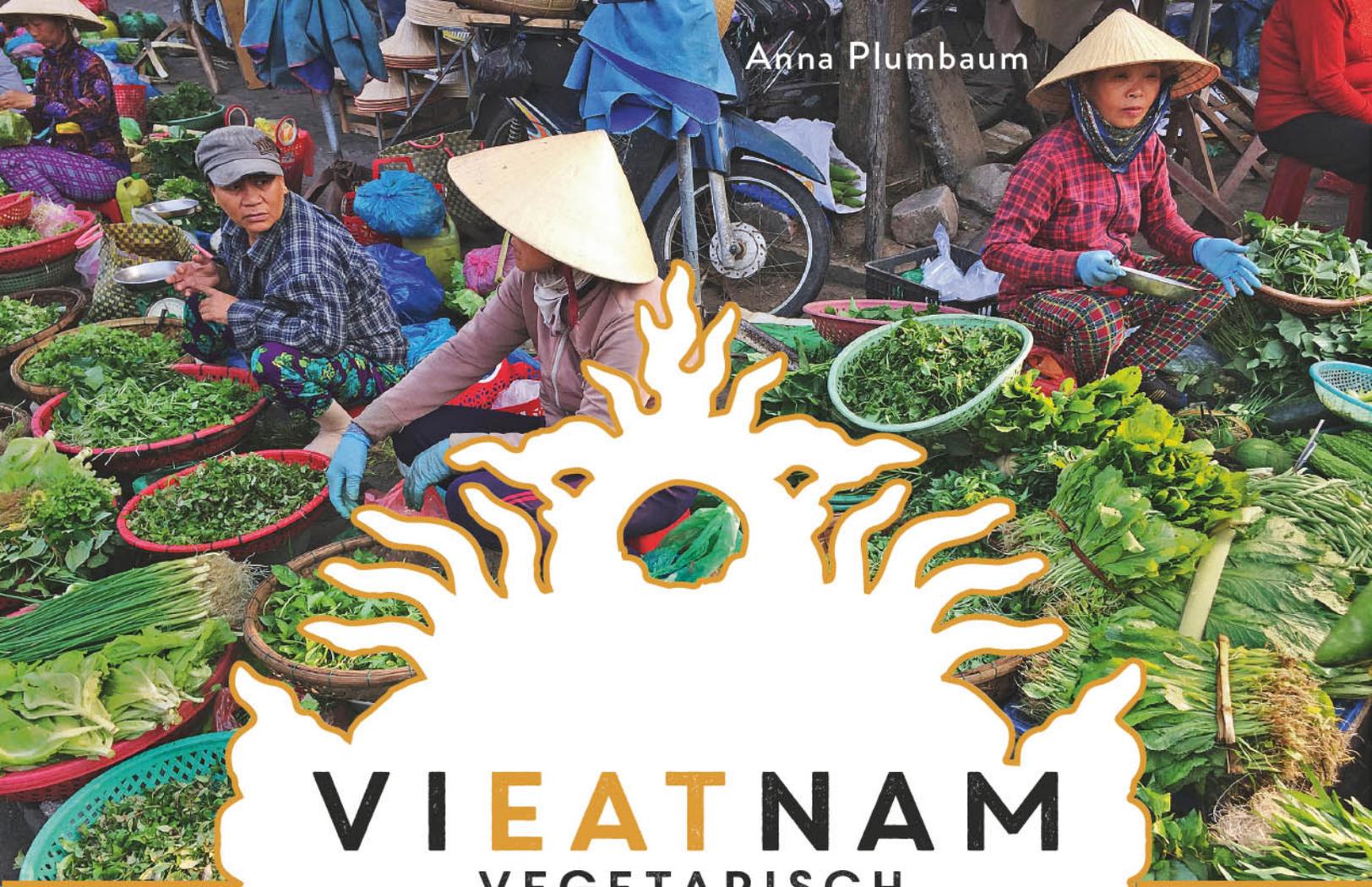


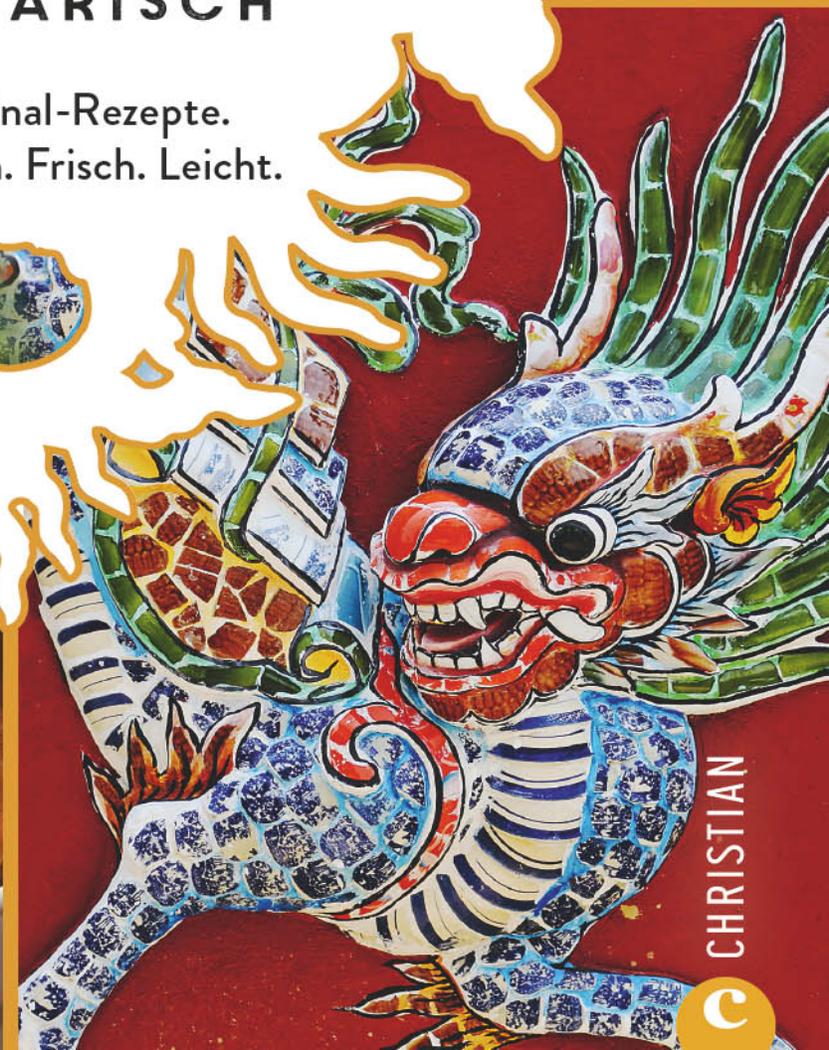
Anna Plumbaum



# VIEATNAM

## VEGETARISCH

65 Original-Rezepte.  
Aromatisch. Frisch. Leicht.



CHRISTIAN



Anna Plumbaum

**VIEATNAM**

**VEGETARISCH**

**65 Original-Rezepte.  
Aromatisch. Frisch. Leicht.**



# INHALT

Vorwort

## EINLEITUNG

---

Mehr als nur Sommerrollen und Pho-Suppe

Kulinarische Entdeckungsreise von Nord nach Süd

## Die Rezepte

### BASICS

---

### ROLLEN & PFANNKUCHEN

---

### SALATE & SANDWICHES

---

### SUPPEN

---

### TOFU & REIS

---

### TEIGTASCHEN

---

### DESSERTS

---

### GETRÄNKE

---

### SPEISEKAMMER

---

Kräuter

Gemüse

Reisprodukte

Saucen & Pasten

Gewürze

Konserven

Getrocknete Lebensmittel

Register

Über die Autorin

Dank

Impressum



# VORWORT

Vielleicht geht es euch wie mir: Ihr stillt euer Fernweh gerne am eigenen Herd, indem ihr Rezepte ferner Küchen ausprobiert, mit exotischen Gewürzen hantiert und dabei vielleicht auch davon träumt, die fremden Länder selbst einmal zu bereisen? Oder ihr schwelgt in eurer Küche beim Zubereiten der köstlichen Speisen bereits in Erinnerungen an vergangene Urlaube? Mir geht es oft so, dass ich andere Kulturen am liebsten zunächst kulinarisch entdecke. Zudem hatte ich das große Glück, drei Jahre lang mit meinem Mann in Südostasien zu leben und zu arbeiten. Wir nutzten unsere Urlaubszeit, wann immer es möglich war, um die spannenden Länder dieser Region zu bereisen und die vielfältigen Kulturen und Landschaften kennenzulernen.

