

Buchvorstellung: „Vietnameasy“ von Uyen Luu



Die

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 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 GRUNDLAGEN 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.

NUDELSUPPE MIT ENTE & BAMBUS

BÚN MĂNG VỊT

Bambus wird traditionell serviert, um anderen alles Gute zu wünschen. Er steht für Kraft, Harmonie und Glück, weshalb er bei Abendessen mit Gästen oft serviert wird. Sehr gut verträgt er sich mit Ente. Fleisch und Krautsalat werden in die süße und feurige Ingwersauce getunkt.

Für 4 Personen

Für die Brühe

4 Entenkeulen

1 TL Meersalz

80 g Ingwer, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel

½ EL Salz

20 g Kandiszucker oder brauner Zucker

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Stiele, Blätter für den Salat aufbewahrt)

Für den Ingwerlip – s. S. 209

Für die eingelegten Zwiebeln – s. S. 206

Für die knusprigen Schalotten – s. S. 206

Für den Beilagensalat

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Blätter)

30 g Korianderblätter, gehackt

150 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten

Für die Bambussprossen

1 EL Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

500 g Babybambussprossen (aus der Dose),

1 Stunde in Wasser eingeweicht,

abgossen und trocken getupft

2 ½ EL Fischsauce

1 TL Zucker

1 EL vegetarische Gewürzpaste

1 ½ TL Instant-Hühnerbrühe

4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz, den

Für die Garnierung

Die Entenkeulen erst mit Salz, dann mit einigen Ingwerscheiben rundherum einreiben. Unter fließendem Wasser abwaschen. 2 l Wasser aufkochen und kurz vor dem Siedepunkt die Entenkeulen mit restlichem Ingwer, Zwiebel, Salz, Zucker und den Stielen vom vietnamesischen Koriander zugeben. Aufkochen, abdecken und die Brühe 20–30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder den sich bildenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

Für den Beilagensalat beide Koriandersorten in einer Schüssel mischen, den Weißkohl und die Hälfte der eingelegten Zwiebeln zugeben und vermengen. Beiseitestellen.

Für die Bambussprossen das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten, bis er Farbe angenommen hat. Bambussprossen, Fischsauce, Zucker, Gewürzpaste und Instant-Brühe zugeben und unter Rühren 5 Minuten braten.

Die Entenkeulen aus der Brühe heben, 10 Minuten in ein kaltes Wasserbad legen, dann das Wasser abgießen und die Keulen ruhen lassen. Zwiebel, Ingwer und Korianderstiele aus der Brühe heben. Mit einem Löffel das Fett abschöpfen und wegwerfen.

Bambussprossen und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in die Brühe geben und 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Sprossen aus der Brühe heben und beiseitestellen.

Die Nudeln wie auf S. 202 beschrieben oder nach Packungsangabe garen und auf Suppenschalen verteilen.

Das Fleisch mit Haut von den Knochen lösen und quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben auf die Nudeln geben, mit den restlichen eingelegten Zwiebeln, Koriander, grünen Teilen der Frühlingszwiebeln und den Bambussprossen belegen und mit je 1 TL knusprigen Schalotten garnieren.

Die Hälfte des Beilagensalats auf einem Ser-



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!

PANDANUS-EIS

KEM LÁ DỪA

Pandanus schmeckt immer! Besonders gut in Eiscreme, die man im Voraus zubereitet, um sie nach dem Essen mit Shortbread oder einer Pandanus-Biskuitrolle (s.S. 172) zu servieren.

Wenn Sie keine Pandanusblätter bekommen können, vermischen Sie stattdessen das Mark von einigen Vanilleschoten mit 40g geriebenem Ingwer.

Für 6 Personen

80g Pandanusblätter, in 10cm große Stücke geschnitten
200ml Kokoswasser
200g gezuckerte Kondensmilch
200g Schlagsahne

Außerdem
Eismaschine (wenn vorhanden)

Die Pandanusblätter mit dem Kokoswasser im Mixer pürieren. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und die Flüssigkeit vollständig ausdrücken, die pürierten Pandanusblätter wegwerfen.

Den Pandanusextrakt mit Kondensmilch und Sahne verrühren. In die Eismaschine geben und 50 Minuten oder nach Herstelleranweisung gefrieren lassen. Wenn Sie keine Eismaschine haben, die Masse in einen Behälter geben und 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Mit einer Gabel aufllockern und erneut festfrieren lassen. Diesen Vorgang noch ein- oder zweimal wiederholen, bis das Eis durchgefroren und cremig ist.



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

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith