

VIETNAMESESISCHES *Kochbuch*

PHO SUPPEN, BÁNH XÉO UND VIELES MEHR
GANZ LEICHT SELBER MACHEN

Mit 100
Rezepten und
vegetarischen
Gerichten

NGOC HAN NGUYEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Die Vietnamesische Küche hat viel zu bieten. Sie bereichert die tägliche Ernährung nicht nur mit einem unglaublichen Geschmack, sondern bringt aufgrund vieler Kräuter und frischer Zutaten viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Dieses Kochbuch bringt Ihnen mit 100 Rezepten, die vietnamesische Küche nach Hause. Schritt für Schritt werden Sie sich die leckersten und bekanntesten Gerichte Vietnams zubereiten können.

Darunter die sehr bekannten Pho Suppen, die berühmten Bánh Xéo Gerichte oder auch Gerichte mit Schwein, Geflügel, Rind und Fisch. Falls Sie sich mehr für die vegetarische Zubereitung begeistern können, finden Sie hier auch einige vegetarische Rezepte.

Für diejenigen, die tief in die vietnamesische Küche eintauchen wollen, bietet dieses Kochbuch sogar Rezepte an, mit denen Sie Reismudeln, Reismehl und Reispapier selber herstellen können.

Zuletzt sollte man nicht die unglaublich leckeren Nachtischrezepte auslassen. Von Ché Ba´Ba zu Klebereis mit Mango sind einige spezielle Nachtische vertreten. Als kleines Extra erwarten Sie zudem typisch vietnamesische Getränke, die unbedingt einmal probiert werden sollten!

Bereichern Sie Ihre Küche und steigen Sie in das kulinarische vietnamesische Küchenabenteuer ein. Denn sie hat so viel so bieten!

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Rezeptübersicht

VORWORT

GRUNDREZEPTE

REISPAPIER SELBER MACHEN

REISMEHL SELBER HERSTELLEN IM THERMOMIX

REISNUDELN MIT DER KARTOFFELPRESSE

PHO SUPPEN

PHO TOMATE VEGETARISCH

PHO WASABI VEGETARISCH

PHO BLUMENKOHL VEGETARISCH

PHO KAROTTEN VEGETARISCH

PHO NORI BRECHBOHNEN

PHO NORI VEGETARISCH

PHO INGWER VEGETARISCH

PHO BO PILZE

PHO RIND WASABI

PHO RIND BROKKOLI

PHO RIND GURKE

PHO RIND GARLIC

PHO HACK

PHO BO

PHO FORELLE

PHO THUNFISCH
PHO GARNELE
PHO SCHWEIN ANANAS
PHO PORK
PHO CHICKEN BEANS
PHO CHICKEN HOT
PHO CHICKEN

BANH XÉO GERICHTE

BÁNH XÉO PFANNKUCHEN DIP
BÁNH XÉO VEGETARISCH
BÁNH XÉO PFANNKUCHEN
BÁNH XÉO MIT SPINAT VEGETARISCH
BÁNH XÉO ZUCKERSCHOTEN VEGETARISCH
BÁNH XÉO MIT KRAUT VEGETARISCH
BÁNH XÉO MANGO KOKOS VEGETARISCH
BÁNH XÉO TOFU VEGETARISCH
BÁNH XÉO SCHARFE NÜSSE VEGETARISCH
BÁNH XÉO BANANE SESAMPASTE VEGETARISCH
BÁNH XÉO LIMETTEN VEGETARISCH
BÁNH XÉO THUNFISCH
BÁNH XÉO RETTICH
BÁNH XÉO BOHNEN
BÁNH XÉO GARNELEN
BÁNH XÉO PEPPERONI
BÁNH XÉO SCHAFSKÄSE
BÁNH XÉO KUGELN
BÁNH XÉO HUHN
BÁNH XÉO SHRIMP

BÁNH XÉO LAMM
BÁNH XÉO FILET RIND

VEGETARISCHE GERICHTE

MIE XAO GION - FRITTIERTE NUDELN
MANGOSALAT
DO CHUA KAROTTEN RETTICH
BANH TIEU - FRITTIERTE BRÖTCHEN
KUNG PAO SOBE
SATÉ
TOFU ROLLE
DA CHANG LIMONADE
NUOC CHAM DIP
MI QUANG - SCHARFE KOKOSSUPPE TOFU
NOUC MAM BLUMENKOHL
PIKANTER SALAT
CURRY
BANH XEO - CREPES VEGAN
SOMMERROLLE

GERICHTE MIT SCHWEIN

BANH BAO GEFÜLLTE TASCHEN
SPARE RIBS VIETNAM
12 STD. MORTADELLA FÜR BANH MI
SPARE RIBS HOT
NUOC THIEU SCHWEINEBAUCH
VIETNAMESISCHER NEUJAHRSKUCHEN
CAO LAU - NUDEL MIT SCHWEIN

GERICHTE MIT GEFLÜGEL

GEBRATENER REIS
SMARAGD SUPPE
KNOBLAUCHHUHN
SOLEIER
BANANENCURRY
KARAMELLE HUHN
HUHN CASHEWNÜSSE SALAT
BAHN MI - SANDWICH

