzähligen Desserts und Backwaren zeigen deutlich die große Vielfalt.

Ich selbst bin begeistert und jedes Mal aufs Neue überrascht wie köstlich selbst „einfache“ Gerichte sein können.

Beim Schreiben dieses Buches lag es mir besonders am Herzen die philippinischen bzw. englischen Bezeichnungen der Gerichte zu verwenden und anschließend eine deutsche Umschreibung hinzuzufügen. Ebenso findet man in den Zutatenlisten teilweise landestypische Lebensmittelbezeichnungen, die übersetzt werden. Da jedoch nicht alle Zutaten und Arbeitsmaterialien hier zu finden sind, gibt es bei jedem Rezept - falls notwendig - Hinweise auf Alternativen bzw. mögliche Einkaufslokalitäten.

Nun möchte ich dich aber nicht länger vom Entdecken der philippinischen Küche abhalten und wünsche dir **magsaya ka** – viel Spaß beim Kochen auf philippinisch!

Sastia



Sarap Sarap - Kochen auf philippinisch zählt seit dem 27.05.2018 offiziell zu den besten Kochbüchern der Welt. Bei der Verleihung in Yantai/ China wurde es mit dem Preis „**Best in the World**“ ausgezeichnet. Im Jahr 2020 wurde Sarap Sarap außerdem zu den besten Kochbüchern der letzten 25 Jahre gewählt. Die Gourmand World Cookbook Awards, oft als „Oscar“ der Kochbücher bezeichnet, ehren seit 1995 jährlich die weltweit besten Food- und Getränkebücher. Die Verleihung ist ein internationaler Treffpunkt für Autoren und Verlage.



German Business Awards.

About Saskia Zimmermann

Culture & Cookery Book of the Year 2025: Salu Salo

German Business Awards 2025

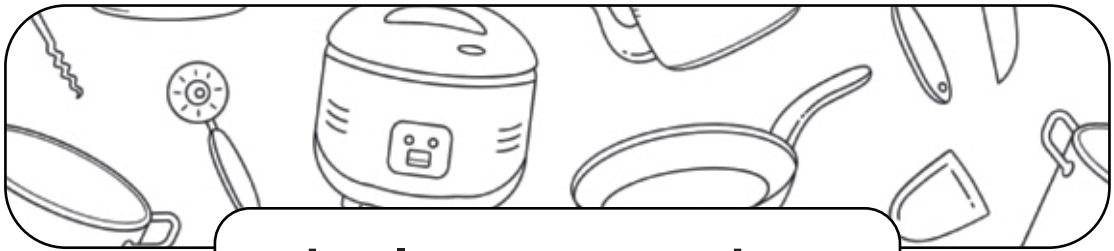
Saskia Zimmermann

Saskia Zimmermann is one of the 2025 winners of German Business Awards at EU Business News.

Saskia Zimmermann has been recognised as the deserving recipient of:

Culture & Cookery Book of the Year 2025

Saskia Zimmermann and her book „Salu Salo - Food. Stories. People.“ was chosen for her innovative approach to culinary storytelling, uniquely combining travel experiences with authentic Filipino recipes, making her work both educational and engaging.



Inhaltsverzeichnis

- Vorspeisen 9**
- Gemüse..... 39**
- Fleisch 59**
- Fisch 107**
- Beilagen 133**
- Desserts & Backwaren..... 149**
- Getränke 229**
- Register 239**

—
—
A
//
//
//
//
//
A
A
A
X
—
//
//



Vorspeisen



Almondigas

(Nudelsuppe mit Fleischbällchen)

Zutaten

(ca. 6 Portionen)

1 Zwiebel
450 g Schweinehackfleisch
1 Ei
30 g Mehl
Salz und Pfeffer
Öl
6 Knoblauchzehen
3 EL Fischsauce
2 EL Rinderbrühe
1 l Wasser
3 EL Speiseöl
1 Patola/ Luffa-Gurke
115 g Misua/
Fadennudeln

Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken und in zwei Portionen aufteilen.

Das Hackfleisch, die Hälfte der Zwiebel, das Ei, das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und zur Seite stellen.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchzehen zerdrücken und gemeinsam mit der zweiten Zwiebelportion anbraten.