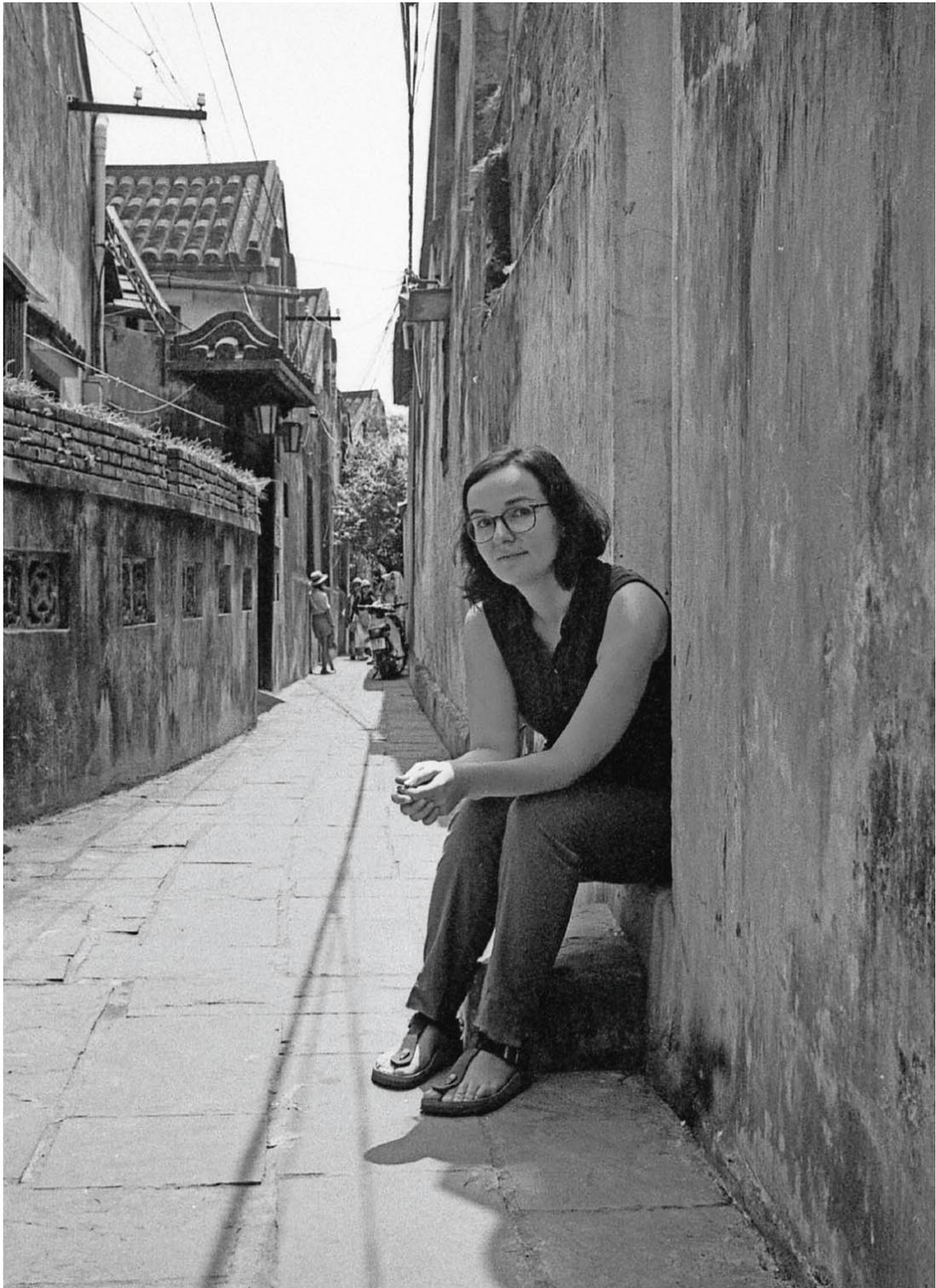
Vietnam hat es mir auf unseren Reisen kulinarisch besonders angetan. Die Fülle an frischen Kräutern, mit denen fast jedes am Straßenrand verkaufte Essen üppig garniert wird, und die bunten Märkte mit ihren tropischen, aber auch bekannten Obst- und Gemüsesorten faszinierten mich ebenso wie die quirlige Streetfood-Kultur. Zurück mit jede Menge Erinnerungen und vielen Inspirationen im Gepäck, machte ich mich daheim ans Nachkochen der Gerichte und tüftelte Neuinterpretationen vietnamesischer Küchenklassiker aus.

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, weiß, wie herausfordernd es während der Reisen oft ist, die landestypischen Köstlichkeiten in ihren Veggie-Varianten zu probieren. Mit einiger Recherchearbeit lernte ich jedoch, wie vielseitig in Vietnam die pflanzenbasierte Küche sein kann. So gibt es zum Beispiel eine traditionelle buddhistische Küche, die rein vegetarisch ist und auch heute noch fortbesteht. In diesem Buch findet ihr daher einen Mix aus klassischen

Gerichten, wie man sie genauso in Vietnam mit Gemüse, Tofu & Co. zubereitet, als auch eigene vegetarische Abwandlungen von traditionellen Fisch- & Fleischgerichten. Da man in Vietnam grundsätzlich kaum zu Milchprodukten greift und Eier eher in Maßen genießt, sind zudem fast 90 Prozent aller Rezepte in diesem Buch vegan.

