

230. Smørebrød Kochsession



26. Juni 2014

Bruno Bucher, 4 Personen

Die Küche und Rezepte aus Vietnam zeigen zahlreiche Einflüsse von den Esskulturen Chinas, Frankreichs und Indiens auf.



So wurde aus China der Einsatz von Wok und Stäbchen übernommen und aus [Indien](#) die eher [vegetarische](#) Ernährungsweise und Rezepte der Buddhisten. Die klassische Grundlage der Rezepte aus Vietnam für die Nudelsuppe „Pho Bo“, ist stets eine klassische Consommé, wie sie in [Frankreich](#) typisch ist.

Da Vietnam geografisch gesehen, sehr schlauchförmig verläuft, machen sich diese kulinarischen Unterschiede der Rezepte aus Vietnam besonders regional bemerkbar. Im Norden finden sich besonders viele Rezepte aus Vietnam, die der [chinesischen Küche](#) ähneln. Diese vietnamesischen Speisen sind

nur selten mit Kräutern und Gemüse angereichert, was hauptsächlich am Klima liegt, in dem diese nur schlecht wachsen. Es wird auch kaum mit Chili gewürzt, dafür aber mit schwarzem [Pfeffer](#).

Sehr beliebt sind in nördlichen Regionen außerdem Rezepte aus Vietnam mit Rindfleisch. Die Mitte Vietnams hebt sich durch die Art und Weise, wie die Mahlzeiten eingenommen werden vom Rest des Landes ab. Hier nämlich wird besonders Wert darauf gelegt, möglichst viele verschiedene Rezepte aus Vietnam auf einmal darzureichen. Je wohlhabender eine Familie ist, desto mehr Rezepte aus Vietnam werden zubereitet, doch selbst bei der ärmeren Bevölkerung wird das Essen so zelebriert.

Ganz anders sieht das im Süden von Vietnam aus. Vietnamesische Familien bereiten hier weitaus weniger Rezepte aus Vietnam auf einmal vor, stattdessen machen sie die Portionen größer. Im Gegensatz zum Norden wird auch viel schärfer gegessen und mit reichlich [Chili](#) gekocht.

Zudem gibt es jede Menge Rezepte aus Vietnam, in denen Früchte und Gemüse kombiniert werden, da diese hier besonders gut gedeihen und zahlreich vorhanden sind.

So sehr die Küche in den unterschiedlichen Teilen Vietnams auch differiert, gemeinsam haben sie doch manches. Zum Beispiel isst man in Vietnam überall gerne klassische Rezepte aus Vietnam für [Frühlingsrollen](#), auch „Cha Gio“ genannt. Allerdings wird diese nicht, wie in China frittiert, sondern ohne Fett zubereitet. Außerdem würzen die Vietnamesen sämtliche Rezepte aus Vietnam üblicherweise mit einer speziellen Fischsauce, der „Noucman“.

Fisch-Frühlingsrolle

1/3 Ananas
1 Gurken
Minzeblätter
200 gr Fisch (gebraten), Elefantenfisch, Goldbut
Reisblätter für Frühlingsrolle

Ananas und Gurken und Minzenblätter in dünne Streifen schneiden, so dass sie gut in der Frühlingsrolle eingerollt werden können. Den Fisch würzen und braten. In kleine Stücke unterteilen dass er gut in die Frühlingsrolle passt.

Die Reisblätter kurz in das kalte Wasser legen. Den vorbereiteten Inhalt auf das Reisblatt legen und dann eine mundgerechte Rolle formen.



Crevettenspiess Tom ...

20 Crevetten
5-Gewürze-Pulver (Pfeffer, Zimt, Gewürznelken, Fenchelsamen, Sternanis-Pulver)

Fünf-Gewürze-Pulver - ngũ vị hương Die Mischung besteht aus gemalte Pfeffer, Zimt, Gewürznelken, Fenchelsamen und Sternanis Pulver. Sie wird oft zum Würzen von Fleisch für die Grillgerichte. Bei großer Hitze entsteht ein hunger-erregendes Aroma. Diese Gewürze lässt aber nicht einfach in Suppen oder Schmorgerichte, wenn man die Menge nicht vorsichtig einsetzt. Am besten soll sie mit heißer Öl oder Fett vorher anbraten lassen.