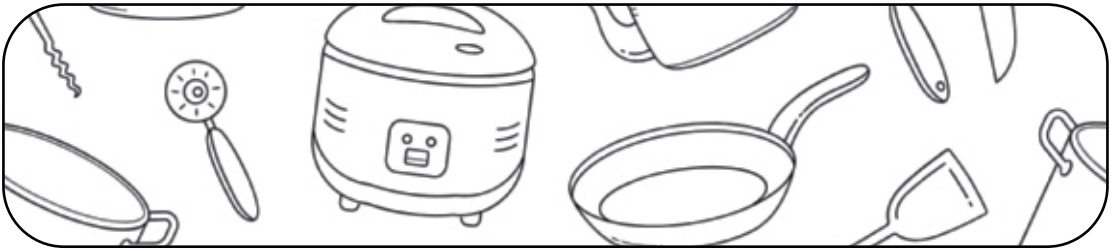
Die Rinderbrühe und die Fischsauce hinzufügen und für 1-2 Minuten kochen lassen.

Das Wasser zugeben und zum Kochen bringen.

Jeweils etwa einen Esslöffel der Hackfleischmasse abnehmen, zu einer Kugel formen und nacheinander in das kochende Wasser geben. Alles für ca. 10 Minuten kochen lassen.

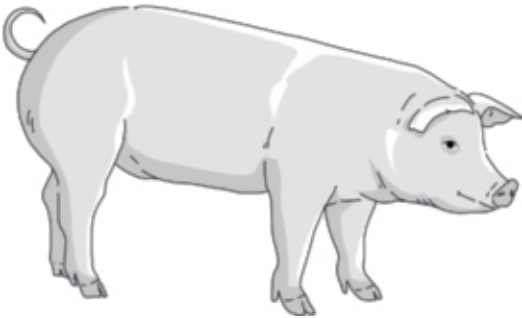
Die Luffa-Gurke in Scheiben schneiden, hinzufügen und für 2-3 Minuten mitkochen.





Zum Schluss die Fadennudeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1-2 Minuten mitkochen.

Vom Herd nehmen und heiß servieren.



Hinweis 1

Patola oder Luffa-Gurke ist eine Kletterpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse. Junge Früchte sind essbar und schmecken ähnlich wie Zucchini. Patola findet man manchmal in Asia-shops oder Biogärtnereien.

Alternativ eine kleine Zucchini verwenden.

Hinweis 2

Misua oder Miswa sind sehr dünne, aus der chinesischen Küche stammende Weizennudeln. Sie stammen ursprünglich aus der Provinz Fujian.

Aufgrund ihrer feinen Struktur werden sie häufig auch Fadennudeln genannt.

Misua sind in Asiashops erhältlich.





Binakol

(Kokos-Hühner-Suppe)

Zutaten

(ca. 4 Portionen)

- 2 Stängel Zitronengras
- Öl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 St. Ingwer
(ca. 5-7 cm lang)
- 1 ganzes Huhn
- 1 EL Fischsauce
- 1 l Kokosnussmilch
- 1 grüne Papaya
- 120 g junges Kokosfleisch (Buko)
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Spinat

Zubereitung

Die Stiel- und Blattenden des Zitronengrases abschneiden, sowie einige Blätter entfernen, bis der weiße Teil sichtbar ist. Nun das Zitronengras in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und diese mit dem Messerrücken leicht andrücken, damit das Aroma freigesetzt wird. Die Zitronengrasstückchen zur Seite stellen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und im Öl andünsten.