Noch ein kleiner Hinweis für den Umgang mit den Rezepten: Seid mutig und experimentierfreudig und lasst euch nicht durch den Blick auf die exotischen Kräuter und Gewürze in den Zutatenlisten verunsichern. Die Rezepte gelingen häufig auch wunderbar, wenn ihr Ersatzprodukte wählt, oder auch mal nur zu Minze und Koriander für die Garnitur greift. Ein Streifzug durch den Asialaden kann jedoch genauso spannend sein wie ein Besuch eines fernöstlichen Marktes und ist daher für mich auch immer eine kleine Reise wert. Ansonsten findet man heute die meisten Produkte in speziellen Onlineshops. Nun wünsche ich euch aber viel Spaß beim Durchstöbern des Buches und beim Ausprobieren der Rezepte, die euch hoffentlich auch ein wenig gegen akutes Fernweh helfen.

A handwritten signature in black ink, reading "Anna Plumbauer". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping tail on the final letter.





# EINLEITUNG



# MEHR ALS NUR SOMMERROLLEN UND PHO-SUPPE

**Von Berlin über Köln und von Hamburg bis Wien: Es findet sich kaum eine größere Stadt, die nicht mindestens eine Handvoll vietnamesischer Restaurants beherbergt, in denen wir Sommerrollen, Reismudelsalate und natürlich die würzig-duftende Pho-Suppe genießen können. Man speist in Räumen, die mal elegant eingerichtet, mal einer traditionellen Straßenküche nachempfunden oder von bunten Lampions erhellt sind. Vegane und vegetarische Köstlichkeiten bereichern die Speisekarte. Doch wie unterscheidet sich die leckere Exportküche hierzulande von der Ess- und Kochkultur im fernen Vietnam – und wie sieht es mit der vegetarischen Ernährung am anderen Ende der Welt aus?**

## IM NORDEN SCHLEMMT MAN ANDERS ALS IM SÜDEN

Ganze 3400 Kilometer schlängelt sich die Küste Vietnams von Norden bis Süden entlang des Südchinesischen Meers bis hin zum Golf von Thailand. Das entspricht in etwa der Luftlinie zwischen Helsinki und Lissabon! Auf der landzugewandten Seite grenzt der Küstenstaat an China, Laos und Kambodscha. Die rund 95 Millionen Einwohner verteilen sich sowohl auf den kühleren Norden mit seinem trockenen subtropischen Klima als auch auf den warmen tropisch-feuchten Süden.

Das Wetter und die damit verbundenen Anbaubedingungen für Gemüse, Obst, Kräuter und Gewürze spiegeln sich auch in den Regionalküchen wider. Im

Norden kommen öfter geschmorte und frittierte Speisen auf den Tisch, welche weniger üppig mit Kräutern und Gewürzen aromatisiert sind. Im tropischen Süden dagegen wird der Wok lieber nur kurz aufgeheizt, die Gerichte werden stärker gewürzt, schmecken zugleich süßlicher und säuerlicher und werden großzügiger mit Kräutern garniert. Allein die Würzgewohnheiten führen dazu, dass jemand aus Hanoi die Küche Saigons als überwürzt empfindet und Bewohner des Südens die nordische Küche als zu fad abgeschmeckt beschreiben könnten.

Doch egal, wie tief man in die Gewürzkiste greift: Sommerrollen, Pho-Suppe und Reismudelsalate sind tatsächlich in ganz Vietnam bekannt, werden jedoch je nach Region unterschiedlich zubereitet. Zudem bietet jede Stadt und manchmal sogar jedes Dorf ganz eigene regionale Spezialitäten an.

## DIE KAISERLICHE KÜCHE RUND UM HUE

Eine Besonderheit stellt die Küche Zentralvietnams rund um die ehemalige Kaiserstadt Hue dar. Von hier aus regierte zwischen 1847 und 1883 der vierte Kaiser der Nguyen-Dynastie das Land. Er veranstaltete regelmäßig Schlemmerfeste für die bis zu 50.000 Mitglieder des Hofstaates und hatte dabei sehr spezielle Vorstellungen. Angeblich mussten zu diesen Anlässen 50 verschiedene Speisen von 50 verschiedenen Köchen serviert werden und keines davon durfte öfter als einmal im Jahr auf den Tisch kommen. Auch auf die Präsentation der Gerichte legte der Kaiser höchsten Wert. So kam es, dass viele Köche des Landes sich viel Mühe gaben, neue raffinierte Gerichte zu erfinden und diese wie kleine Kunstwerke zu dekorieren.