Crevetten mit dem Gewürz-Pulver marinieren. Auf Grill oder in der Bratpfanne braten. Zusammen mit den Frühlingsrollen servieren.

Zum würzen vietnamesisches Salz und Nuocmam (Fischsauce) servieren.

Vietnamesisch Salz

Salz
Pfeffer Mischen und in einer kleinen Schale servieren.

Eine halbe Limette kann nach Belieben in das Salz geträufelt werden.

Fischsauce für Frühlingsrolle (Siang)

Nuoc Cham heißt “Geflecktes Wasser” und ist der Oberbegriff für alle vietnamesischen Dipsaucen.

Der “Klassiker” Nuoc mam pha heißt übersetzt eigentlich nur gemischte Fischsauce. Man reicht ihn zu fast allen Gerichten, speziell zu Gebratenem und Gegrilltem, aber auch als Basis für Salatsaucen (Papaya- oder Bananenblütensalat).

Die Herstellung ist einfach, entscheidend ist das richtige Mischungsverhältnis, das man durch Abschmecken noch verbessern kann.

8 EL Wasser warm
1 Knoblauchzehe
2 EL Zucker
1 Limetten
4 EL Fischsauce “nước mắm”
1 Chillischotte (nach Geschmack)
Salz
Essig

Den Knoblauch und die Chili feinhacken, in einem Mörser zusammen mit dem Zucker zu einer Paste zerstossen.

Mit Fischsauce und heißem Wasser verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Die Limette durch ein Sieb auspressen und den Saft dazugeben. 4-5 Drehungen mit der Pfeffermühle und alles gründlich verrühren.

Dies ergibt ca. 200 ml, ideal für die meisten Rezepte.

Alternativ, kann man den Knoblauch weglassen oder auch durch die gleiche Menge Ingwer ersetzen.

Vietnamesische Rindfleischsuppe

Pho Bo

500 g Rinderknochen,
400 g Suppenfleisch,
100 ml Fischsauce (ersatzweise Sojasauce),
1 Bund Frühlingszwiebeln,
Mungbohnenkeimlinge
2 Knoblauchzehen,
1 Stück frischer Ingwer (3-4 cm),
1 kleine Stange Zimt,
Sternanis
Limette
1 TL Fenchelsamen,
150 g dünne Reisnudeln (oder Suppennudeln)
1 Kapsel Kardamon
Kräuter: Koriander, Thai Basilikum, Langer Koriander

Schritt 1



Knochen erst heiß, dann kalt abrausen, mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen und langsam zum Kochen bringen. Suppenfleisch darin 1 Stunde sanft garen, Schaum abnehmen. Das Roastbeef in dünne Streifen schneiden, mit 2 EL Fischsauce verrühren und kühlen.

Schritt 2

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, die Knollen beiseite legen, Grün in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebelknollen, Knoblauch, Ingwer, Gewürze und übrige Fischsauce nach 1 Stunde Kochzeit zur Brühe geben und 1 weitere Stunde sanft kochen lassen.

Schritt 3

Brühe durchs Sieb gießen, Suppenfleisch von Knochen und Fett befreien und würfeln. Die Nudeln nach Packungsaufschrift garen und mit dem Suppenfleisch in der Suppe erwärmen. Roastbeef und Zwiebelgrün in Schalen auf den Tisch stellen, sodass jeder seine Suppe damit bereichern kann.