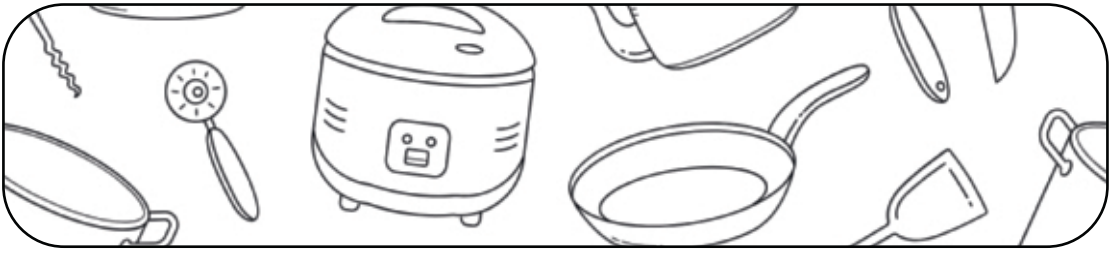
Das Huhn in kleine Teile zerlegen und ebenfalls in den Topf geben. Solange braten bis es etwas Farbe annimmt.

Die Fischsauce hinzugeben und für ca. 1 Minute köcheln lassen.

Die Kokosnussmilch ebenfalls in den Topf geben und die Mischung zum Kochen bringen. Dabei den entstehenden Schaum abschöpfen.

Das Zitronengras hinzufügen.





Die Temperatur reduzieren und den Topf abdecken. Alles für ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch sollte danach gar sein.

Währenddessen die Papaya schälen und würfeln. Nachdem das Huhn gar ist, die Papayawürfel hinzufügen und für 3-5 Minuten kochen, damit sie weich werden.

Das Kokosfleisch beifügen und alles erneut kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Spinatblätter in den Topf geben und leicht in die Brühe drücken. Den Herd ausschalten und den Topf zudecken.

Tip

Heiß servieren.



Hinweis

Buko ist der philippinische Begriff für junge, grüne Kokosnüsse. Sie haben ein besonders weiches geleeartiges Fruchtfleisch. Man findet Young Coconut Meat in Online- oder Asia-shops.





Batchoy (Schweine-Nudel-Suppe)

Zutaten

(ca. 4 Portionen)

1 Öl
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 St. Ingwer
(jeweils ca. 6 cm lang)
230 g Schweinefilet
110 g Schweineherz
(ca. 1 Stück)
2 EL Fischsauce
1,5 l Wasser
115 g Schweineleber
100 g geronnenes Blut
(Blutquark)
Salz und Pfeffer
60 g Misua/ Fadennudeln
1 Bund frische Chiliblätter

Zubereitung

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken und alles leicht dünsten.

Schweinefilet und -herz in dünne Streifen schneiden und in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten.

Die Fischsauce hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

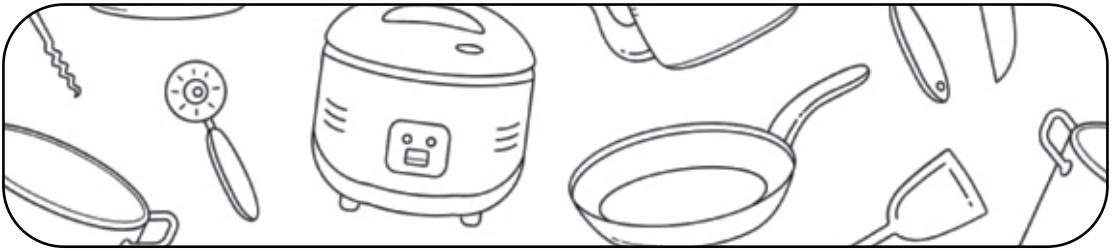
Nun das Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen.

Die Temperatur reduzieren, abdecken und für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Die Schweineleber in dünne Streifen schneiden und in den Topf geben. Die Temperatur erneut erhöhen und ohne Rühren 5 Minuten kochen lassen.

Das geronnene Blut hinzufügen und für 3 Minuten ohne Rühren kochen lassen.





Danach umrühren und für ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fadennudeln hinzufügen und kurz kochen lassen.

Die Chiliblätter ohne Stiele beifügen und leicht in die Brühe drücken. Den Herd ausschalten und den Topf zudecken.

Tip

Heiß servieren.

