

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 Großebersdorf, 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!

Gastia



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



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.

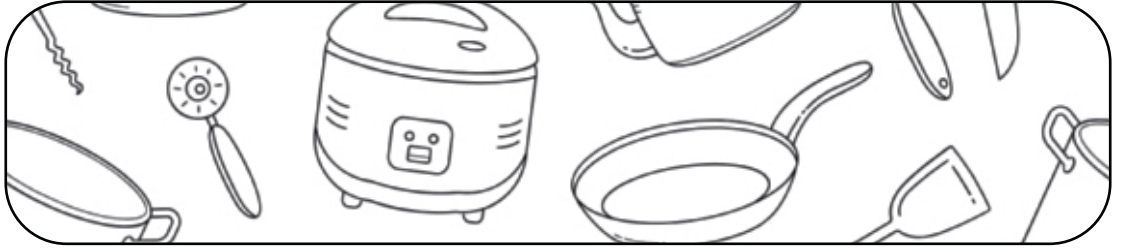
Die Rinderbrühe und die Fischsauce hinzufügen und für 1-2 Minuten kochen lassen.

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.

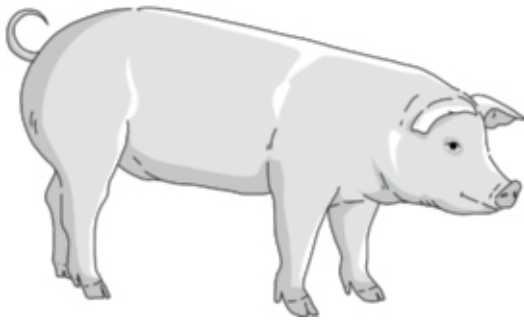
Die Luffa-Gurke in Scheiben schneiden, hinzufügen und für 2-3 Minuten mitkochen.





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.





Tortang Talong

(Aubergine in Ei)

Zutaten

(ca. 4 Portionen)

4 Eggplants
(notfalls kl. Auberginen)
Wasser
3 Eier
4 EL Mehl
Salz
Öl

Hinweis

Eggplant heißt übersetzt Aubergine, jedoch handelt es sich hierbei um kleine Auberginen, die frisch in der Gemüseabteilung im Asiashop erhältlich sind. Notfalls kann man auch die normalen Auberginen aus dem Supermarkt verwenden.

Zubereitung

Die Eggplants gut waschen. Nicht schälen und den Stil dranlassen.

Einen Topf mit Wasser füllen und die Eggplants so lange kochen bis sie weich sind.

Leicht abkühlen lassen und mit Hilfe einer Gabel bzw. eines Messers die Haut vorsichtig ablösen. Den Stil nicht entfernen.

Anschließend die Eggplants mit einer Gabel leicht flachdrücken, wobei man sie gut am Stil festhalten kann.

Aus den Eiern, dem Mehl und dem Salz eine Eiermasse erstellen und die flach gedrückten Eggplants in der Eiermasse wenden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die von beiden Seiten mit Eiermasse bedeckten Eggplants goldbraun braten.

Alternativ

kann man die Auberginen auch im Ofen garen bis sie weich sind.



Tortang Talong





Mango Shake

(Mangoshake)

Zutaten

(ca. 2 Portionen)

120 ml Wasser

115 g Zucker

2 gelbe philippinische Mangos

120 ml Kondensmilch

2-3 Eiswürfel

Hinweis

Die philippinischen Mangos oder auch Manila Super Mango genannt, haben eine gelb-orangene Schale und butterweiches, saftiges Fruchtfleisch. Diese Mango soll die süßeste Mango der Welt sein. Mit etwas Glück findet man diese Sorte in größeren Supermärkten und manchmal auch in Asiashops.

Zubereitung

Das Wasser und den Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur verringern und für weitere 3-5 Minuten weiterkochen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Sirup abkühlen lassen.

Die Mangos schälen und das Fleisch klein schneiden.

Den Sirup, die Mangostückchen, die Kondensmilch und die Eiswürfel in einen Mixer geben und alles cremig mixen.

Alternativ

kann man stattdessen Mangosaft oder Mangopüree verwenden.