Dieser Epoche ist es zu verdanken, dass alleine die traditionelle vietnamesische Küche über 500 Gerichte zählt. Einige der damaligen Rezepte werden heute von den Nachkommen der Köche und Bediensteten aufbewahrt und in eigenen Restaurants oder Straßenküchen angeboten. Auch versucht man, die kaiserliche Küche rund um Hue in den großen Hotels der Region wieder aufleben zu lassen, etwa in Form von Banketten, bei denen die traditionellen

Delikatessen angeboten werden. Zu diesen zählen übrigens viele der Reismehlküchlein, die gefüllt und gedämpft werden.





**DIE ESSENZ VIETNAMESISCHER KÜCHE: REIS, KRÄUTER UND FISCHSAUCE**

Wollte man drei Lebensmittel benennen, die typisch für die vietnamesische Küche sind, dann sind es ganz sicher Reis, die besondere Kräutervielfalt und die im ganzen Land beliebte Fischsauce.

Wie in ganz Asien gilt auch in Vietnam Reis als Grundnahrungsmittel und kommt gekocht, gedämpft, gebraten oder als Reismudeln und Reispapier zu fast jeder Mahlzeit auf den Tisch. Das Getreide wird vom Norden bis hin in den Süden des Landes angebaut, und zwar so viel, dass es nicht nur für den heimischen Verbrauch reicht, sondern zudem in alle Welt exportiert wird.

Auch frische Kräuter geben in vielen Gerichten den Ton an. Besonders in der Mitte und im Süden des Landes existiert eine unglaubliche Vielfalt aromatischer Kräuter, von denen etliche nicht mal einen englischen Namen tragen. Sowohl in Restaurants als auch an Straßenständen bekommt man als Beilage einen großen Teller voll mit verschiedenen Kräutern und Salatblättern gereicht, von denen jedes für sich wunderbar würzig duftet und schmeckt. Mal ist der Geschmack minzig-zitronig, mal scharf, mal erinnert er an Anis, Kreuzkümmel oder Zimt. Dieser üppige Kräutereinsatz ist in ganz Asien einmalig und eine Vietnamreise allemal wert.

Die salzige fermentierte Fischsauce *nuoc mam* kommt in ganz Vietnam als krönende Würze zum Einsatz: in Dips, Dressings, Marinaden oder einfach zum Abschmecken der Gerichte – mal statt oder in Kombination mit Sojasauce. Wer vegan oder vegetarisch unterwegs ist, hat es daher oft nicht einfach, Gerichte ohne die beliebte Würzsauce zu finden, denn ansonsten vegetarische Speisen werden oft mit ihr verfeinert.

## EINE PRISE CHINA, FRANKREICH UND INDIEN

Die deutlichsten kulinarischen Spuren haben die Chinesen in Vietnam hinterlassen, die über 1000 Jahre hinweg das Land regierten. Ob Nudelgerichte, das Kochen im Wok, der Einsatz von Fünf-Gewürze-Pulver, fermentierten Sojabohnen und Ingwer oder das Angebot chinesischer Klassiker wie die

beliebten Dampfbrötchen – die Nähe zum benachbarten China ist überall spürbar.

Im Straßenbild zeigt sich auch der Einfluss der einstigen Kolonialmacht Frankreich, vor allem an den zahlreichen Straßenständen mit frisch gebackenen Baguettes. Doch auch die in Vietnam beliebten Croissants, selbst gemachter Joghurt, der Einsatz von Kondensmilch, Crème Caramel als Dessert sowie der Genuss von Kaffee ist auf die Besetzung durch Frankreich zurückzuführen. Manch einen wird es auch wundern, Spargel, Artischocken, Kohlrabi und Erdbeeren auf Märkten zu entdecken: Auch sie werden im Zuge des europäischen Einflusses bereits seit dem 19. Jahrhundert im Hochland von Dalat im südlichen Zentralvietnam angebaut.

Zusätzlich findet man vor allem im Süden des Landes kulinarische Einflüsse aus Indien, Thailand und Kambodscha. Das typisch vietnamesische Currypulver gleicht zum Beispiel mehr einer indischen Mixtur als einer thailändischen Currypaste. Dafür werden in Vietnam – wie auch in Kambodscha und Thailand – würzige Salate aus unreifen Papayas und Mangos zubereitet.