Scharfes Huhn mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 2-3 kleine rote Chilischoten
- 2-3 Stangen Zitronengras oder 3-4 TL Zitronengras-Paste (aus dem Glas; zum Beispiel von Bamboo Garden Thai)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Koriander
- Salz
- 250 g Basmatireis
- 4 Hähnchenfilets (ca. 500 g)
- 1 TL Speisestärke
- 3 EL Öl
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 4 EL asiatische Fischsoße
- Chilischoten zum Garnieren



Zubereitung von Scharfes Huhn mit Koriander

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen. Chili längs einritzen, entkernen und waschen. Äußere Blätter vom Zitronengras entfernen. Stangen waschen und längs halbieren. Alles fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und abzupfen. 1/2 Liter Wasser und wenig Salz aufkochen. Basmatireis darin zugedeckt 12-15 Minuten köcheln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Chili, Zitronengras und Stärke mischen. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum 5-7 Minuten braten. Mit Pfeffer, 2 Teelöffel Zucker und Fischsoße würzen. Koriander und Lauchzwiebeln unterrühren. Mit Chilischoten garnieren. Reis dazu servieren.

Rindfleisch mit Sesam

Zutaten

Für 4 Portionen

500 g Rindshuft in 1 cm dünne Scheiben geschnitten
200 g Zwiebeln
1/2–1 rote Chilischote
1–2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (15 g)
3 EL Sojasauce
5 EL Mirin (Asia-Laden)
2 Stiele Thaibasilikum (Asia-Laden)
2 EL Sesamsamen
4–6 EL Pflanzenöl zum Braten
2 TL dunkles Sesamöl

Zubereitung

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und längs in dünne Spalten schneiden.

Chilischote entkernen, Knoblauch pellen und Ingwer schälen. Dann alles fein hacken und in eine Schale füllen.

Sojasauce, Mirin und 3 EL Wasser in eine Tasse gießen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Sesam in der Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten und auf einen Teller geben.

Wok stark erhitzen. Zuerst etwas Öl, dann sofort die Fleischstreifen hineingeben und 1 Min. anbraten. Chili-Ingwermischung unterrühren und das Fleisch sofort mit einer Schaumkelle aus dem Wok in eine Schale heben.

Wieder etwas Öl in den heißen Wok geben und die Zwiebeln unter ständigem Rühren darin 1 Min. anbraten. Soja-Mirin-Mischung dazugießen, 1 Min. kochen. Fleischstreifen dazugeben und noch 1 Min. unter Rühren garen.

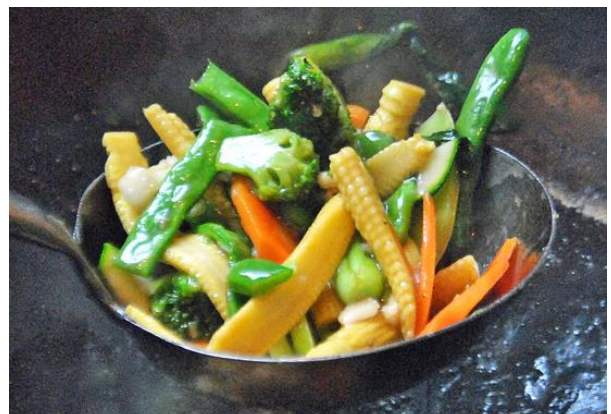
Wok vom Herd nehmen. Fleischstreifen mit Sesamöl beträufeln und mit geröstetem Sesam und Thaibasilikum bestreuen und unterheben.

Als Beilage eignet sich Basmatireis.

Gemüse aus dem Wok – RAU XÀO TẬP CẨM

ZUTATEN

1 Gemüsezwiebel
1 Strunk Brokkoli
80g Zuckererbsen
2 große Karotten
6 Maiskölbchen
100g Bambussprossen (im Asia-Markt in Salzlake oder aus der Dose)
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe



1 EL Austernsauce
1 TL gekörnte Brühe oder 1/2 Brühwürfel
1 TL Fischsauce
1 TL Maisstärke (Maizena, Mondamin o.ä.)
3 EL Öl zum Braten
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gemüsezwiebel schälen und längs vierteln. Die einzelnen Schalen aufblättern, die äusseren längs teilen. Den Brokkoli waschen und putzen, in kleine Röschen zerteilen. Die Zuckererbsen waschen und die Enden abschneiden.

Die Karotten schälen und quer in 2mm dicke Scheiben schneiden. Die Maiskölbchen waschen und putzen, gegebenenfalls längs teilen. Die Bambussprossen in 3cm lange Stücke schneiden und diese in Stifte von 3cm schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, in 3cm lange Stücke schneiden und diese in Stifte von 3mm schneiden. Die Knoblauchzehe mit einem schweren Küchenmesser auf der Arbeitsplatte leicht anquetschen und dann schälen.