Mango Shake





Register A-Z

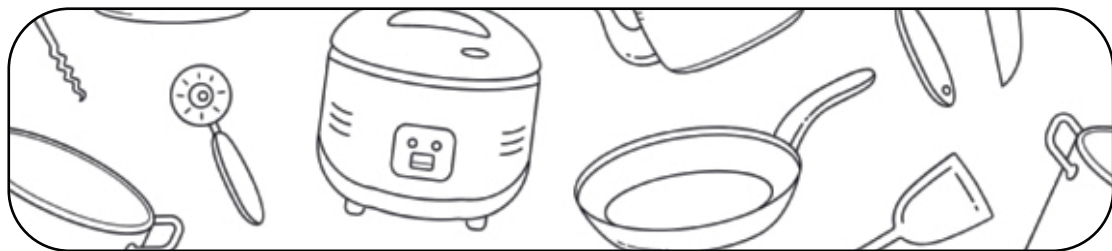
A

Adobong Kangkong	40
Adobong Pusit	108
Adobong Sitaw	41
Afritadang Baboy	62
Afritadang Manok	60
Almondigas	10
Avocado Shake	230

B

Balut	63
Barquillos	150
Batchoy	14
Bibingka	151
Bicol Express	64
Biko	153
Binakol	12
Biscocho/ Biskotso	154
Bistek Tagalog	66
Bolo Bolo	67
Bopis	68
Buchi	155
Buko Pandan Drink	231
Bulalo	16
Butterscotch	158





C

Calamansi Coconut Bars	160
Calamansi Juice	233
Calamansi Lime Pie	161
Cantaloupe Juice	235
Champorado	164
Cheese Puto	166
Chicken Adobo	69
Chicken Noodle Soup	17
Coconut-Tuyo Fried Rice	134
Cornbread Muffins	168
Corned Beef	72
Crispy Pata	73
Crispy Pata Dip	136

D

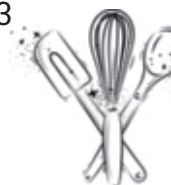
Dinuguan	74
Durian at Pilit	137

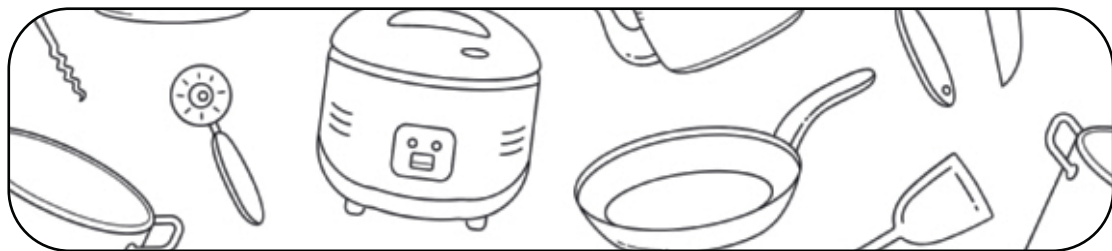
E

Ensaymadas	170
Espasol	172

F

Filipino Fruit Salad	175
Filipino Spaghetti	76
Fish Balls	110
Fish Escabeche	113





G

Garlic-Vinegar Dip	139
Ginataang Bilo Bilo	176
Ginataang Hipon	114
Ginataang Mais	178
Ginataang Monggo Guisado	42
Ginisang Ampalaya	44
Ginisang Gulay	46
Ginisang Repolyo	47
Ginisang Sayote	48

H

Halo Halo	179
-----------------	-----

I

Igado	78
Inihaw na Isda	116
Itlog na Maalat	140

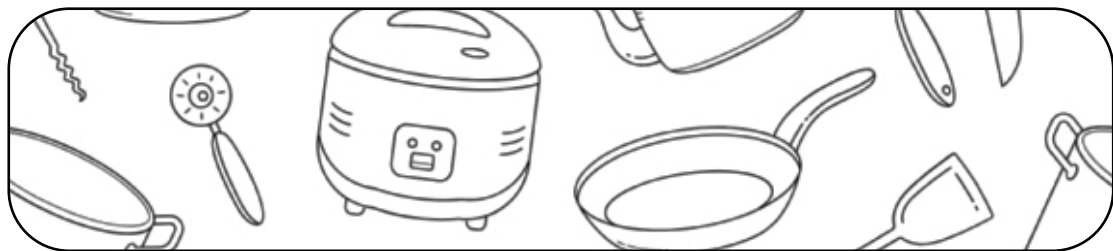
K

Kaldereta	80
Karioka	182
Kilawing Tuna	118

L

Laing	49
Langka	184
Leche Flan	185





Leche Puto	188
Lechon	83
Lengua Estofada	84
Lengua Kawali	85
Lomi	18
Lugaw	20
Lumpiang Sariwa	22
Lumpiang Shanghai	25

