

VIETNAM STREET FOOD

JERRY MAI



70 AUTHENTISCHE REZEPTE

CHRISTIAN



VIETNAM STREET FOOD

70 AUTHENTISCHE REZEPTE

JERRY MAI

FOTOGRAFIE: CHRIS MIDDLETON

 CHRISTIAN







**EINLEITUNG
ZUTATEN & UTENSILIEN**

**SNACKS
REISPAPIER
BANH MI
GEGRILLTES
BIA HOI
SALATE
NUDELSUPPEN
REIS
DESSERTS
BASICS**

**DANK
ÜBER DIE AUTORIN
REGISTER**



EINLEITUNG

Ich wurde Ende der 1970er-Jahre in Vietnam geboren, aber meine Familie zog 1984 nach Australien, und ich kehrte 1992 zum ersten Mal in mein Geburtsland zurück. Damals war ich 15 und überwältigt: unglaubliche Düfte und Geschmackserlebnisse, die Menschen und natürlich der verrückte Verkehr! Es war auch meine erste Begegnung mit vietnamesischem Streetfood – der Beginn einer großen Leidenschaft! Die Straßen waren voller kleiner Stände, wo man die unterschiedlichsten Gerichte bekam, einiges davon hatte ich nie zuvor gesehen. Der Geruch von Holzkohlenfeuer und gegrilltem Fleisch zog mich magisch an.

Auch wenn sich das Land in den letzten 25 Jahren stark verändert hat, das Streetfood ist sich treu geblieben. Ich besuche jedes Jahr verschiedene Landesteile, immer auf der Suche nach neuen Erfahrungen, und ich bin noch nie enttäuscht worden. Für mich als Köchin sind diese Reisen sehr inspirierend, und wenn ich nach Hause zurückkomme, versuche ich, die vielen neuen Eindrücke in meiner Küche zu verarbeiten.

In diesem Buch geht es um meine Liebe zur vietnamesischen Küche. Hier sind all die Gerichte versammelt, nach denen ich mich sehne, wenn ich nicht in Vietnam sein kann, außerdem vieles, was ich in meinen Restaurants auf den Tisch bringe, und nicht zuletzt einige der guten Sachen, die meine Mutter für uns gekocht hat, als ich noch klein war.

Ich durfte auf einem Hocker in der Küche stehen und zusehen, wie sie am Herd stand, um wunderbares Essen für die Familie und Freunde zu kochen. Wenn es zum Abendessen *banh xeo* gab, füllte sich das ganze Haus mit dem Duft von frischen Kräutern und brutzelndem Teig in einem heißen Wok. *Banh xeo*, das war ein bisschen wie die Reise nach Jerusalem: jeder kam an die Reihe und musste einen Pfannkuchen backen. Ich fand es toll, mitzuhelfen und wetteiferte mit meinen Brüdern, wer den besten *banh xeo* hinbekam!

Wenn ich heute meine Mutter besuche und den Duft von *pho* rieche, die auf dem Herd köchelt, weckt das Kindheitserinnerungen, und ich weiß, wie viel Liebe sie hineingesteckt hat. Die Nachricht, dass Mum einen großen Topf von ihrer berühmten Suppe macht, verbreitet sich immer wie ein Lauffeuer in der Familie und im Freundeskreis. Bald sitzen alle am Esstisch, lebhaft im Gespräch, und freuen sich auf eine gute Mahlzeit.

Und es gibt noch eine weitere Suppe, die niemand besser kocht als meine Mutter: *hu tieu nam vang*. Die Zubereitung lernte sie nach dem kambodschanischen Bürgerkrieg in Phnom Penh, wo sie später ein Restaurant eröffnete, das auf diese Nudelsuppe spezialisiert war. Das Rezept finden Sie auf [Seite 137](#).

Meiner Mutter verdanke ich meine Leidenschaft für die Küche. Meine Restaurants sind im Grunde nichts anderes als große Esszimmer, und die Gerichte, die ich koche, gleichen dem Essen meiner Kindheit. Hier pflege ich mein kulinarisches Erbe und die Traditionen, mit denen ich aufgewachsen bin.

Mein erstes Restaurant in Melbourne, *Pho Nom*, ist auf vietnamesisches Streetfood spezialisiert. Die intensive

Beschäftigung mit der Küche Südostasiens führte schließlich zur Eröffnung eines zweiten Restaurants, *Annam*, in dem die außerordentliche kulinarische Vielfalt der Region das Angebot bestimmt.

