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 Reisnudeln 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 CƠM – 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.

GEBRATENES STUBENKÜKEN MIT ZITRONE, ORANGE & KNOBLAUCH

GÀ NƯỚNG CHANH CAM TỎI KHOAI TÂY

Ich liebe einen guten Braten, und wenn ich ihn sonntags zubereite, versuche ich, dem Tag möglichst viel Aroma zu verleihen. Ich verwende dazu Zutaten, die ich meist vorrätig habe: Orangensaft, Orangen, Zitronen, Ingwer und Zitronengras. Ein kleiner Vorrat an Limettenblättern in der Tiefkühltruhe ist ebenfalls hilfreich, sie geben mehr Pep. Da Backöfen in vietnamesischen Haushalten nicht sehr verbreitet sind, gehört geröstetes Geflügel zu den beliebtesten Gerichten im Restaurant.

Für 2 sehr hungrige Personen oder mit reichlich Gemüse für 4 Personen

250 ml frisch gepresster Orangensaft
2 TL Kokos- oder Ahornsirup
1 EL Fischsauce
2 Stängel Zitronengras, mit einem Nudelholz zerdrückt
3 Limettenblätter, ganz (nach Belieben)
1 Knoblauchknolle, die Hälfte der Zehen geschält und mit dem Messer angedrückt, die restlichen ungeschält und halbiert
40 g Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten
2 Stubenküken (à 500 g)
1 EL Pflanzenöl
1½ TL Meersalz
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 rote Zwiebeln, ungeschält und geviertelt
1 Bio-Zitrone, Schale abgerieben, Fruchtfleisch in Scheiben geschnitten
1 Orange, geschält und in Scheiben geschnitten
4 Sternanis
1 TL Speisestärke, in 2 EL Wasser aufgelöst

Zum Servieren
2 Vogelaugen-Chilischoten, in Ringe geschnitten (nach Belieben durch weniger scharfe Chilischoten ersetzen)
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1 Frühlingszwiebel, gehackt
Pommes frites (s. S. 205) oder gedämpfter Reis (s. S. 195)
Gemüse (nach Belieben)

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Orangensaft, Kokossirup und Fischsauce in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Zitronengras, Limettenblätter (falls verwendet), angedrückte Knoblauchzehen und Ingwer auf einem Backblech verteilen.

Die Stubenküken vorbereiten. Dazu ein Stubenküken mit der Brust nach unten und den Beinen zu Ihnen auf ein Schneidebrett legen. Mit einer guten Küchenschere auf beiden Seiten an der Wirbelsäule entlangschneiden und diese auslösen. Das Stubenküken aufklappen und umdrehen, mit den Handballen flach drücken und aufgeklappt hinlegen. Mit dem zweiten Stubenküken ebenso verfahren. Die Wirbelsäulen zur Zubereitung einer Brühe aufbewahren oder für mehr Geschmack und Röstaromen mit aufs Backblech geben.

Die Stubenküken rundum mit Pflanzenöl und Salz einreiben, auch unter Flügeln und Schenkeln, dann mit Pfeffer bestreuen und auf die Gewürze auf dem Backblech legen.

Die ungeschälten, halbierten Knoblauchzehen, Zwiebeln, Zitronen- und Orangenscheiben auf dem Blech verteilen. Alles mit der Orangensauce übergießen, dabei die Sauce in die Haut massieren. Die Stubenküken mit Sternanis belegen. Das Geflügel 45–55 Minuten im Ofen rösten, dabei alle 15 Minuten mit den Bratsäften übergießen. Das Fleisch ist gar, wenn bei Einstechen an der dicksten Stelle klarer Saft austritt.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Stubenküken 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Bratsäfte in einen Topf gießen und aufkochen. Die aufgelöste Speisestärke mit einem Schneebesen so unterrühren, dass sich keine Klumpen bilden. Die Sauce unter Rühren andicken lassen.

Nach Belieben mit Chilis, Zitronenschale und Frühlingszwiebel garnieren. Mit hausgemachten Pommes frites oder gedämpftem Reis und reichlich Gemüsebeilagen servieren.

Kostprobe?

Ich könnte das halbe Buch ausprobieren, aber besonders lecker klingen für mich die „Soja-Auberginen mit Thaibasilikum“, der „Papayasalat mit Schweinebauch, Garnelen & Grapefuit“, 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.

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 Ingwerdip – 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, abgegossen und trocken getupft
2½ EL Fischsauce
1 TL Zucker
1 EL vegetarische Gewürzpaste
1½ TL Instant-Hühnerbrühe
4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz, das Grün 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 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 40 g geriebenem Ingwer.

Für 6 Personen

80 g Pandanusblätter, in 10 cm große Stücke geschnitten
200 ml Kokoswasser
200 g gezuckerte Kondensmilch
200 g 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 auflockern und erneut festfrieren lassen. Diesen Vorgang noch ein- oder zweimal wiederholen, bis das Eis durchgefroren und cremig ist.

174

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