M

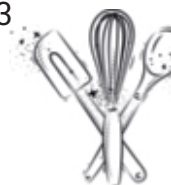
Macapuno	190
Mango Float	191
Mango Pudding	193
Mango Sago	194
Mango Shake	236
Mechado	87
Menudo	88
Morcon	89

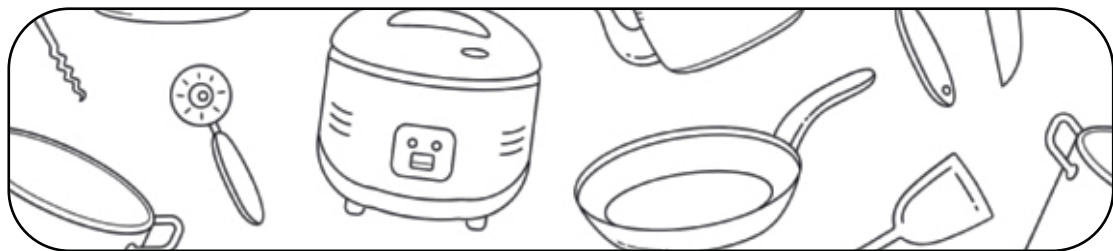
N

Napoleones	197
------------------	-----

P

Paksiw na Tiyan ng Bangus	119
Palitaw	199
Pan de Sal	200
Pancit Bihon Pork	91
Pancit Bihon Shrimps	120
Pancit Canton	93





Pancit Palabok	123
Papaya Atchara	28
Piaya	202
Picadillo	94
Pichi Pichi	203
Pinakbet	51
Polvoron	206
Pork Adobo	95

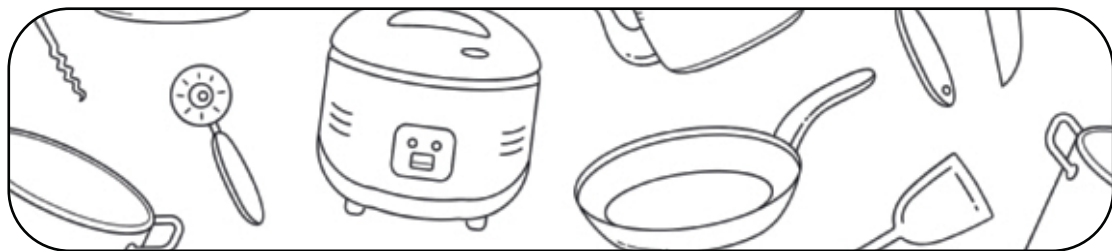
R

Rellenong Bangus	125
Rellenong Talong	53

S

Saba	208
Sago at Gulaman Drink	238
Sapin Sapin	209
Shakoy	211
Shrimp Avocado Salad	29
Sinangag	142
Sinigang na Baboy	30
Sinigang na Hipon	33
Sinigang na Isda	128
Sinigang na Manok	34
Sinigang na Tofu	35
Siopao	36
Sizzling Pork Sisig	97
Skinless Longganisa	100
Sotanghon Guisado	55





Soy-Ginger Sauce	143
Sticky Rice	144
Suman Malakit	213
Sweet & Sour Fish	130
Sweet & Sour Sauce.....	145
Sweet & Spicy Sauce	146

T

Taho	215
Taisan	217
Tamarind Sauce	147
Tinola	103
Tocino	104
Tocino del Cielo.....	219
Tonkatsu.....	106
Tortang Talong	56
Turon.....	221

U

Ube Halaya	223
Ube Mamon	225
Utan Bisaya.....	58

V

Vinegar-Soy Calamansi Dip	148
---------------------------------	-----

Y

Yema Balls.....	227
-----------------	-----