Ein Essen kann Erinnerungen wecken, vielleicht führt es uns in die Kindheit zurück, auf den Schoß der Mutter oder Großmutter; es schickt uns auf eine Reise in die Vergangenheit, um bestimmte Speisen oder Erfahrungen wiederzufinden. Dieses Buch ist randvoll mit meinen persönlichen Erinnerungen, aber ich hoffe, wenn Sie die Rezepte nachkochen, werden sie ein Teil Ihrer Erinnerungen. Lassen Sie es sich schmecken!





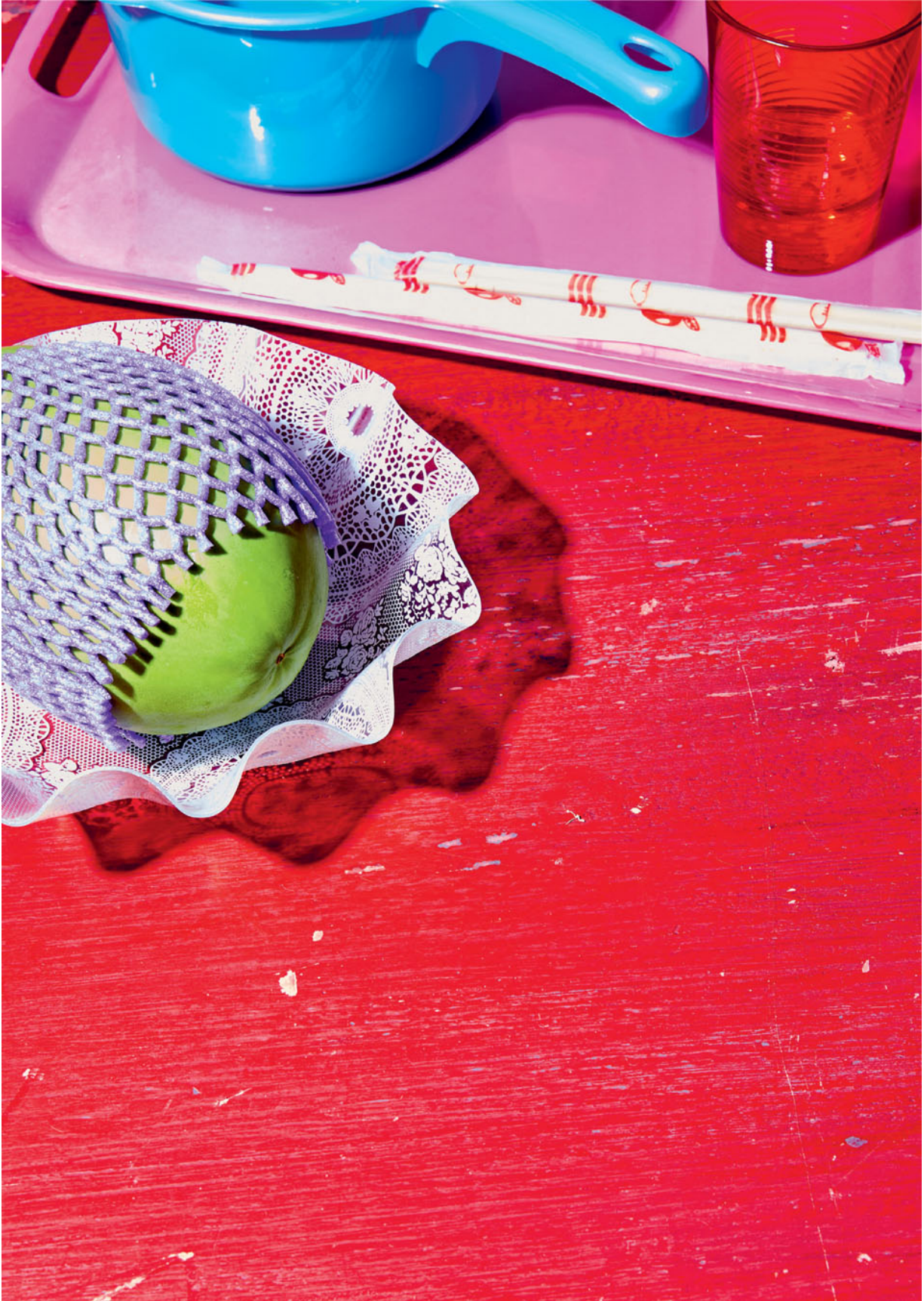






ZUTATEN & UTENSILIEN

Auf den folgenden Seiten habe ich aufgelistet, was in keiner vietnamesischen Küche fehlen darf – sowohl Zutaten, die in meinen Rezepten vorkommen, wie auch Küchenutensilien. Die meisten dieser Produkte findet man in jedem Asiamarkt.





