



CASH zeigt in einer dreiteiligen Serie, was man wo gut, günstig und schnell essen kann – und wie man die gewonnene Zeit geniesst. Teil 3: Beim Asiaten.

# Pack den Tiger in den Bauch

Curry, Ramen oder Tom Ka Gai? Asiens Küche stillt den kleinen Hunger perfekt.

Das neue Jahrtausend steht im Zeichen des Tigers, und das wirkt sich bis auf die Essgewohnheiten der Schweizer Büroarbeiter aus. Vorbei die Zeit, als die asiatische Küche hier zu Lande vorab aus Frühlingsrolle, Pekingente, Poulet süss-sauer und viel Glutamat bestand. Heute kommt das Angebot aus ganz Asien und ist so breit wie ein Sumo-Ringer.

Die Thai-Küche, das zeigen unsere Vorschläge aus Bern und Zürich, ist besonders beliebt. Obs daran liegt, dass man mit dem Löffel essen darf, ohne sich als Kulturtrampel zu outen? Unzweideutig ist: Immer mehr Schweizer ordern Thai-Curry oder Tom Ka Gai, die klassische Poulletsuppe mit Kokosmilch, wenn es darum geht, günstig und genussvoll den Hunger zu stillen.

## Kitschig im Thai-Lokal, durchgestylt beim Japaner

Während sich die Thai-Lokale mit ihrem kitschigen Interieur und der unvermeidlichen Winkkatze oft gleichen wie eine Kokosnuss der anderen, fallen die japanischen Ramen-Shops mit durchgestyltem Interieur und eher höheren Preisen auf (siehe unseren Tipp aus Basel). Das entspricht zwar nicht unbedingt den Vorbildern aus Nippon, wo die besten Nudelsuppen oft in Spelunken serviert werden. Immerhin weiss jetzt jeder, dass die Japaner nicht den ganzen Tag Sushi essen.

Bleiben die Inder, die Koreaner, die Indonesen: Für eine kulinarische Asienreise braucht es heute lediglich eine Tageskarte der Verkehrsbetriebe einer Schweizer Stadt – und einen sehr leeren Magen.



Laub und Rohkost sind nur Deko für das Foto: Die gebratene Entenbrust, wie sie das «Kratomthai» im Zürcher Bankenviertel aufischt, schmeckt hervorragend.

## BASEL



### «Namamen»

Ramen sind frische Nudeln, die mit Zutaten in einer Suppe serviert werden. Dass bei Berufstätigen ein Bedarf nach schnellen und doch gesunden Gerichten besteht, haben die Betreiber des «Namamen» am Steinenberg erkannt. Ein Tipp: Was das freundliche Personal als Schürze anbietet, ist in Wahrheit ein riesiges «Lätzli». Praktisch, nur darf man nicht eitel sein.

**Für das Auge:** Man setzt sich, bestellt, isst und geht wieder – ohne Hektik und in angenehmer Atmosphäre. Der schön gestylte Raum wirkt grosszügig und schlicht, das schätzen Banker ebenso wie Passanten und japanische Touristen.

**Für den Bauch:** Ramen mit Gemüse und Ei (17.50 Fr.), Grüntee (5 Fr.), macht 22.50 Franken. **Fürs nächste Mal:** Andere Ramen mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch und dazu ein kleines Nebengericht, etwa hervorragende gegrillte Tintenfische am Spießchen (8 Fr.).

**Und dann bleibt Zeit,** in der nahen Kunsthalle oder im Architekturmuseum den Geist zu nähren.

**Info:** «Namamen», Japanese Ramenbar, Steinenberg 1, 4051 Basel, www.namamen.ch, Montag bis Freitag über Mittag geöffnet, Samstag ab 14 Uhr offen. JW

## BERN



### «Tab Tim»

Mitten in der Berner Altstadt, an der Münstergasse, eingeklemmt zwischen einem italienischen Restaurant und einem tibetischen Weltladen befindet sich der «Tab Tim»-Takeaway, der thailändisches Essen anbietet – zum Mitnehmen oder zum Essen vor Ort. **Für das Auge:** Viel kleiner könnte das Lokal nicht sein – und viel voller auch nicht: links und rechts hat es je drei Tischchen, die Wände sind mit Gold-elefanten, Fotos sowie mit thailändischen Nicht-rauchen-Signeten geschmückt. In den kleinen Schaufenstern thronen Buddhas.