Trotz aller Einflüsse haben die Vietnamesen Gerichte, Lebensmittel oder Zubereitungsarten aus anderen Ländern nicht einfach übernommen, sondern diese kreativ in ihre heimische Küche integriert. Ein Beispiel dafür sind *banh mi*, lecker belegte Baguettes, die, mit landestypischen Saucen, Gewürzen und Kräutern verfeinert, mittlerweile weltweit als typisches vietnamesisches Streetfood bekannt sind.

## WILLKOMMEN IM STREET-FOOD-PARADIES

Die Straßenstände und kleinen Ladenlokale mit ihren niedrigen Plastik-Höckerchen sind aus dem Stadtbild in Vietnam nicht wegzudenken. An fast jeder Straßenecke, aber auch auf den Märkten, in Bahnhöfen und an entlegenen Bushaltestellen duftet und dampft es aus diversen Garküchen.

Viele Foodies bereisen das Land hauptsächlich wegen dieser ausgeprägten Streetfood-Kultur.

Die häufig familiengeführten Straßenküchen konzentrieren sich meist auf nur ein Gericht oder höchstens eine Handvoll Speisen, die in technischer Perfektion zubereitet werden. Vor allem Einheimische suchen die kleinen Stände zu jeder Tageszeit auf – und wer keines der blauen, roten oder gelben Stühlchen ergattern kann, hockt sich meistens direkt dazu, verspeist sein Mahl auf dem geparkten Moped oder rollt mit Freunden und Familie eine Matte auf dem Bürgersteig aus.

Viele Vietnamesen haben zu Hause keinen Kühlschrank und nur wenig Platz zum Kochen, daher sind die preiswerten Outdoor-Garküchen, wo mit frischen Zutaten gekocht wird, eine beliebte Anlaufstelle sowie sozialer Treffpunkt. Hier schlürft man morgens die warme Nudelsuppe, während auf dem Bürgersteig nebenan in Werkstätten gearbeitet wird und die Mopeds oft nur eine Handbreit entfernt vorbeibrausen. Es geht laut und wuselig zu, doch die Einheimischen genießen in aller Ruhe ihre Mahlzeit inmitten des Trubels.

Wer als Tourist auf eigene Faust die Streetfood-Szene erkunden möchte und vegetarisch oder vegan lebt, sollte am besten einen lokalen Guide engagieren, da man die versteckten Veggie-Leckereien an den Ständen ohne Orts- und Sprachkenntnisse oft übersehen würde. Leider haben viele der mobilen Stände keine offizielle Genehmigung, ihre Speisen auf der Straße anzubieten, und werden manchmal von der Polizei vertrieben. Man findet daher seine liebsten Köstlichkeiten nicht immer an derselben Stelle.

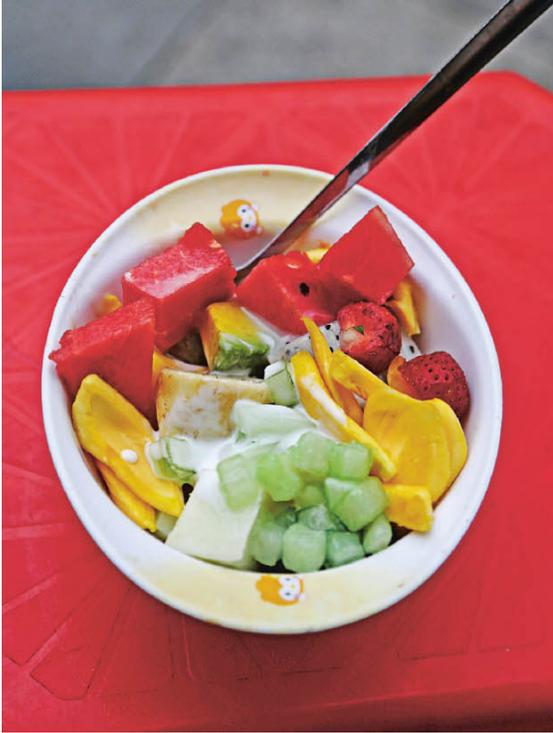
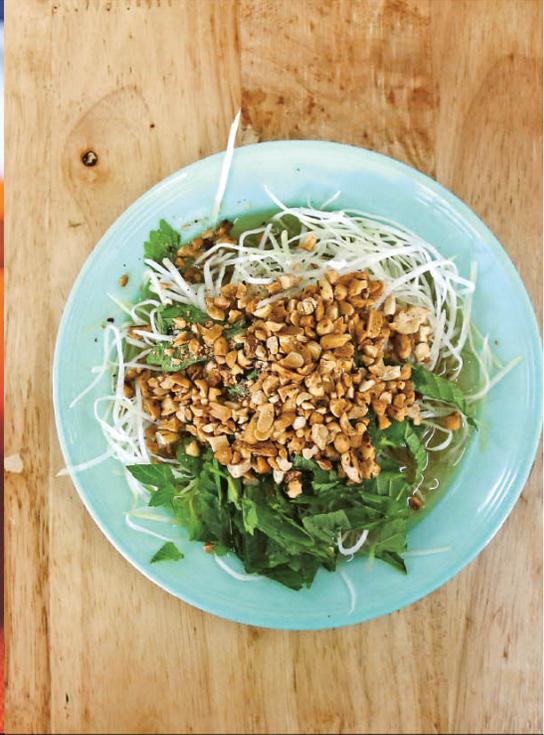
## ESSENSKULTUR IN VIETNAM