GERICHTE MIT FISCH

SEETEUFEL
GLÜCKSRollen - GOI COUN
GLASNUDELN MIT KREBSFLEISCH
GARNELEN ROLLEN
GLASNUDEL SALAT
LACHSTASCHEN

GERICHTE MIT RIND

BO LUC LAC RINDERSALAT SCHARF
VIETNAM BÄLLE
LOLOT RINDERHACK
VIETNAM INGWER BÄLLE SCHARF
BO NUONG VI
NUOC MAM RINDFLEISCH
BUN BO SALAT

NACHTISCH

BANH CHUOI HAP
XOÍ SÜßER REIS
BANANEN PUDDING
CHÉ BA ´BA
EIERKAFFEE ALS NACHTISCH
KLEBEREIS MIT MANGO

GETRÄNKE

TRÁ DÁ EISTEE VIETNAM
CHANH MUÓI GESALZENE ZITRONE
NUOC MIA ZUCKERROHRSaft
EIERKAFFEE KARDAMOM
CHÉ NÓNG INGWER

Grundrezepte

Reispapier selber machen

Zubereitungszeit: 60-90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 4 Portionen:

3 Tassen Reis, 3 Tassen Wasser, 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Den Reis mit reichlich Wasser bedecken und 7 Stunden einweichen lassen. Danach den Reis gründlich auswaschen.
2. Die 3 Tassen Reis mit den 3 Tassen frischem Wasser in den Mixer geben und zerkleinern. Es sollte eine milchige Brühe entstehen. Diese Brühe für 1 Stunde stehen lassen.
3. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Über den Topf spannt man nun ein Tuch, ein Kleines Loch rein machen, damit das Wasser ablaufen und der Dampf aufsteigen kann.
4. Auf das gespannte Tuch gibt man nun Kelle für Kelle die Reismilch und streicht diese in kreisenden Bewegungen nach außen hin. Wenn die Masse klebrig wird mit einem Deckel abdecken und 1-2 Minuten garen.
5. Das Reispapier wird mit einem ganz dünnen Esstäbchen vom Stoff getrennt und bei Seite gelegt. Immer die obere Seite nach unten, da diese weniger klebt.

6. Man kann das Reispapier so lassen und zu Frühlingsrolle oder Nudeln verarbeiten oder man gibt es für 15 Minuten bei 150°C Umluft in den Backofen und backt es aus. Dann dient es als Snack und kann mit Sesam oder Mohn bestreut werden.

Reismehl selber herstellen im Thermomix

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 4 Portionen:

250g Reis oder Milchreis

Zubereitung:

1. Den gewünschten Reis in den Thermomix geben und diesen auf Stufe 10 stellen. Den Reis für 1 Minute mahlen. Sollte das Mehl einem noch zu grob erscheinen, erneut für 1 Minute einschalten.
2. Das Reismehl kann ein guter Ersatz für alle Mehlsorten darstellen und alle Speisen abbinden.
3. Es wird von der Menge genauso wie normales Mehl ersetzt.

Reisnudeln mit der Kartoffelpresse

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 4 Portionen:

400g Reismehl, 400ml heißes Wasser, 100g Tapiokastärke, 100g Kartoffelmehl, 4 EL Öl, Saft einer Limette, 1/2 TL Salz, Kartoffelpresse

Zubereitung:

1. Das Reismehl mit dem heißem Wasser, Salz, Öl und Limettensaft sehr gut durchkneten.
2. Die Tapiokastärke nach und nach unterkneten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte fertig durchkneten.
4. Einen Topf mit heißem Wasser aufstellen und die Nudeln durch die Kartoffelpresse direkt ins Wasser geben. Die Nudeln sind gar, wenn sie oben schwimmen.
5. Die Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken.

Pho Suppen

Pho Tomate Vegetarisch

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 4 Portionen:

200g Reisbandnudeln, 30g Ingwer, 2 TL Honig, 1 Chili, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 1 Bund Minze, 150g Sojasprossen, 1 Zimtstange, 1 Sternanis, 3 Kardamom, 4 EL Sesam Öl, 1 Liter Miso Brühe, 2 TL Sojasauce, 6 Tomaten

Zubereitung:

1. Die Nudeln mit kochendem Wasser bedecken und ziehen lassen. Danach abgießen.
2. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, die Chili vom Strunk trennen und beides klein hacken. Die Kräuter waschen und abtropfen lassen, die Kräuter ebenfalls klein hacken. Die Tomate waschen und klein hacken.
3. Die Zimtstange mit dem Anis und dem Kardamom in einem Topf mit Öl anbraten und den Honig dazugeben. Den Knoblauch, Ingwer und die Chili dazugeben, ebenso die Tomaten.
4. Alles mit der Brühe ablöschen. Die Sojasauce einrühren und die Suppe für 30 Minuten köcheln lassen.

5. Die Kräuter mit den Nudeln und der Brühe sowie den Kräutern in eine Schale geben.