**Für den Bauch:** Tofu mit gelbem Curry und gemischtem Gemüse, serviert mit Parfümreis (13 Fr.), und ein 5-dl-Fläschen Valsler-Wasser (3 Fr.), macht total 16 Franken.

**Fürs nächste Mal:** Curry und wieder Curry – mal rot, mal grün, mal gelb, mit Poulet, Crevetten oder Schweinefleisch. Und wer einen sehr grossen Hunger hat, gönnt sich zur Vorspeise eine Frühlingsrolle.

**Und dann bleibt Zeit,** die 344 steinernen Stufen bis auf die zweite Plattform des Berner Münsters hinaufzusteigen und an der frischen Luft die Aussicht auf die Altstadt und die Alpen zu geniessen.

**Info:** «Tab Tim», Münstergasse 55, 3011 Bern, offen Montag bis Samstag von 10 bis 22 Uhr. FV

## LUZERN



### «Tandoori»

Der Takeaway, gut versteckt in einer Seitengasse der Luzerner Altstadt, bietet viel mehr, als es von aussen den Anschein macht. Das wird spätestens dann klar, wenn einem der betörende Duft des Essens in die Nase strömt und man die unschlagbaren Preise entdeckt: Ein Menü mit Reis, Poulet an einer Curry-Sauce, Gemüse und Kartoffeln kostet gerade mal 10 Franken. Und dann schmeckt es auch noch ausgezeichnet.

**Für das Auge:** Mit viel Liebe zum Detail gestalteter Takeaway im indischen Stil. Über einen Bildschirm flimmern pausenlos Bollywood-Produktionen, man fühlt sich wie in London oder Bangalore.

**Für den Bauch:** Chicken-Menü (10 Fr.) mit einem asiatischen Lychee-Getränk (3.50 Fr.), macht total 13.50 Franken.

**Fürs nächste Mal:** Rind oder Lamm statt Huhn. Für Studenten gibts den Kebab mit Cola für gerade mal 6.50 Franken.

**Und dann bleibt Zeit** und Geld, ins «Café de Ville» am Schwanenplatz zu gehen, eine Zeitschrift aus der grandiosen Auswahl zu schnappen und es sich bei Kaffee und Kuchen gemütlich zu machen.

**Info:** «Tandoori», Indian Takeaway, Löwengraben, 6004 Luzern, offen Montag bis Samstag. MSP

## ZÜRICH



### «Kratomthai»

Die Thailänder müssen besonders nette Gene haben, anders kann man sich die Herzlichkeit der drei «Kratomthai»-Frauen nicht erklären. Da wird auch der tausendste Banker angestrahlt, der die in Thai angeschriebenen Speisen auszusprechen versucht. Steht mal niemand an der Theke, werden die Gäste selbstverständlich gefragt, ob sie noch etwas Reis oder Sauce möchten.

**Für das Auge:** Von aussen sieht das «Kratomthai» aus wie ein Schaufenster mit lebenden Puppen, von innen verströmen Thai-Nippes typischen Takeaway-Charme. Das Lokal liegt in Gehdistanz vom Paradeplatz, entsprechend viele Banker essen hier, Bauarbeiter fühlen sich aber genauso wohl.

**Für den Bauch:** Gaeng Phet Pet Yang, gebratene Entenbrust mit Cherrytomaten, Kokosmilch und Reis (15.50 Fr.), macht zusammen mit einem Mineralwasser (3.20 Fr.) total 18.70 Franken.

**Fürs nächste Mal:** Wieder ein Curry oder auch mal eine Gemüseplatte mit gedämpftem Reis (10 Fr.).

**Und dann bleibt Zeit** für einen Spaziergang im alten botanischen Garten um die Ecke, im Sommer auch der ideale Ort für ein Picknick über Mittag.

**Info:** «Kratomthai», Selnaustrasse 13, 8002 Zürich, offen Montag bis Freitag 11.30 bis 18.30 Uhr. LW