Austernsauce (sốt hào)

Sie besteht aus Austernextrakt, Zucker und Salz, für die richtige Konsistenz sorgt Speisestärke. Großartig in Wokgerichten.

Bananenblüten (bắp chuối)

Die essbare Blüte der Bananenpflanze, auch als Bananenknospe im Handel. Nach dem Entfernen der äußeren Blätter wird das Innere in Scheiben geschnitten.

Cassiarinde (quế)

Ein Gewürz, das ähnlich wie Zimt verwendet wird, um Suppen und Schmorgerichten eine tiefe, erdige Note zu verleihen.

Dünne Eiernudeln (mì trứng)

Ein Erbe der chinesischen Besatzung. Sie werden häufig für Suppen und Wokgerichte verwendet.

Fischsauce (nước mắm)

Dafür lässt man Sardellen mit Meersalz 12–14 Monate fermentieren. Gute Fischsauce ist für die vietnamesische Küche essenziell, ebenso wie gutes Olivenöl für die italienische. Beim Einkauf sollte man auf Markenqualität achten, empfehlenswert sind etwa Dũ Son oder Red Boat. Die besten Produkte stammen aus den Regionen Phú Quốc und Phan Thiết. *Nuoc mam nhi* bezeichnet Fischsauce aus erster Pressung (vergleichbar mit nativem Olivenöl extra) und wird als Dipsauce und für Salate verwendet. Die zweite, preiswertere Pressung wird zum Kochen verwendet. Achten Sie beim Einkauf auf diese Qualitätsunterschiede.

Garnelensauce (mắm ruốc)

In der nordvietnamesischen Küche als Dipsauce, aber auch als Marinade sehr beliebt. Garnelensauce besteht aus zerkleinerten marinierten Garnelen, die lange in Flaschen fermentiert werden.

Glasnudeln (miến)

Dünne, transparente Nudeln aus Stärke und Wasser. Man verwendet sie in Suppen oder zusammen mit Hackfleisch für Füllungen.

Grüne Mango (xoài xanh)

Die unreifen Früchte schmecken sauer, knackig und erfrischend und nur dezent nach Mango. Für Salate oder mit Salz und zerstoßenen Chilischoten als Snack.

Grüne Papaya (đu đừ xanh)

Die unreifen Früchte sollten außen grün und fest sein, das Fruchtfleisch makellos weiß.

Hoisinsauce (sốt tương ngọt)

Eine dicke, süße Sauce aus gesalzenen schwarzen Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch, die ursprünglich aus China stammt. In der vietnamesischen Küche wird sie vorwiegend zum Nachwürzen bei Tisch verwendet, aber auch für Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte.



Meisterbrühe (củ phiếu chính)

Eine Brühe, die immer wieder mit Flüssigkeit aufgefüllt wird, um sie über lange Zeit verwenden zu können. Sie ist vielseitig einsetzbar: für Suppen und zum Pochieren, zum Schmoren von Fleisch und Geflügel. Meisterbrühe besteht aus Hühnerbrühe, heller Sojasauce, dunkler Sojasauce, Kandiszucker, Cassiarinde, Sternanis, Orangenschale und Shaoxing-Reiswein.

Reismehl (bột gạo)

Reismehl besteht aus fein gemahlene Reiskörnern. In der vietnamesischen Küche wird es für Ausbackteig zum Frittieren genutzt. Ein guter glutenfreier Ersatz für Weizenmehl.

Reisnudeln (bún)

In Vietnam ein Grundnahrungsmittel. Man begegnet ihnen in Suppen, Reispapierröllchen und Salaten. Es gibt verschiedene Stärken, die je nach Gericht verwendet werden. Deshalb immer darauf achten, die richtige Nudel für das jeweilige Rezept zu nehmen.

