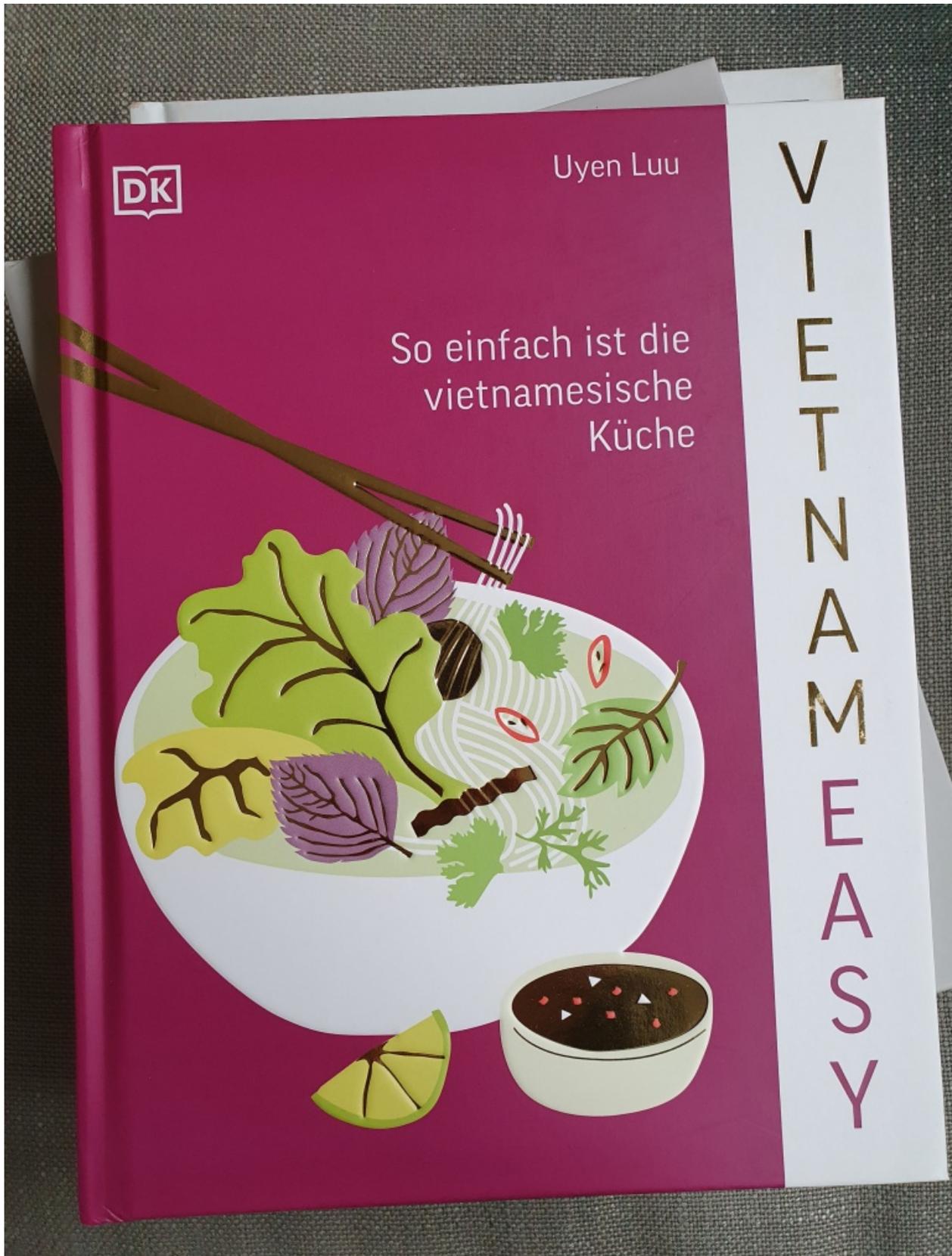


Buchvorstellung: „Vietnameasy“ von Uyen Luu



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

NUDELSUPPE MIT ENTE & BAMBUS

BUN MANG VIT

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,
abgesehen und trocken getupft
2 ½ EL Fischsauce
1 TL Zucker
1 EL vegetarische Gewürzpaste
1 ½ TL Instant-Hühnerbrühe
4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz

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 Suppentellern 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 der 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!



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

Kulinarische Abenteuer in den USA, Teil 2: New York

So, ihr Lieben!

Wie versprochen geht es weiter mit meinem Reisebericht! New

York ist noch nicht erschöpft, ich habe noch ein paar weitere kulinarische Entdeckungen zu bieten.



Vielleicht kennt ihr „Crocodile Dundee“ mit Paul Hogan? Zwei Filme aus den 80ern, einen dritten etwas neueren Datums gab es später auch noch. Die beiden älteren sind herrlich abenteuerliche Komödien mit wenig Tiefgang aber umso mehr Unterhaltungswert und wenn Mick „Crocodile“ Dundee aus dem australischen Nirgendwo in die Metropole NY kommt, lässt ihn die weltgewandte Reporterin Sue Hot Dog essen, als Rache für den ihr im Outback vorgesetzten gegrillten Leguan. Wie ihr Begleiter damals kommentiert sie nach seinem ersten Bissen: „Man kann davon leben- aber es schmeckt beschissen“.