In eine kleine Schale die Austernsauce, die gekörnte Brühe und die Fischsauce geben und verrühren. Die Maisstärke mit 4 EL Wasser in einer Tasse verrühren.

Einen Wok auf den Herd stellen und daneben, das Gemüse, die Schale mit der Sauce und die Tasse mit der Maisstärke platzieren. Einen Wokwender und Kochstäbchen daneben legen.

Den Wok auf höchster Stufe erhitzen, das Öl hineingeben, wenn es beginnt zu rauchen, die Knoblauchzehe hineingeben, anschliessend die Zwiebeln. Kurz mit dem Wender und den Stäbchen durchschwenken, dann nach und nach das Gemüse hinzugeben. Am besten in der Reihenfolge von fest zu weich, d.h. Karotten, Brokkoli, Zucchini, Bambussprossen, Maiskölbchen, Zuckererbsen. Dabei zwischendurch immer wieder den Wokinhalt durchschwenken.

Wenn das ganze Gemüse im Wok ist, ungefähr noch eine Minute auf höchster Stufe schwenken, das Gemüse darf nicht lange am Wokboden liegen, da es sonst anbrennt. Die Knoblauchzehe mit den Stäbchen herausfischen.

Dann die Hitze herunter drehen und die vorbereitete Schale mit der Sauce hinzufügen und wieder schwenken. Wenn das Gemüse den richtigen Biss hat, die Maisstärke hinzugeben und wieder schwenken. Wer es weicher mag, einen Topfdeckel auf den Wok legen und noch 1 Minute bei kleinster Hitze garen lassen.

Abschmecken mit Salz und etwas gestossenen Pfeffer darüber streuen.
Mit gekochtem Reis servieren.

CÀ PHÊ TRÚNG

Kaffe mit geschlagenem Ei

1 Eigelb, 2 Teelöffel gesüsste Kondensmilch
(Vietnamesische Kondensmilch ist extrem süß und sehr dickflüssig, hat man das nicht zur Hand muss man 2 Teelöffel extra Zucker hinzugeben)

Vietnamesischen Kaffee aufsetzen (falls nicht vorhanden anderen Kaffee verwenden)



Das Eigelb und die süße oder versüßte Kondensmilch in eine tiefe Schüssel geben und schlagen bis man einen schaumigen fluffigen Mix (Zabaione) hat.

Den fertigen Kaffee in eine Tasse geben und anschließend den fluffigen Mix hinzugeben und dann zurücklehnen und genießen, mmmhmmmmmm.

Fruchtsalat mit Zitronengras – HOA QUẢ ƯỚP SẢ

Frische Früchte sind das bevorzugte Dessert der Vietnamesen. Meist werden nur ein paar Früchte geschält, zerteilt und mit einer Kanne grünem Tee serviert. Dieses Rezept erhält seine Raffinesse durch die Verwendung von Zitronengras.



ZUTATEN

4 Stängel Zitronengras
200ml Wasser
160g Zucker
500g Fruchtfleisch von
wahlweise Mangos, Honigmelone, Wassermelone, Ananas, Drachenfrucht o.ä.
Minzeblätter zur Dekoration

ZUBEREITUNG

Die grünen Spitzen und das braune Ende der Zitronengras-Stängel mit einem scharfen Messer kappen und ein bis zwei der äusseren Blätter entfernen. Die Stängel waschen und mit einem schweren Küchenmesser platt drücken. Zusammen mit dem Wasser und dem Zucker aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen, abseihen und abkühlen lassen.

Die Früchte waschen und schälen, in 1/2 cm große Würfel schneiden, den Sirup untermischen und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Zum Anrichten den Fruchtsalat abtropfen lassen, in einen tiefen Teller geben und mit Minzeblätter dekorieren

Gut passen Ingwerkekse dazu!

<http://vietnam.asiastreetfood.com>

<http://www.quanvan.de/pages/TipsZumKochen.html>