Reispapier (bánh tráng)

Ebenfalls ein sehr wichtiges Produkt in Vietnam. Trockene Reispapierblätter sind fest und spröde; wenn man sie mit Wasser anfeuchtet, werden sie seidenweich. Man verwendet sie für Reispapierröllchen, gefüllt mit Kräutern, Salatblättern und Reisnudeln. Knusprig frittiert kann man die Blätter wie Cracker essen. Neuerdings werden sie auch gern in Streifen geschnitten und in Salate gegeben.

Sardellensauce (mắm nêm)

Eine recht dickflüssige Sauce aus fermentierten eingesalzene Sardellen. Sie schmeckt und riecht intensiv und wird in der Regel verdünnt, um daraus eine Dipsauce herzustellen.

Sternanis (cánh hồi)

Das sternförmige Gewürz duftet nach Zimt und Nelken. Man verwendet es für Suppen und Schmorgerichte, aber auch in Marinaden. Es ist eine wichtige Zutat für *pho*.

Wasserspinat (rau muống)

Ein grünes Blattgemüse, das in Wokgerichten Verwendung findet oder zusammen mit anderen Kräutern als Beigabe auf den Tisch kommt. Um die hohlen Stängel in Streifen zu schneiden, benutzt man in Vietnam gern einen sogenannten *morning glory shredder*. Dieses einfache, aber geniale Instrument besteht im Wesentlichen aus einem Metallspieß, etwa 20–30 cm lang, der am Ende einen kleinen Aufsatz trägt, in dem mehrere Klingen befestigt sind. Man schiebt einen Stängel auf den Spieß und durch den Aufsatz hindurch. Von den Klingen wird er in dünne Fäden geschnitten.

Kräuter

Ohne frische Kräuter geht in der vietnamesischen Küche gar nichts. Sie beleben viele Gerichte, in Salaten stellen sie oft die Hauptzutat und zu Suppen und

Pfannkuchen kommt ganz bestimmt ein Teller mit frischen Kräutern auf den Tisch.

Betelblätter (lá lốt)

Bittere und süße Noten verbinden sich in Betelblättern. In der vietnamesischen Küche verwendet man sie beispielsweise in Wokgerichten oder um Hackbällchen vor dem Grillen einzuwickeln; sie werden aber auch roh gegessen. Man schreibt den Blättern überdies therapeutischen Nutzen zu; so wird der ausgepresste Saft mit Honig vermischt als Stärkungsmittel verabreicht, die in Senföl eingelegten Blätter werden erwärmt und als Mittel gegen Husten oder Atembeschwerden eingesetzt. Die Blätter dienen ebenfalls als Antiseptikum.

Langer Koriander (ngò gai)

Lange, spitze, gezahnte Blätter, mit intensivem Korianderaroma. Vor allem für *pho* und andere Suppen.

Minze (húng lủi)

Die großen ovalen Blätter mit dem süßen und frischen Aroma werden in Salaten genutzt, aber auch gern zusammen mit anderen Kräutern und Salatblättern auf den Tisch gestellt, sodass sich jeder davon bedienen kann.

Perilla (tía tô)

Je nach Sorte sind die großen gezahnten Blätter grün, dunkelrot oder zweifarbig. Sie schmecken pfeffrig und werden in Salaten, als Beigabe zu Suppen oder in Reispapierröllchen verwendet.

Pfeilblatt (bạc hà)

Die langen, schwammigen Stängel werden gern in Reispapierröllchen gepackt.

Reisfeldpflanze (ngò om)

Kleine ovale Blätter mit Zitrusaroma und einem Hauch von Kreuzkümmel. Unersetzlich für bestimmte Suppen und Salate.

Thai-Basilikum (rau quế)

Keine *pho* ohne dieses Kraut! Thai-Basilikum schmeckt nach Anis und einer Spur Zimt.

Vietnamesischer Koriander (rau răm)

Man erkennt ihn an den langen, spitzen Blättern. Sie schmecken scharf und pfeffrig und werden gern in Salaten und Rindfleischgerichten verwendet.

Küchenausstattung

Für die allermeisten vietnamesischen Gerichte braucht man keine besonderen Gerätschaften. Die folgenden Utensilien finden sich in jeder Küche.

Dämpfkorb aus Bambus

Zum Dämpfen von Fleisch, Kuchen und Desserts. Aromen bleiben erhalten und nichts trocknet aus.

Küchenbeil

Ein schweres Küchenbeil dient zum Zerkleinern von Knochen und großen Fleischstücken, kleinere Beile zum Vorbereiten von Gemüse.