Im Alltag essen Vietnamesen häufig alleine und öfter über den Tag verteilt. So genießt man morgens auf dem Weg zur Arbeit eine Nudelsuppe an einem der Straßenstände und holt sich zwischendurch an einem anderen Stand ein *banh-mi*-Sandwich, ein gefülltes Dampfbrötchen oder einen süßen Snack. Wer in

einem Dorf oder in derselben Stadt mit der Familie lebt, isst gerne abends gemeinsam, manchmal auch im Freundes- oder Kollegenkreis.

In dörflichen Gegenden breitet man eine große Matte auf dem Boden aus, auf der man sich gemeinsam um das Essen gruppiert, in Städten werden hingegen niedrige Tische und Hockerchen bevorzugt. Auf dem Tisch landet nicht nur die Hauptspeise, gleich mehrere Gerichte auf einmal versammeln sich hier. Im Zentrum steht immer eine große Schüssel Reis oder Reismudeln. Dazu gesellen sich eine Suppe oder ein Salat, ein warmes Pfannengericht mit Fleisch, Fisch oder Tofu sowie ein Teller mit gebratenem grünem Gemüse. Zum Abschmecken wird oft Fischsauce oder die klassische Dip-Sauce gereicht sowie fein gehackte Chilis oder Chilisauce, geröstete Schalotten und Kräuter.

Da viele Vietnamesen ihre Familien nicht häufig sehen, sind feierliche Anlässe wie das dreitägige Tet-Fest für das Zusammenkommen besonders wichtig. An dem bedeutendsten vietnamesischen Feiertag, der den Beginn des Jahres laut Mondkalender einläutet, reisen fast alle Vietnamesen zu ihren Familien, besuchen Tempel und treffen sich gemeinsam zum festlichen Essen. Die Vorbereitungen beginnen oft schon Wochen zuvor und auch die Zubereitung einiger Speisen erfolgt in der Regel einige Tage im Voraus. Der traditionelle Chung-Neujahrskuchen besteht aus Klebreis mit einer herzhaften Füllung aus Bohnen und Fleisch und wird, in Dong-Blättern eingewickelt, zwölf Stunden lang gekocht, was dem Reiskuchen sein besonderes Aroma und die grüne Farbe verleiht.





VEGETARISCHE KÜCHE IN VIETNAM

Die Geschichte Vietnams ist nicht nur von Fremdbesatzungen und Kriegen geprägt, sondern auch von Dürren, Überschwemmungen und Seuchen. Das führte dazu, dass fast alles Genießbare – von Pflanzen und Gemüse über Fisch und Fleisch bis hin zu Insekten – in der Küche verwendet wird. Und trotzdem hat sich in dem buddhistisch geprägten Land eine traditionelle vegetarische Küche herausgebildet.

Auch heute verzichten die meisten Menschen im Land jeweils am ersten und fünfzehnten Tag des Monats laut Mondkalender auf Fisch und Fleisch. Daher sind viele Einheimische mit dieser Form der Ernährung vertraut, auch wenn die wenigsten Vietnamesen im Alltag vegetarisch oder vegan leben. Selbst die Speisekarten einiger Garküchen und Restaurants bieten an den Mondfeiertagen vermehrt oder ausschließlich vegetarische Gerichte an. Dabei greift man zu Fleisch- und Fischimitaten aus Soja, die es oft in Konserven zu kaufen gibt, bereitet jedoch auch köstliche Gerichte mit Pilzen und Tofu zu.

