



vietnamesische Küche ist eine meiner Favoriten im asiatischen Raum. Neben Sushi, thailändischer und manchmal indischer Küche liebe ich diese einfache, frische und leichte Küche, deren Gerichte mit vielen Kräutern und leichten Reismudeln daher kommen. Uyen Luu schreibt in der Einleitung ihres Buchs, dessen Untertitel „So einfach ist die vietnamesische Küche“ lautet: „Gutes, frisches Essen ist ein wichtiger Bestandteil im Leben der Vietnamesen, und sie essen, um zu genießen.“ So weit, so sympathisch. Blättern wir durchs Buch.



Inhalt

Die 8 Kapitel mit Rezepten werden begleitet von Einleitung, einem Kapitel „Die vietnamesische Speisekammer“, „Meine Küchentipps“ und schließlich von „Menüvorschlägen“ und den gängigen Schlussteilen.

 Kapitel 1 ĂN COM – KÖSTLICHES ZU REIS 19	 Kapitel 2 BUNTE GEMÜSEBEILAGEN 49	 Kapitel 3 KNACKIGE SALATE 73	 Kapitel 4 MIT FREUNDEN SCHLEMMEN 93
 Kapitel 5 HIMMLISCHE NUDELSUPPEN 123	 Kapitel 6 SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG 149	 Kapitel 7 SÜSSES & DESSERTS 167	 Kapitel 8 GRUND- LAGEN 191
Einleitung 7 Die vietnamesische Speisekammer 9 Meine Küchentipps 13		Menüvorschläge 214 Danksagung 217 Über die Autorin 218 Register 220	

Man sieht mit einem Blick die Vielfalt und Leichtigkeit dieser Küche: viel Gemüse, Salate, Nudelsuppen mit diversen Einlagen und natürlich auch Süßes für die Naschkatzen. Bei den „Grundlagen“ findet man Tipps zum Einweichen und Verarbeiten von Reisnudeln, Rezepte für selbstgemachte Pommes frites oder Nudeln, für selbst verfeinerte Saucen und sogar für verschiedene Kräutertees.

Die Rezepte sind klar gegliedert und werden begleitet von Wissenswertem zu den Zutaten, den Gerichten selbst oder zur Kombi mit anderen Rezepten.

Die Fotos machen definitiv Appetit und wenn man bestimmte Zutaten nicht da hat oder sie nicht findet, helfen vielleicht die „Hinweise“ oder Tipps zur „Planung“ weiter, die bei vielen Rezepten stehen und beispielsweise alternative Zutaten vorschlagen.



Kostprobe?

Ich könnte das halbe Buch ausprobieren, aber besonders lecker klingen für mich die „Soja-Auberginen mit Thaibasilikum“, der „Papayasalat mit Schweinebauch, Garnelen & Grapefruit“, die „Bánh Mì mit geröstetem Gemüse“ und die „Cashew-Chili-Nudeln mit Wirsing & Blumenkohl“. Letztere habe ich bereits getestet, allerdings ohne Blumenkohl. Die Pasta ist wunderbar herzhaft mit der Fischsauce, dem Knoblauch und dem Sesamöl. Alle Nudelsuppen klingen natürlich ebenfalls herrlich, vor allem jetzt im kalten Winter. Als süßen Abschluss fände ich „Padanus-Eis“ spannend, denn von Padanusblättern habe ich noch nie etwas gehört. Ein „Maniokkuchen“ wäre aber auch mal was Anderes – den kann man auch mit Süßkartoffeln machen und das stelle ich mir schon mal super lecker vor.



Ich finde, das Buch gibt einen tollen Einblick in die Vielseitigkeit der vietnamesischen Küche und enthält viele schöne Rezepte, die Lust aufs Nachkochen machen und von denen viele auch wirklich alltagstauglich sind. Jeder Vietnam-Fan oder alle, die es werden wollen, freuen sich sicher über dieses Kochbuch im Bücherregal!



Mögt ihr die vietnamesische Küche? Habt ihr ein Lieblingsgericht? Bei unserem Stamm-Laden in der Stadt esse ich immer Reismudeln mit vegetarischen frittierten Rollen, Salat und Kräutern.

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email