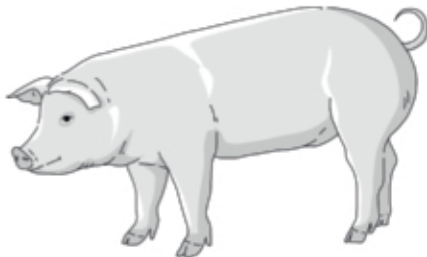
Hinweis 1

Misua oder Miswa sind sehr dünne, aus der chinesischen Küche stammende Weizennudeln. Sie stammen ursprünglich aus der Provinz Fujian. Aufgrund ihrer feinen Struktur werden sie häufig auch Fadennudeln genannt. Misua sind in Asia-shops erhältlich.

Hinweis 2

Blutquark bzw. geronnenes Schweineblut ist ein traditionelles Lebensmittel, das besonders in der asiatischen Küche verbreitet ist. Es handelt sich dabei nicht um ein Milchprodukt, sondern um geronnenes Blut. Hierfür wird Schweineblut mit Salz und Wasser gemischt, wodurch es gerinnt und eine feste, tofuähnliche Konsistenz annimmt.

Blutquark bekommt man über Metzgereien, Spezialitätenhändler oder in Online-shops.





Bulalo

(Knochenmarksuppe)

Zutaten

(ca. 6 Portionen)

- 2 kg Rinderknochenmark (vom Metzger in Stückchen geschnitten)
- 1 Zwiebel
- 3 l Wasser
- 750 g Hinterhesse (ohne Knochen vom Rind)
- 2-3 Kartoffeln
- 2-3 Saba (Kochbananen)
- 1 Kohl
- 3-4 TL Fischsauce
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Knochenmark und die in Scheiben geschnittene Zwiebel in einen mit Wasser gefüllten Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur verringern und für weitere 40 Minuten köcheln lassen.

Die Hinterhesse hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Die Temperatur erneut verringern und für ca. 1-1½ Stunden köcheln lassen (bis das Fleisch weich ist).

Die geschälten und geviertelten Kartoffeln sowie die halbierten Bananen hinzufügen. Weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln und Bananen weich sind (ca. 10-15 Minuten).

Den Kohl hinzufügen.

Die Fischsauce, das Salz und den Pfeffer unterrühren und abschmecken.

Hinweis

Kochbananen findet man in Asia- und Afrikashops.

Tipp

Heiß und mit Reis servieren.





Chicken Noodle Soup (Hühner-Nudel-Suppe)

Zubereitung

Das Öl im Kochtopf erhitzen und darin den gehackten Knoblauch und die gehackte gelbe Zwiebel anbraten, bis diese weich ist.

Das in kleine Stücke geschnittene Hühnchen dazugeben und für 3-5 Minuten anbraten.

Die klein geschnittene Hühnerleber ebenfalls dazugeben und für 2 Minuten mitanbraten.

Nun alles mit der Hühnerbrühe ablöschen und bedeckt für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Speckwürfel, die in Streifen geschnittene Karotte und den gehackten Kohl dazugeben. Mit Fischsauce abschmecken.

Die Miki Noodles dazugeben und laut Packungsanleitung mitkochen.
Bei Bedarf Wasser bzw. Hühnerbrühe nachgießen.

Die klein geschnittene Frühlingszwiebel dazugeben.

Zutaten

(ca. 3 Portionen)

- 2 EL Öl
- 1 gelbe Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Hühnchen
- 100 g Hühnerleber
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Karotte
- ½ Kohl
- 2 EL Fischsauce
- 1 Pck. Miki Noodles
- 1 Frühlingszwiebel

Hinweis

Miki Noodles sind dicke
Eiernudeln, die im Asiashop
erhältlich sind.





Lomi (Eiernudelsuppe)

Zutaten

(ca. 4 Portionen)

2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
150 g Shrimps
50 g Hühnchen/
Schweinefleisch
45 ml Öl
20 ml Austernsauce
20 ml Sojasauce
750 ml Wasser
60 g Karotten
80 g Kohl
30 g Kaiserschoten
1 Pck. Lomi Nudeln (Miki
Noodles)
Salz und Pfeffer
Betsin/ Magic Sarap
(Seasoning)
2 gekochte Eier
1 Frühlingszwiebel
4 Calamansi/ 1 Zitrone
Sojasauce
Chilischoten

Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln hacken. Die Shrimps schälen und putzen. Das Hühnchen oder das Schweinefleisch in kleine Stückchen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch kurz darin anbraten. Das Fleisch und die Shrimps dazugeben und für ca. 3 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit dem Wasser, der Austernsauce und der Sojasauce ablöschen und weiter kochen lassen.