Außerhalb der Mondfeiertage findet man in den großen Städten Vietnams zusätzlich eine bunte Auswahl an klassischen sowie modernen Restaurants und Cafés, die sich auf vegetarische und vegane Gerichte spezialisiert haben. Hier kann man zum Beispiel den köstlichen, im frischen Lotusblatt gedämpften Reis probieren, Spezialitäten aus Tofu verkosten oder Kreationen aus der bunten Obst- und Gemüsepalette des Landes genießen.

## ALLES IN BALANCE

Das Streben hin zu einem Gleichgewicht, sowohl nach der Yin-und-Yang- als auch nach der Fünf-Elemente-Lehre, ist in der Küche Vietnams ausgeprägt. So werden beispielsweise einzelnen Lebensmitteln und Zubereitungsweisen Eigenschaften zugeschrieben, die es auszugleichen gilt. Nach diesem Prinzip stuft man beispielsweise Ingwer und gebratene Gerichte als »heiß« ein, wohingegen Tamarinde und gedämpfte Speisen als »kalt« klassifiziert sind.

Auch den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser ordnet man verschiedene Geschmäcker und Farben zu. Dazu zählen übrigens auch die fünf Geschmäcker salzig, süß, bitter, sauer und scharf. Die angestrebte Geschmacksbalance zeigt sich an dem wohldosierten Abschmecken von Dips, Dressings, Suppen und Co., welchem man in Vietnam viel Aufmerksamkeit schenkt. Am Beispiel der klassischen Dip-Sauce (siehe [Seite 48](#)) kann man dieses Prinzip gut sehen: Hier verbindet sich das Salzige der Fischsauce (bzw. der vegetarischen Alternative) mit der Süße des Zuckers, dem säuerlichen Limettensaft, der leicht bitteren Note des Knoblauchs und der Schärfe der Chilischote zu einer harmonischen Komposition.

Auch auf das Gleichgewicht möglichst verschiedener Texturen in den Gerichten wird Wert gelegt. So beinhaltet eine Pho-Suppe zugleich flüssige Brühe, bissfest gekochte Reismudeln, knackiges Gemüse sowie beispielsweise seidig-festen Tofu und knusprige Toppings wie gehackte Nüsse oder Röstschalotten.

## VON KOKOSNÜSSEN, KAFFEESPEZIALITÄTEN UND COCKTAILKREATIONEN

In den höheren Lagen des Nordens und im Zentrum Vietnams baut man Kaffee und Tee an. Beides trinken die Vietnamesen am liebsten eisgekühlt. Für den authentischen Kaffeegenuss muss man jedoch Geduld mitbringen und es süß mögen, denn das Wasser tröpfelt langsam durch den traditionellen Blechfilter (*phin*) mit dem Kaffeepulver darin in ein Glas und wird mit einer dicken Schicht gesüßter Kondensmilch verfeinert.

Der verwendete Kaffee weicht vom europäischen Geschmack ab, denn das Herstellungsverfahren in Vietnam ist ein anderes und beschert dem Kaffee ein oft kakaoähnliches Aroma. Weitere Kaffeespezialitäten des Landes sind der berühmte Eierkaffee aus Hanoi (siehe [Seite 183](#)), der mit einer süßen Creme aus Eiern versehen wird, die an eine Zabaione erinnert, und ein Eiskaffee (siehe [Seite 184](#)), der mit Joghurt zubereitet wird.

Zu den liebsten Erfrischungsgetränken sowohl bei Einheimischen als auch Touristen zählt außerdem das köstliche Wasser frisch aufgeschlagener Kokosnüsse – vor allem im heißen Süden des Landes ein Genuss. Auch Limettenlimonade (siehe [Seite 188](#)) wird im ganzen Land angeboten, genauso wie frisch gepresster Zuckerrohrsaft, aber ebenso Softdrinks und Bier sowie süße Shakes aus frischen Früchten (siehe [Seite 187](#)).

Wer Hochprozentiges sucht, wird in der lebendigen Barkultur Vietnams fündig. In Rooftop-Bars, kleinen versteckten Lokalen in den verwinkelten Gassen und in Bars einiger Hotels und kleiner Resorts beweisen viele lokale Bartender ihr Talent und zaubern kreative Drinks. Mal auf Basis des vietnamesischen Klebreiswodka Nep Moi, der intensiv nach geröstetem Reis schmeckt, mal verfeinert mit den aromatischen Kräutern, Gewürzen und Früchten des Landes. Ein Hinweis zu den Rezepten in diesem Buch: Einige der verwendeten Zutaten sind typisch für die vietnamesische Küche und nicht unbedingt im Supermarkt erhältlich. Im Asialaden sollten Sie aber auf jeden Fall fündig werden.