Küchenschere

In vietnamesischen Küchen allgegenwärtig, etwa zum Zerkleinern von Kräutern, Gemüse, Hühnern und Fischen. Gerade, wo man wenig Platz hat – was in vietnamesischen Küchen oft der Fall ist –, lässt sich die Schere einfacher handhaben, man braucht nicht einmal ein Schneidebrett.

Mörser und Stößel

Zum Zerstoßen von Gewürzen, Zitronengras, Chilischoten und Knoblauch. Vom Zerstoßen profitieren Geschmack und Textur.

Wok

Eine große, tiefe Pfanne, zum schnellen Garen bei hoher Temperatur.





SNACKS



Snacks spielen in Vietnam eine große Rolle – wir lieben es, tagsüber mal hier, mal da einen Happen zu essen. Am besten schaut man einfach, was die Straßenverkäufer in der Nachbarschaft so im Angebot haben. Viele Händler bieten auf der Straße ihre Spezialitäten an, und das Tolle ist, dass man nicht zwei finden wird, die dasselbe im Programm haben. Zu den beliebtesten Snacks gehören knusprige Pfannkuchen, *bun* (Reisnudeln), allerlei Frittiertes, süße Kuchen, aber auch frische Früchte wie Mangos, Sternfrüchte und Guaven und noch vieles andere mehr, sodass man vom Frühstück über das Mittagessen bis in die tiefe Nacht immer gut versorgt ist.







BÁNH KHỌT

Herzhafte kleine Kokospfannkuchen

Für 4 Personen

Ein großartiger kleiner Snack – außen knusprig, innen opulent und cremig. Zu Hause mache ich diese Pfannkuchen nur sehr selten, und ich weiß nicht einmal, warum. Schwer herzustellen sind sie jedenfalls nicht. Die beste Gelegenheit, um *banh khot* zu essen, ist das Tết-Fest, der vietnamesische Neujahrstag. Dann wird in den Straßen gefeiert, und diese kleinen Pfannkuchen gehören dazu.

425 g Reismehl

1 TL gemahlene Kurkuma

250 ml Kokossahne

1 TL Salz

1 EL Pflanzenöl, plus etwas Öl zum Ausfetten und Braten

25–30 kleine rohe Garnelen, geschält und vom Darm befreit

Zum Servieren

3 EL Garnelenfäden (siehe [Seite 213](#))

Karotten-Rettich-Pickles (siehe [Seite 209](#))

dünne Ringe von einer Bird's-Eye-Chilischote

125 ml *nuoc-mam*-Dipsauce (siehe [Seite 206](#))

1 Reismehl, Kurkuma, Kokossahne und Salz mit 600 ml Wasser in eine Schüssel geben. Das Öl hinzufügen und alles gut verrühren. Der Pfannkuchenteig darf keine Klümpchen aufweisen. Für mindestens 2 Stunden beiseitestellen.

2 Nach der Ruhezeit den Teig einmal gut durchrühren, dann ist er gebrauchsfertig.

3 Eine *banh-khot*-Pfanne (siehe [Anmerkung](#)) bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Vertiefungen großzügig fetten. Die Vertiefungen bis zum Rand mit Teig füllen, dabei zügig arbeiten, damit die Pfannkuchlein gleichzeitig gar werden. Auf jedes Küchlein eine Garnele geben, die Pfanne zudecken und die *banh-khot* 1 Minute garen.

4 Den Deckel abnehmen und den Rand der Pfannkuchen mit etwas Öl beträufeln, damit sie knusprig werden und sich gut aus der Form lösen lassen. Je mehr Öl Sie verwenden, um so knuspriger werden die *banh-khot*. 7–10 Minuten braten, bis der Teig eine schöne gelbe Farbe angenommen hat. Die Pfannkuchen mit einem Löffel aus der Pfanne heben und auf einen Teller legen. Jeweils ½ TL Garnelenfäden, etwas Karotten-Rettich-Pickles und einige Chiliringe draufgeben.

5 Sofort mit der *nuoc-mam*-Sauce zum Dippen oder Beträufeln servieren. Sie schmecken am besten frisch aus der Pfanne. Dann aus dem restlichen Teig weitere *ban khot* backen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Anmerkung: Eine *banh-khot*-Pfanne bekommt man im Asialaden oder über das Internet. Gut geeignet ist auch eine holländische Pfanne für Poffertjes. Und im Notfall kann man die kleinen Pfannkuchen sogar in einem Muffinblech backen.