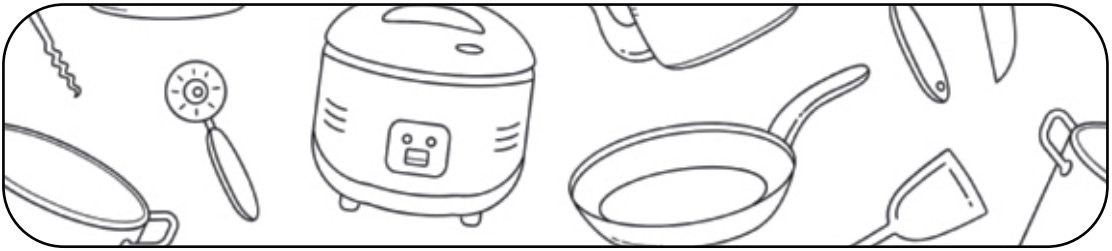
Das Gemüse in schmale Streifen schneiden und ebenfalls dazugeben. Kochen lassen, bis alles die gewünschte Konsistenz hat.

Am Ende die Lomi Nudeln hinzufügen und nach Packungsanleitung in der Suppe kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Betsin/ Magic Sarap abschmecken.

In der Zwischenzeit die Eier schälen, halbieren und zur Seite stellen.





Eine Frühlingszwiebel klein hacken und zur Seite stellen.

Zum Anrichten die Suppe auf kleine Schalen verteilen und mit einem halben Ei versehen. Die gehackten Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

Nach Belieben dazu einen kleinen Teller mit Calamansi und Chilischote servieren. Beides mit Sojasauce vermischen und zur Suppe geben. Heiß genießen.

Variation

Lomi kann nach Geschmack verändert werden. Und ist so auch als rein vegetarisches Gericht möglich.

Bei der nicht vegetarischen Variante wird auf den Philippinen häufig Schweineleber verwendet.

Hinweis 1

Kaiserschoten oder auch Zuckerschoten genannt, findet man im Supermarkt häufig als Tiefkühlprodukt. Mit etwas Glück kann man auch die frischen Schoten in der Gemüseabteilung finden. Kaiserschoten scheint es jedoch nicht immer im Handel zu geben. Notfalls kann man diese durch anderes Gemüse ersetzen.

Hinweis 2

Miki Noodles sind dicke Eiernudeln, die im Asiashop erhältlich sind.

Hinweis 3

Betsin und Magic Sarap findet man in Asiashops. Alternativ kann man zum Würzen der Suppe auch Hühnerbrühe verwenden.

Hinweis 4

Calamansi sind kleine grüne Zitrusfrüchte, die jedoch nur selten in Asiashops zu finden sind. Alternativ kann man Zitronen bzw. Limetten verwenden.





Lugaw

(Reisbrei)

Zutaten

(ca. 4 Portionen)

Für den Reisbrei

Öl

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Ingwer

200 g Klebreis

1 l Hühnerbrühe

½ TL Pfeffer

1 EL Fischsauce

Salz

¼ TL Saflorblütenblätter
(optional)

Für das Topping

4 gekochte Eier

Gerösteter Knoblauch

Frühlingszwiebeln

Chicharon

Calamansi-/ Zitronensaft

Zubereitung

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken und alles leicht dünsten.

Den gewaschenen Reis und 750 ml Hühnerbrühe dazugeben. Mit schwarzem Pfeffer und Fischsauce würzen und umrühren.

Zum Kochen bringen und anschließend mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur für 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Nach 30 Minuten die restliche Brühe und optional die Saflorbütenblätter dazugeben. Umrühren und nach Geschmack mit Salz abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz Brühe oder Wasser hinzufügen.

Lugaw portionsweise in Schüsseln füllen. Jeweils mit einem Ei, geröstetem Knoblauch, Frühlingszwiebelringen und zerbröselten Chicharron garnieren.

Nach Belieben Calamansisaft darüber geben.