Fragt mich nicht warum, aber diese kleine Szene hat sich mir eingepägt und so stand am nächsten Tag auf unserer To-do-Liste: unbedingt einen Hot Dog probieren. Wenn man schon einmal in NY ist, muss das ja auch einfach sein, fanden wir. Es gibt überall kleine fahrbare Buden am Straßenrand, die Hot Dogs, Bagels, Kaffee oder Obst anbieten und schnell hatten wir unser „Mittagessen“ gefunden. Der Hund wurde garniert mit Zwiebeln und Sauerkraut, welches einer Pfälzerin jetzt zwar wirklich nicht fremd ist, mir in dieser Kombination jedoch fragwürdig vorkam.

Wie es mir dann schmeckte? Wir hatten Hunger, das kam dem Dog bei der Beurteilung sicher zugute. Das Filmzitat musste ich nicht bemühen, aber es war doch weit entfernt von umwerfend. Einmal im Leben reicht, entschied ich jedenfalls nach dieser Kostprobe amerikanischer Esskultur.



Ein richtiges Essen musste also auch noch her und wir machten uns auf nach China Town, wo wir hofften, etwas frischeres und gesünderes zu finden, nachdem der Heiße Hund uns frozen cats/ durchgefrorene Naschkatzen ^^ (dieses Wortspiel konnte ich mir jetzt nicht verkeifen/ es war sooo kalt!) nicht überzeugt hatte.

Entweder liefen wir durch die falschen Straßen oder China Town entsprach einfach nicht unseren Erwartungen, jedenfalls fanden wir keine Unmengen roter Lampions oder Straßenzüge voller bunter, kitschiger Geschäfte, unterbrochen von chinesischen Garküchen. Nur wenige asiatische Spuren in Architektur und Verzierung kamen uns unter die Näsen.

Nach kurzem Suchen in ein paar Seitenstraßen entdeckten wir aber ein vietnamesisches Restaurant das uns ansprach und gleich darauf konnten wir uns an heißem Tee aufwärmen, der ungefragt serviert wurde und bekamen herrliche Sommerrollen mit Gemüse, Shrimps und Erdnusssauce und danach eine Schale herzhaften Gemüse- Tofu- Eintopf. Danach war die Welt wieder in Ordnung.

Obwohl wir gehört hatten, dass man in China Town nicht gut essen kann, haben wir also das Gegenteil erfahren (zwar beim Vietnamesen, aber was soll's!?) und können diese Information so nicht bestätigen. Und wenn ihr mal nach New York kommt, habt ihr ja vielleicht mehr Glück und entdeckt das „typische“ China Town mit bunten Klischeestraßen- sofern es existiert.



Eigentlich wollten wir nur zu einer

bestimmten Ecke des Central Parks in der Upper West Side und von dort aus auf die Suche nach den Figuren aus Alice im Wunderland gehen. Wir stiefelten jedoch auf der falschen Seite aus der U-Bahnstation und unsere suchend umherschweifenden Blicke fanden – Two boots Pizza!

Die bunte Fassade des Ladens war unübersehbar und so standen wir gleich darauf verzückt inmitten knalliger Farbigkeit im Stil der 60er Jahre. Türkis und Rot dominieren den Raum, aber insgesamt ist einfach alles fröhlich bunt. An der Wand hängen John Lennon und Yoko Ono, neben der Theke steht ein Sessel mit Kuhfellbezug.

Und erst der Inhalt der Theke! Große dünne Pizzen mit knusprigem Boden und vielfältigem Belag wecken Verlangen! Glaubt mir, wir waren satt! Aber da konnten wir noch so satt sein – man muss dort einfach probieren. Wir entschieden uns für eine vegane Pizza „V for Vegan with daiya non dairy-cheese, artichokes, shiitakes, red onions“ und einem „criss-cross of basil and red pepper pestos“. Der Boden war so knusprig, wie er aussah (ich vermute Gries war im Spiel) und der Belag göttlich. Meine erste vegane Pizza war also ein umwerfendes Erlebnis, das mir eine dickbödige amerikanische Pizza sicher nicht beschert hätte.



Two boots pizza entstand übrigens 1987 in NYs East village. Zwei *indie filmmakers* liebten Pizza, Bier und New Orleans und so wurde ihre Geschäftsidee geboren. Der Name beziehungsweise die zwei Schuhe stehen für die geografischen Formen von Italien und Louisiana. Den Pizzagenuss gibt es mittlerweile an vielen Orten der USA und wenn alle Läden so farbenfroh gestaltet sind, dürften sie für euch auch gut zu finden sein, wenn ihr danach sucht.

Soviel zum 2. Teil New York. Einen Tag kulinarischer Erlebnisse in der großen Stadt gibt es noch in Teil 3, dann geht es weiter ins sonnige Kalifornien...

Bis dahin wünsche ich euch eine genussvolle Zeit!
eure Judith